

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK DAN AKTIVITAS FISIK  
PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA K SANG TIMUR  
YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Markus Jhon Tuanubun  
NIM 18601249002

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

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK DAN AKTIVITAS FISIK  
PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA K SANG TIMUR  
YOGYAKARTA**

Oleh:  
Markus Jhon Tuanubun  
18601249002

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik peserta didik kelas XI di SMA K Sang Timur Yogyakarta

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah metode survei melalui tes kemampuan motorik dan aktivitas fisik. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI di SMA K Sang Timur Yogyakarta yang berjumlah 39 peserta didik.

Hasil Penelitian diketahui tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta sebagian besar masuk dalam kategori sedang sebesar 82,05 %, kategori Tinggi sebesar 10,26 %, kategori rendah sebesar 7,69 %, kategori sangat tinggi sebesar 0 %, dan kategori Sangat Rendah sebesar 0 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta sebagian besar berkategori sedang. Hasil penelitian diketahui aktivitas fisik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta sebagian besar berkategori sedang sebanyak 69,23 %, kategori rendah sebesar 23,07 %, pada kategori tinggi sebesar 7,69 %, pada kategori sangat rendah sebesar 0 % dan pada kategori sangat tinggi 0 %. Hasil tersebut disimpulkan aktivitas fisik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta sebagian besar berkategori sedang

Kata Kunci : *Kemampuan Motorik, Aktivitas Fisik, Peserta Didik Kelas XI*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Markus Jhon Tuanubun

NIM 18601249002

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kemampuan Motorik Dan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas XI Di SMA K Sang Timur Yogyakarta

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

Yogyakarta, 15 Januari 2023

Yang Menyatakan



Markus Jhon Tuanubun

NIM. 18601249002

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK DAN AKTIVITAS FISIK  
SISWA KELAS XI DI SMA K SANG TIMUR YOGYAKARTA**


Markus Jhon Tuanubun


18601249002

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

Mengetahui  
Koordinator Program Studi

Yogyakarta, 15 Januari 2023  
Disetujui  
Dosen Pembimbing

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

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

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi



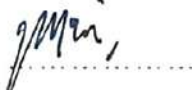
**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK DAN AKTIVITAS FISIK  
PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA K SANG TIMUR  
YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:  
Markus Jhon Tuanubun  
NIM. 18601249002

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

Pada tanggal 28 Maret 2023

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudanto, S.Pd., M.Pd. Ketua Penguji/ Pembimbing		28/4/2023
Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or. Sekertaris		27/4/2023
Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd.,M.Or. Penguji Utama		28/4 - 2023

Yogyakarta, 28 April 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

*Ora Et Labora* (Berdoa dan Bekerja). Berdoa apa yang dikerjakan , kerjakan apa yang didoakan.

(St. Benediktus)

Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur

(Filipi 4 : 6)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Untuk Bapak dan alm.Ibu yang saya cintai ( Bapak Soni Tuanubun dan alm. Martina Takanyuai ) yang selalu mencintai, menasihati, dan mendoakan saya dimana pun dan kapan pun.
2. Segenap keluarga yang sudah membantu dan memberikan semangat kepada saya.
3. Kedua Orang tua Wali saya ( Bapak Julius Renmaur dan Ibu Joctiati Panggeso) yang selalu memberikan dorongan dan semangat.
4. Kakak saya Nelsa Tuanubun yang telah mendukung dan memeberikan semangat tiada henti.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis skripsi dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Dan Aktivitas Fisik Peserta didik Kelas XI di SMA K Sang Timur Yogyakarta” Penulis skripsi sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis skripsi menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Yudanto, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar membimbing serta memberikan saran, arahan dan dorongan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
2. Sekertaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan yang memberikan persetujuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Dr. Guntur, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama perkuliahan.
6. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan UNY yang telah membekali ilmu yang sangat berguna bagi penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir skripsi.



7. orang tua saya dan kakak tercinta yang selalu menyayangi dan mendoakan untuk kebaikan saya.
8. Guru dan Peserta didik SMA K Sang Timur Yogyakarta yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Teman-teman PJKR C 2018 yang telah bekerja sama dan berbagi kebahagiaan selama perkuliahan.
10. Unit kegiatan Mahasiswa Persekutuan Mahasiswa Kristen Dan Ikatan Keluarga Mahasiswa Afirmasi Papua yang sudah menjadi wadah untuk bertumbuh dan belajar.
11. Semua pihak yang telah membantu sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dibuat terselesaikan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan. Harapan kami semoga penulisan Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, baik mahasiswa, dosen, maupun masyarakat.

Yogyakarta, April 2023

Penulis



Markus Jhon Tuanubun

NIM 18601249002

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
LEMBARAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang .....	1
B. Identifikasi masalah.....	4
C. Batasan masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat Kemampuan Motorik.....	7
2. Hakikat Aktivitas Fisik.....	14

3. Karakteristik Peserta Didik SMA.....	25
B. Kajian Peneliti yang Relevan .....	27
C. Kerangka Berpikir .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Desain Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional Variabel .....	30
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
F. Teknis Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan .....	55
C. Keterbatasan Penelitian .....	57
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik .....	21
Tabel 2. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET .....	22
Tabel 3. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET .....	23
Tabel 4. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR .....	24
Tabel 5. Item soal Nomor 1 PAQ-A .....	34
Tabel 6. Item Soal Nomor 8 PAQ-A .....	37
Tabel 7. Rumus Kriteria Norma Penilaian Skala.....	39
Tabel 8. Tabel Norma Penilaian Aktivitas Fisik.....	41
Tabel 9. Statistik Hasil Penelitian Tes Standing Broad Jump (Lompat Jauh Tanpa Awalan).42	
Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Standing Broad Jump (Lompat Jauh Tanpa Awalan) .....	43
Tabel 11. Statistik Hasil Penelitian Tes Softball Throw (pelemparan bola softball).....	44
Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Softball Throw (pelemparan bola softball) .....	44
Tabel 13. Statistik Hasil Penelitian Tes Zig-zag run (Berlari Berbelok Melewati Cones).....	45
Tabel 14. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Zig-zag run (Berlari Berbelok Melewati Cones)....	46
Tabel 15. Statistik Hasil Penelitian Tes Wall pass (melempar bola basket ke dinding).....	47
Tabel 16. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Wall pass (melempar bola basket ke dinding) ....	47
Tabel 17. Statistik Hasil Penelitian Tes Medicine Ball Put (melempar bola dengan beban) ..	48
Tabel 18. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Medicine Ball Put (melempar bola dengan beban)	49
Tabel 19. Statistik Hasil Penelitian Tes lari 60 yard dash (berlari 50 meter) .....	50
Tabel 20. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Lari 60 Yard Dash (Berlari 50 Meter).....	50
Tabel 21. Statistik Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta .....	51

Tabel 22. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta .....	52
Tabel 23. Statistik Hasil penelitian Aktivitas fisik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta.....	53
Tabel 24. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta didik Kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta.....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Hasil Tes Tes Standing Broad Jump .....	43
Gambar 2. Diagram Hasil Tes Softball Throw (Pelemparan Bola Softball) .....	45
Gambar 3. Diagram Hasil Tes Zig-zag run (Berlari Berbelok Melewati Cones) .....	46
Gambar 4. Diagram Tes Wall pass (melempar bola basket ke dinding) .....	48
Gambar 5. Diagram hasil tes Medicine Ball Put (melempar bola dengan beban).....	49
Gambar 6. Diagram Tes lari 60 yard dash (berlari 50 meter).....	51
Gambar 7. Diagram Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta.....	52
Gambar 8. Diagram Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta.....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Tugas Akhir Skripsi .....	63
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	64
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	65
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi.....	66
Lampiran 5. Instrumen Tes Kemampuan Motorik .....	67
Lampiran 6. Instrumen Aktivitas Fisik Physical Activity Questionnaire fo Adolescent (PAQ-A) .....	72
Lampiran 7. Data Kemampuan Motorik.....	77
Lampiran 8. Data Kemampuan Motorik (T-Skor).....	78
Lampiran 9. Data penelitian Aktivitas Fisik .....	79
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	80

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Pendidikan merupakan suatu proses yang dilakukan untuk mendapatkan ilmu agar peserta didik dapat memahami, mengerti, dan mengembangkan apa yang diperoleh. Pendidikan merupakan salah satu proses pengalaman dalam ilmu pengetahuan Menurut John Dewey (Glasman, 2001). Pendidikan bisa didapatkan dalam bentuk formal dan informal. Pendidikan formal yang bisa didapatkan di sekolah sedangkan informal didapatkan dari lingkungan sekitar. Pendidikan informal dapat diperoleh dari lingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya. Pendidikan formal yang ada di lembaga sekolah salah satunya adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. PJOK pada dasarnya merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pengembangan PJOK berperan penting untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas pendidikan jasmani (Darminto, 2017:1). Menurut Sabaruddin (2016:157) Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan.

Pendidikan jasmani secara khusus berfokus pada pengembangan semua aspek kebugaran jasmani, keterampilan motorik, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosi, keterampilan sosial, penalaran, dan perilaku etis melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam perkembangan peserta didik dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik



untuk berpartisipasi secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik. yang sistematis.

Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Salah satu kemampuan yang perlu dikembangkan oleh pendidik adalah kemampuan motorik yang dimiliki pada masing-masing peserta didik. Kemampuan motorik merupakan salah satu keterampilan yang perlu dimiliki oleh peserta didik. Hal ini menjadi penting mengingat, pada umumnya setiap aktivitas kehidupan manusia tidak terlepas dari gerak. Manusia melakukan aktivitas gerak sesuai dengan kemampuan mereka sendiri. Belajar gerak dasar yang paling ideal terjadi pada fase anak-anak. Di dalam kehidupan ini gerak sangat dibutuhkan oleh setiap manusia untuk melakukan aktivitas, penguasaan gerak sejak masa kecil akan membantu kita menjadi manusia terampil di kehidupan yang akan datang sehingga dapat tercapai kehidupan yang lebih baik.

Proses motorik terjadi atas kerja beberapa bagian tubuh, saraf, otak dan juga otot, sehingga terjadi gerakan baik gerak reflek atau gerak tak disadari maupun yang disadari. Fungsi sel saraf motorik adalah mengirim impuls dari sistem saraf pusat sampai ke otot, sehingga ujung akson mengeluarkan zat kimia sehingga otot berkontraksi dan terjadi proses motoris. Pentingnya kemampuan motorik karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik. Kemampuan motorik berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Adapun

unsur-unsur kemampuan motorik terdiri dari kekuatan, kecepatan, ketahanan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi (Nurhasan, 2004: 6.8). Kemampuan motorik anak akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan secara rutin dan kontinyu. Hal ini menjadi penting mengingat masing-masing unit gerak yang dilakukan oleh anak akan terkoordinasi dengan baik. Sebaliknya, apabila anak kurang melakukan gerak dalam permainan olahraga maka secara tidak langsung akan menghambat perkembangan kemampuan motoriknya. Kemampuan motorik berperan penting dalam setiap individu dalam melakukan berbagai aktivitas. Kemampuan motorik dapat dihasilkan dari kebiasaan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.

Menurut WHO (2018), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, *self-concept*, rasa cemas dan stress yang rendah (Brown, 2013: 37). Melakukan aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi tubuh dan pikiran. Aktivitas fisik yang teratur juga meningkatkan kesehatan mental dan dapat mengurangi risiko depresi, penurunan kognitif, dan menunda timbulnya demensia, serta meningkatkan perasaan kesejahteraan secara keseluruhan. Menurut American Diabetes Association (2015) manfaat aktivitas fisik diantaranya adalah menjaga tekanan darah dan kolesterol, menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, menurunkan tingkat stress, memperkuat jantung dan memperbaiki sirkulasi

darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas hidup.

Berdasarkan observasi saat melakukan praktek kependidikan di SMA K Sang Timur Yogyakarta peserta didik sangat sedikit dan terbatas jumlahnya. Peserta didik di SMA K Sang Timur Yogyakarta terdapat masih banyak yang kurang aktif bergerak dan bermalas-malasan dalam proses pembelajaran Penjas saat praktek di luar kelas. Contohnya saat melakukan pemanasan yakni peserta didik tidak melakukannya dengan serius malah ada yang tidak melakukan gerak pemanasan. Kemudian saat peserta didik diminta keliling lapangan basket lima putaran, ketika baru melakukan tiga putaran peserta didik sudah capek dan meminta untuk istirahat. Penulis melakukan wawancara kepada guru penjas terdapat nilai teori saat proses pembelajaran penjas lebih tinggi dari pada nilai praktek.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Tingkat Kemampuan Motorik Dan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas XI Di SMA K Sang Timur Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka di dapatkan identifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Beberapa peserta didik SMA K Sang Timur Yogyakarta kurang aktif dan bermalas-malasan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di luar kelas
2. Nilai Praktek peserta didik SMA K Sang Timur Yogyakarta lebih rendah dari nilai teori

3. Belum diketahui kemampuan motorik peserta didik SMA K Sang Timur Yogyakarta
4. Belum diketahui aktifitas fisik peserta didik SMA K Sang Timur Yogyakarta
5. Belum diketahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik peserta didik SMA K Sang Timur Yogyakarta

### **C. Batasan masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini dibatasi pada tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik peserta didik kelas XI di SMA K Sang Timur Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa Tinggi Tingkat Kemampuan Motorik dan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas XI di SMA K Sang Timur Yogyakarta”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik peserta didik kelas XI di SMA K Sang Timur Yogyakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini semoga dapat bermanfaat bagi guru dan peserta didik dalam proses pengetahuan pembelajaran pendidikan jasmani, manfaat penelitian sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
  - a. Secara teoritis manfaat dari penelitian ini diharapkan menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi guru pendidikan jasmani yang akan mempelajari tentang masalah kemampuan motorik dan aktivitas fisik pada peserta didik.
  - b. Menambah wawasan dalam dunia pendidikan jasmani akan pentingnya mengetahui kemampuan motorik dan aktivitas fisik peserta didik
2. Manfaat praktis
  - a. Setelah dilaksanakannya penelitian ini peserta didik mengetahui tingkat kemampuan motorik dengan aktivitas fisik, sehingga diharapkan peserta didik dapat meningkatkan aktivitas gerakan sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta didik
  - b. Setelah dilaksanakannya penelitian ini guru pendidikan jasmani dapat menjadikan sebagai tambahan referensi instrument pengukuran kemampuan motorik dan aktivitas fisik.
  - c. Setelah dilaksanakannya penelitian ini diharapkan pihak sekolah jadikan acuan untuk memberikan pembelajaran yang sesuai dengan kondisi peserta didik khususnya berkaitan dengan keterampilan motorik dan aktivitas fisik'

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Kemampuan Motorik**

###### a) Pengertian Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *motor ability* (kemampuan gerak) adalah kemampuan umum yang dimiliki seseorang untuk bergerak Nurhasan (2003: 213). Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan gerak dasar yang merupakan gambaran umum dari kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Kemampuan motorik dimulai dari masa anak-anak, remaja, dewasa dan sampai orang tua. Keluarga dan orang tua merupakan tempat dimana seseorang bisa mengembangkan dan meningkatkan kemampuan motorik

Kemampuan motorik merupakan hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan gerak dasar yang merupakan gambaran umum dari kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas.

Menurut Kiram dalam Nugroho R.A (2018: 8) motorik adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan. Gerak adalah sesuatu yang ditampilkan oleh manusia

secara nyata dan dapat diamati. Sukintaka (2001: 47) menyatakan bahwa kemampuan motorik merupakan olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung kepada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai (Yudanto, 2006: 33). Semakin Baik kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerjanya lebih Baik , dan begitu sebaliknya. Oleh karena itu, peserta didik yang mempunyai kemampuan motorik yang baik lebih mudah berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru jika dibandingkan dengan peserta didik yang mempunyai kemampuan motorik Kurang baik.

Menurut Sukadiyanto dalam Sriwahyuniati (2017: 36) bahwa, kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang dalam menampilkan gerak sampai gerak lebih kompleks. Kemampuan motorik merupakan faktor fisik yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20), kemampuan gerak merupakan kemampuan yang biasa orang lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

1). Kemampuan lokomotor

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

2). Kemampuan nonlokomotor

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

### 3). Kemampuan manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi obyek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item: berjalan (gerakan langkah) dalam ruang.

Ketrampilan motorik merupakan kemampuan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam Pendidikan Jasmani, agar terampil (mampu) dalam melakukan aktivitas fisik. Dengan demikian, dapat bisa disimpulkan bahwa kemampuan motorik merupakan gambaran umum dari kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas yang dilakukan sehari-hari. hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga.

### b) Unsur-unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik yang melekat pada setiap individu berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasainya. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan fisik yang dapat dirangkum menjadi lima komponen, yaitu kekuatan, kecepatan, keseimbangan,



kelincahan dan koordinasi. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Muthohir dan Gusril (2004: 50), adalah:

#### 1). Kekuatan

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

#### 2). Koordinasi

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

#### 3). Kecepatan

Kecepatan adalah sebagai kemampuan berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang ditempuh semakin tinggi kecepatan.

#### 4). Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan dibagi dalam dua bentuk yaitu: keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis merujuk

kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada suatu tempat, keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari suatu tempat ke tempat lain.

#### 5). Kelincahan

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

Menurut Bumpa yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 66), ada lima biomotorik dasar, yaitu:

- 1) Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- 2) Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- 3) Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.
- 4) Kelentukan adalah kemampuan persendiaan untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- 5) Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

#### c) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik seseorang menurut Corbin (1987: 198) yang dikutip oleh Pamuji Sukoco (2004: 6) terdapat dua faktor. Faktor tersebut adalah:

1). Faktor biologis.

Faktor biologis yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah:

- a) Faktor ukuran tubuh pada saat lahir.
- b) Faktor keturunan (genetika).
- c) Faktor jenis kelamin.
- d) Dasar kedewasaan.

2). Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik diantaranya adalah:

- a) Faktor budaya.
- b) Faktor keadaan alam.
- c) Faktor kebiasaan keluarga.
- d) Faktor kesukuan.
- e) Faktor sosial.

Disamping beberapa faktor di atas dalam buku yang ditulis oleh Endang Rini Sukamti (2007: 40-41) ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan motorik seseorang, antara lain:

- a) Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- b) Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.

- c) Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- d) Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e) Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- f) Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.
- g) Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h) Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- i) Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.
- j) Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k) Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- l) Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

#### d) Fungsi Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berkembang seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan gerak anak. Kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak terjadi peran penting dalam pembentukan individu yang berkualitas Menurut Rusli Lutan (2001: 45-47). Menurut Muthohir dan Gusril (2004: 51) yang dikutip oleh M. Ikhsan 2005, bahwa fungsi utama kemampuan gerak adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan mempunyai kemampuan gerak yang baik, seseorang mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan gerak yang bagus.

Menurut Cereton yang dikutip oleh Toho Cholik (2004: 51) fungsi utama dari kemampuan motorik adalah untuk dapat menggambarkan kesanggupan dan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu yang digunakan untuk mempertinggi kerja. Seangkan menurut Carute (Oktavia,2011: 14) fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Memiliki kemampuan motorik baik tentu individu yang mempunyai landasan menguasai tugas kemampuan motorik yang khusus.

## **2. Hakikat Aktivitas Fisik**

### a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan

mempunyai energy yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot. Menurut Almatsier (2003) aktivitas fisik ialah suatu gerakan fisik yang dilakukan atau dihasilkan oleh otot tubuh dan system penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Sedangkan menurut WHO (2017) Aktifitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat ketika bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga dan kegiatan rekreasi. Pendapat yang sama juga disampaikan tentang aktifitas fisik menurut (Kemenkes RI, 2015) Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori.

Aktivitas fisik berbeda dengan olahraga karena olahraga merupakan suatu kegiatan yang direncanakan, terstruktur, berulang dan bertujuan untuk memperbaiki atau mempertahankan satu lebih komponen kebugaran fisik seseorang. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi, berdasarkan dari beberapa para ahli tentang pengertian aktivitas fisik dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik biasanya mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, untuk berpindah menuju atau ke suatu tempat yang lain. Untuk dapat mendapatkan manfaat

kesehatan aktivitas fisik sebaiknya dilakukan 30 menit perhari atau 150 menit per minggu dalam intensitas sedang

#### b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Hardinge & Shryock (2001: 43) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

##### 1) *Type*

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Parkinson (Apriana, 2015: 22) menjelaskan ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

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

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dilakukan disekolah seperti: berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain sepak bola, voley dan bola basket.

##### b) Kelenturan (*flexibility*)

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

c) Kekuatan (*strength*)

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

2) Frekuensi

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

3) Durasi

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

4) Intensitas

Intensitas merujuk kepada tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas. Intensitas pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang, dan tinggi. Beberapa pengelompokan aktivitas fisik di antaranya:



### c. Jenis-jenis Aktivitas Fisik

Kemenkes RI (dalam Mahendro Prasetyo Purnomo, 2020:9-10) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum sesuai dengan aktifitas fisik yang sesuai untuk remaja :

- 1) Kegiatan fisik ringan : kegiatan ini hanya memerlukan sedikit tenaga, sedikit gerakan tubuh dan tidak menyebabkan perubahan dalam pernafasan ataupun ketahanan (*endurance*).

Contoh kegiatan fisik ringan : berjalan kaki, mencuci, menyapu, membaca buku dan belajar baik disekolah atau diluar sekolah.

- 2) Kegiatan fisik sedang : kegiatan yang memerlukan sedikit tenaga atau terus menerus, gerakan otot, kelincahan dan kelenturan (*flexibility*).

Contoh kegiatan fisik sedang : berlari kecil, bersepeda, berenang dan berjalan cepat atau berjalan ditempat.

- 3) Kegiatan fisik berat : kegiatan yang memerlukan kekuatan tenaga yang lebih atau membutuhkan kekuatan yang maksimal (*strength*).

Contoh kegiatan fisik berat : berlari cepat, bermain sepak bola, bulutangkis, mendaki gunung dengan beban yang berat dan jogging dengan durasi waktu.

### d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik, menurut Bouchard Blair, & Haskell (2006: 38) diantaranya yaitu :

#### 1) Umur

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

#### 2) Jenis Kelamin

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

#### 3) Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tersebut. Budaya yang mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk bepergian dan di Negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor. Sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Belanda.

#### 4) Tren Terbaru

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

#### e. Manfaat Aktivitas Fisik

Semua kalangan pasti akan selalu melakukan kegiatan aktivitas fisik mulai dari remaja, dewasa hingga orang tua yang sudah lanjut usia (lansia) pasti akan melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan dan usia yang dimiliki orang tersebut. Di usia remaja akan mengalami banyak keuntungan di jangka waktu yang lebih panjang. Karena, akan menentukan langkah-langkah selanjutnya dan masa pertumbuhan dapat menjadi optimal dan maksimal. Menurut Kemenkes RI Berikut ini merupakan beberapa keuntungan untuk remaja dari aktif secara fisik :

- 1) Membantu menjaga otot dan sendi tetap sehat.
- 2) Meningkatkan sirkulasi darah.
- 3) Meningkatkan fungsi organ vital seperti paru-paru dan jantung.
- 4) Membantu pola tidur atau istirahat lebih teratur.
- 5) Membantu mengurangi resiko penyakit jantung, paru-paru, stroke dan darah tinggi
- 6) Mengurangi resiko diabetes.
- 7) Mengendalikan berat badan yang ideal.
- 8) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan tubuh.
- 9) Meningkatkan keseimbangan tubuh.

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

f. Cara Mengukur Aktivitas Fisik

Berbagai teknik dapat dilakukan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang. Thomas, Nelson, & Silverman (2005: 306) menyatakan, “*Physical activity can be measured using a variety of methods ranging from direct measurement of the amount of heat a body produces during activity to asking people to rate how active they recall being during the past week or year*”.

Kutipan tersebut menjelaskan aktivitas fisik dapat diukur menggunakan berbagai metode mulai dari pengukuran langsung suhu panas tubuh ketika beraktivitas atau mengingat kembali seberapa aktif seseorang tersebut selama seminggu yang lalu atau setahun yang lalu.

**Tabel 1. Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik**

Metode	Frekuensi	Intensitas	Durasi	Total Aktivitas Fisik
Catatan Aktivitas	√	√	√	X
Kuesioner	√	√	√	X
Observasi	√	√	√	X
Pedometer	X	x	x	√
HRM	√	√	√	√
DLW	X	x	x	√
Calorimetry	√	√	√	√
<b>Catatan: √ = instrumen dapat mengukur karakteristik tersebut, x = instrumen tidak dapat mengukur karakteristik tersebut</b>				

Sumber: Baumgartner, Jackson, Mahar, & Rowe (2007: 184)

Begona & Elena (2006: 16) menjelaskan bahwa mengukur aktivitas fisik seseorang menggunakan *the talk test* (tes berbicara), *metabolic equivalent* (MET), dan *heartrate* (denyut jantung). Untuk lebih jelasnya, sebagai berikut ini:

### 1. *The Talk Tes* (Tes Percakapan)

The talk test adalah cara yang mudah untuk mengukur intensitas aktivitas fisik seseorang. Seseorang dapat mengetahui tingkat aktivitas fisik hanya dengan percakapan normal pada orang yang sedang melakukan aktivitas. Tujuan dari percakapan ini adalah untuk mengetahui seberapa mudah atau sulit seseorang ketika melakukan percakapan disaat melakukan aktivitas. Jika seseorang ketika melakukan percakapan masih mudah dapat dikatakan aktivitas yang dilakukan tergolong ringan, bila percakapan mulai terasa sulit maka aktivitas yang dilakukan tergolong sedang, dan bila untuk melakukan percakapan mengalami kesulitan sampai terengah-engah maka aktivitas yang dilakukan tergolong tinggi.

### 2. *Metabolic Equivalent* (MET)

Menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2007: 19) *metabolic equivalent* (MET) adalah standar satuan yang digunakan untuk mengetahui jumlah oksigen yang digunakan tubuh ketika aktivitas fisik. 1 MET = konsumsi energi (oksigen) yang digunakan saat istirahat. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi pula. Untuk lebih jelasnya dapat melihat tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 2. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET**

<b>Aktivitas Fisik</b>	<b>Konsumsi Oksigen (MET)</b>
Tidak ada Aktivitas (diam)	<2.0
Ringan	2.0 – 3.5
Sedang	3.5 – 5.0
Tinggi	5.0 – 7.5
Sangat Tinggi	>7.5

Sumber: Miles (2007: 320)

Klasifikasi di atas dibentuk berdasarkan intensitas yang dilakukan dalam setiap aktivitas. Seseorang yang intensitas ringan maka hanya membutuhkan konsumsi oksigen <3.5 sampai intensitas sangat tinggi >7.5. Untuk dapat melihat jumlah MET dalam setiap aktivitas dapat melihat di web <https://epi.grants.cancer.gov/atus-met/met.php>. Berikut ini contoh pengelompokan intensitas aktivitas atau kegiatan sehari-hari berdasarkan MET, sebagai berikut:

**Tabel 3. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET**

Aktivitas/Kegiatan	Intensitas	Jumlah MET
Menyetrika	Ringan	2.3
Menyapu	Ringan	2.5
Jalan-jalan (3 mph)	Sedang	3.3
Golf	Sedang	4.3
Renang	Tinggi	8.0
Lari (6 mph)	Tinggi	10.0

Sumber: Miles (2007: 319)

### 3. *Heart rate* (denyut jantung)

*Heart rate* (denyut jantung) dapat diukur dengan mudah di pergelangan tangan (denyut nadi radial) ataupun leher (denyut nadi karotis) dan harus diubah menjadi jumlah denyut nadi permenit (bpm). Untuk mengukur denyut permenit dapat menggunakan pengukuran yang lebih singkat (misal: 15, 20, atau 30 detik) dan dikalikan (misal: denyut nadi 15 detik dikali 4) untuk mendapatkan denyut nadi 1 menit. Untuk menentukan rentang tingkat detak jantung untuk memantau intensitas aktivitas fisik adalah dengan menggunakan metode *heart rate reserve* (HRR) disebut juga cadangan denyut jantung dikenal juga dengan metode Karvonen. Dalam metode ini, cara pertama untuk

mendapatkan HRR adalah *maximum heart rate* (MHR) dikurangi *resting heart rate* (RHR) disebut juga denyut jantung istirahat. Sebagai contoh, mari kita asumsikan anak berusia 15 tahun memiliki denyut jantung istirahat 80 bpm. Maka didapatkan HRR anak tersebut sebesar  $MHR (205) - RHR (80) = 125$  bpm. MHR didapatkan dari 220- usia. Lihat Tabel 4 di bawah ini.

**Tabel 4. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR**

Aktivitas Fisik	% Heart Rate Reserve (HRR)
Sangat Ringan	<20
Ringan	20-39
Sedang	40-59
Tinggi	60-84
Sangat Tinggi	>86

Sumber: Begona & Elena (2006: 16)

Aktivitas fisik dapat diukur menggunakan kuesioner yang disebut PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents*), dilakukan penerjemahan instrument PAQ-A dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia dengan mengikuti pedoman dari Epstein et al (2015) sebagaimana yang dilakukan dalam desain penelitian. Pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner memiliki beberapa keuntungan. Miles (2007: 323) menyatakan,

*“Self-reported physical activity questionnaires are relatively inexpensive and easy to administer, and so have been the principal tool for surveillance of physical activity in population groups and in epidemiological studies”*.

Kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa keuntungan menggunakan kuesioner adalah murah dan mudah dilakukan, dan dalam studi-studi sebelumnya kuesioner telah menjadi alat utama untuk mengawasi aktivitas fisik dalam

suatu wilayah tertentu.

### **3. Karakteristik Peserta Didik SMA**

Anak SMA rata-rata berusia antara 15-17 tahun, dalam usia ini anak SMA merupakan masa remaja akhir setelah melalui masa-masa sekolah menengah. Dewi (2012 : 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desmita (2009 : 190) menyatakan bahwa fase masa remaja ( pubertas ) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Pada usia remaja akhir, perkembangan aspek psikomotor seusia siswa SMA ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa tersebut adalah pertumbuhan Baik. Menurut Mappiare dalam Alih & Asrori (2004 : 9) “Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria”.

Menurut Husdarta dalam Sari, D.K (2019: 19) remaja adalah periode atau masa remaja itu didefinisikan sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak-kanak sampai datangnya awal masa depan. Profil remaja menurut Husdarta



dalam Sari, D.K (2019: 19-21) sebagai berikut:

a. Fisik dan Perilaku Motorik

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

b. Bahasa dan Perilaku Kognitif

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

c. Perilaku Sosial Moral Dan Religius

- 1) Ketergantungan yang kuat dengan kelompok sebaya.
- 2) Keinginan bebas dari dominasi orang dewasa.
- 3) Mengidentifikasi dirinya dengan tokoh idola.
- 4) Mencari pasangan hidup.
- 5) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari didasarkan atas pertimbangan dari luar.

d. Perilaku Afektif, Konatif, dan Kepribadian

- 1) Lima kebutuhan (fisik, rasa aman, afiliasi, penghargaan, dan perwujudan diri mulai nampak).
- 2) Reaksi emosional mulai berubah-ubah.
- 3) Kecenderungan arah sikap mulai nampak.
- 4) Menghadapi masa kritis identitas diri.

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

**B. Kajian Peneliti yang Relevan**

Beberapa dari hasil penelitian yang hampir sama atau relevan dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai referensi tambahan antara lain penelitian yang dilakukan oleh :

1. Penelitian yang dilakukan Elyonara (2012) dengan judul “kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping”, instrumen yang digunakan yaitu Barrow motor ability 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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP

Negeri 3 Gamping. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil Barrow motor ability test, diketahui bahwa test tersebut memiliki mean 300, sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Gamping memiliki kemampuan motorik Sedang. Secara rinci kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolavoli tersebut adalah sebagai berikut: terdapat 1 siswa (5%) berkategori Kurang sekali, 5 siswa (25%) berkategori Kurang, 6 siswa (30%) berkategori Sedang, 6 siswa (30%) berkategori baik, dan 2 siswa (10%) berkategori baik sekali.

2. Penelitian yang dilakukan Ria Anjarwati (2019) penelitian yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan dengan Indeks Massa Tubuh mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2019. Metode penelitian ini menggunakan metode survey. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian sebanyak 190 mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, yang memenuhi berjumlah 130 mahasiswa. Instrument yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik yaitu Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dan IMT diukur dengan rumus hasil pembagian berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan ( $m^2$ ). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji

korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2019, dengan  $r_{x.y} = -0,225 > r_{(0.05)}(130) = 0,143$  dan nilai signifikansi  $p = 0,010 < 0,05$

### **C. Kerangka Berpikir**

Kemampuan motorik merupakan kemampuan seseorang dalam gerak untuk aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari. Kemampuan motorik sama berkaitan dengan kemampuan gerak olah tubuh. Kemampuan motorik atau gerak di miliki seseorang sejak lahir. Kemampuan motorik atau gerak yang dimiliki peserta didik yang baik akan mendukung aktivitas sehari-hari. Sedangkan peserta didik yang memiliki aktivitas yang rendah akan berpengaruh dalam melakukan gerak dan aktivitas. Untuk itu peserta didik mampu mengembangkan dan menguasai kemampuan motorik agar aktivitas yang baik mempunyai sikap yang aktif.

Untuk mengukur Seberapa besar dua komponen tersebut yakni kemampuan motorik dan aktivitas fisik maka perlu proses pembuktian dengan melakukan pengambilan data tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik pada peserta didik. Data tersebut akan menjadi indikasi seberapa besar tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik. Penelitian ini akan meneliti tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik peserta didik kelas XI di SMA K Sang Timur Yogyakarta

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang salah satu ciri penelitiannya ini adalah tidak ada hipotesis. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik Angket, tes dan pengukuran. Menurut Moh. Nasir (1996: 65) metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh kata-kata dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual baik tentang institusi sosial, ekonomi, atau politik dari suatu kelompok atau suatu daerah. Data dalam penelitian ini diperoleh dari angket, tes dan pengukuran yang dilakukan oleh pengukuran terhadap subjek. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA K Sang Timur Yogyakarta.

#### **B. Definisi Operasional Variabel**

Variabel penelitian adalah segala suatu bentuk apa saja yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut Menurut Sugiyono (2016: 38) Variabel Dalam Penelitian ini adalah kemampuan motorik dan aktivitas fisik. Adapun definisi operasional variabel Yang digunakan sebagai berikut:

1. Kemampuan Motorik, merupakan hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Kemampuan motorik dalam penelitian ini yaitu hasil dari yang diperoleh dari *Barrow Motor Ability Tes*. Tes

yang dilakukan peserta didik terdiri dari 6 tes yaitu: *Standing broad jump, Soft ball throw, zig-zag run, Wall pass, Medicine ball put dan 60 yard dash.*

2. Aktivitas Fisik, merupakan setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dalam penelitian ini yaitu hasil yang diperoleh dari angket yang diisi oleh peserta didik menggunakan *Physical Activity for Adolescents (PAQ-A)*.

### **C. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan pada 27 Juli sampai 27 Agustus 2022, hari senin sampai dengan jumat. Tempat penelitian dilaksanakan di SMA K Sang Timur Yogyakarta

### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMA K Sang Timur Yogyakarta yang berjumlah 39 peserta didik. Sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi yang ada, tanpa ada pengambilan sampel.

### **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga hasilnya lebih mudah diolah Suharsimi Arikunto (2010: 203). Instrumen tes yang digunakan adalah:

a. Kemampuan Motorik

Menurut Zainal Arifin (2016: 118) tes merupakan suatu teknik yang digunakan dalam rangka melaksanakan kegiatan pengukuran, yang di dalamnya terdapat berbagai pertanyaan, atau serangkaian tugas yang harus dikerjakan atau dijawab oleh peserta didik untuk mengukur aspek perilaku peserta didik. Sumber dari tes dalam penelitian ini dikutip dari buku penilaian pembelajaran penjasokes dengan nama pengarang Drs. Nurhasan pada tahun 2004. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa tes

*Barrow Motor Ability Test*. Tujuan dari tes ini membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi *Barrow*. Adapun butir tes sebagai berikut : 1. *Tes standing broad jump* (lompat jauh tanpa awalan), 2. *Softball Throw* (pelemparan bola softball), 3. *Zig-zag run* (berlari berbelok melewati cones), 4. *Wall pass* (melempar bola basket ke dinding), 5. *Medicine Ball Put* (melempar bola dengan beban), 6. *60 yard dash* (berlari 50 meter). Dalam tes kemampuan motorik diperlukan adanya norma penilaian setiap butir tes agar memudahkan dalam perhitungan tes kemampuan motorik SMA K Sang Timur Yogyakarta. Cara menskor keseluruhan (*batre*) digunakan rumus (*General Motor Ability Scoring*) yaitu:  $2,2(\textit{standing broad jump}) + 1,6(\textit{soft ball throw}) + 1,6(\textit{zig-zug run}) + 1,3(\textit{wall pass}) + 1,2(\textit{medicine ball put}) + 60 \textit{ yard dash}$ . Keenam tes tersebut dilakukan peserta didik dengan populasi yang diambil menjadi responden berjumlah 39 peserta didik di kelas 11 IPA, 11 IPS, 11 BAHASA di SMA K Sang Timur Yogyakarta.

b. Aktivitas fisik

Tingkat aktivitas fisik responden dalam penelitian ini diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire-Adolescents* (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kowalski et al (2004). Responden diminta untuk mengisikan pernyataan terkait aktivitas fisik yang dilakukan selama tujuh hari terakhir. PAQ-A memiliki sembilan butir pertanyaan, antara lain yaitu:

1) Item Soal Nomor Satu ( Aktivitas Waktu Luang)

Responden diminta mengisi tabel mengenai seberapa besar frekuensi olahraga atau aktivitas fisik yang dilaksanakan selama tujuh hari terakhir. Terdapat 21 jenis aktivitas fisik pada item tes ini yang seluruhnya harus diisi. Responden dapat menambahkan aktivitas lain yang dilakukan jika aktivitas tersebut tidak ada pada tabel dengan cara menuliskannya pada kolom yang disediakan paling bawah. Setiap aktivitas fisik yang dilakukan maupun tidak dilakukan tetap memiliki nilai dengan rentang nilai 1-5 yaitu nilai 1 (tidak dilakukan), nilai 2 (1-2), nilai 3 (3-4), nilai 4 (5-6), dan nilai 5 ( 7 kali atau lebih). Nilai akhir pada item tes soal nomor satu adalah jumlah nilai dibagi jumlah aktivitas fisik responden. Berikut ini adalah tabel untuk item tes nomor satu dalam PAQ-A.



**Tabel 5. Item soal Nomor 1 PAQ-A**

No.		Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1	Lompat tali					
2	Kejar-kejaran					
3	Olahraga Berjalan					
4	Bersepeda					
5	Berlari					
6	Senam					
7	Berenang					
8	Baseball, Softball					
9	Menari					
10	Futsal					
11	Sepak Bola					
12	Badminton					
13	Bola Voli					
14	Bola Basket					
15	Silat/Karate/Taekwondo					
16	Tenis Meja, Tenis Lapangan					
17	Woodball/Gateball					
18	Panahan					
19	Sepak Takraw					
20	Sepatu Roda					
21	(Lain-Lain)					

Sumber : Erwinanto (2017: 40)

## 2) Item Soal Nomor Dua

Responden diminta menjawab pertanyaan mengenai seberapa aktif dalam melakukan olahraga di rumah pada kurun waktu tujuh hari terakhir. Penilaian untuk item soal nomor dua yaitu, nilai 1 (pernah melakukan olahraga/aktivitas jasmani), nilai 2 (hampir tidak pernah), nilai 3 (kadang), nilai 4 (cukup sering), dan nilai 5 (selalu/setiap hari).

## 3) Item Soal Nomor Tiga

Responden diminta menjawab pertanyaan mengenai aktivitas yang dilakukan selama jam istirahat sekolah berlangsung. Penilaian pada item soal ini yaitu, nilai 1 (duduk, mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah), nilai 2 (berdiri atau berjalan-jalan), nilai 3 (berlari atau bermain sebentar), nilai 4 (berlari atau bermain agak lama), dan nilai 5 (berlari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat).

## 4) Item Soal Nomor Empat

Responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering melakukan gerak aktivitas fisik atau olahraga yang membuat responden bergerak aktif selama kurun waktu tujuh hari terakhir. Penilaian untuk item soal ini adalah, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (satu kali dalam seminggu terakhir), nilai 3 (dua atau tiga kali selama seminggu terakhir), nilai 4 (empat kali selama seminggu terakhir), dan nilai 5 (lima kali selama seminggu terakhir).

## 5) Item Soal Nomor Lima

Responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering melakukan olahraga atau aktivitas fisik yang membuat responden bergerak aktif pada waktu

sore hari dalam kurun waktu tujuh hari terakhir. Penilaian untuk item soal nomor lima yaitu, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (satu kali dalam seminggu terakhir), nilai 3 (dua atau tiga kali selama seminggu terakhir), nilai 4 (empat kali selama seminggu terakhir), dan nilai 5 (lima kali selama seminggu terakhir).

6) Item Soal Nomor Enam

Responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering melakukan olahraga atau aktivitas fisik yang membuat responden bergerak aktif pada akhir pekan dalam kurun waktu tujuh hari terakhir. Penilaian untuk item soal nomor enam ini yaitu, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (satu kali), nilai 3 (dua sampai tiga kali), nilai 4 (empat sampai lima kali), dan nilai 5 (enam kali atau lebih).

7) Item Soal Nomor Tujuh

Responden diminta memilih pernyataan yang paling menggambarkan dan paling mewakili aktivitas fisik yang dilakukan selama tujuh hari terakhir. Penilaian untuk item soal nomor tujuh ini yaitu sebagai berikut:

- a) Nilai 1 : Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya.
- b) Nilai 2 : Saya kadang-kadang (1-2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang (seperti berolahraga, lari, berenang, bersepeda, dan senam aerobik).
- c) Nilai 3: Saya sering (3-4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
- d) Nilai 4 : Saya sangat sering (5-6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

e) Nilai 5 : Saya sangat sering (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

8) Item Soal Nomor Delapan

Responden diminta memilih pernyataan mengenai seberapa sering melakukan aktivitas fisik mulai hari senin sampai hari minggu dalam kurun waktu seminggu terakhir. Penilaian aktivitas fisik pada item soal nomor delapan ini yaitu, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (sedikit), nilai 3 (cukup sering), nilai 4 (sering), dan nilai 5 (sangat sering). Nilai akhir item soal ini adalah jumlah nilai dibagi tujuh.

**Tabel 6. Item Soal Nomor 8 PAQ-A**

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jum'at					
Sabtu					
Minggu					

Sumber : Kowalski et al (2004: 15)

9. Item Soal Nomor Sembilan

Responden memilih jawaban “ya” atau “tidak”. Pertanyaan pada item soal ini yaitu “Apakah kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada yang menghalangi kamu sehingga kamu tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasa?”. Item soal nomor 9 ini tidak memiliki skor dan tidak digunakan untuk mencari tingkat aktivitas fisik akan tetapi tetap dicantumkan sebagai acuan peneliti untuk mengetahui kondisi responden dalam tujuh hari terakhir.

Data hasil pengisian kuesioner kemudian dijumlah dan dibagi 8 (jumlah keseluruhan soal yang memiliki nilai) untuk menentukan nilai akhir.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu kemampuan motorik dan aktivitas fisik. Langkah-langkah pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

- a. Teknik pengumpulan data penelitian ini yaitu dengan *Barrow Motor Ability Test*. Responden atau peserta didik melakukan 6 tes yang harus dilakukan, setiap tes yang dilakukan akan diukur dan dicatat untuk mengetahui hasilnya. Tes tersebut dilakukan peserta didik dengan populasi yang diambil menjadi responden berjumlah 39 peserta didik kelas XI SMA K Sang Timur Yogyakarta
- b. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengetahui aktivitas fisik menggunakan angket atau kuisisioner dengan membagikan ke peserta didik kelas XI SMA K Sang Timur Yogyakarta setelah pelajaran PJOK .pengisian angket atau kuisisioner. kuisisioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* pada pesereta didik kelas dengan dibantu oleh guru PJOK untuk menghindari ketidak pahaman responden terhadap kuisisioner. Responden memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan pada lembar jawaban. Mengumpulkan kuisisioner yang yang sudah diisi oleh responden. Penyebaran kuisisioner dibagikan dengan populasi yang diambil menjadi responden berjumlah 39 peserta didik kelas XI SMA K Sang Timur Yogyakarta

## F. Teknis Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskripsi. Statistik deskripsi adalah yang berfungsi untuk menjelaskan atau memberikan gambaran mengenai karakteristik dari serangkaian data tanpa mengambil kesimpulan umum (Ghozali, 2016). Analisis deskriptif Kemampuan Motorik dan Aktivitas Fisik.

1. Untuk mempermudah mendistribusikan data tes kemampuan motorik, maka menggunakan rumus dari Anas Sudijono (2010: 175-176) analisis menggunakan norma penilaian :

**Tabel 7. Rumus Kriteria Norma Penilaian Skala**

<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>
$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat tinggi
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat rendah

Keterangan:

x = Skor

M = Mean

SD = Standar Deviasi

2. Untuk mengetahui skor tingkat aktivitas fisik dengan cara dikonsultasikan dalam tabel norma Penilaian.

**Tabel 8. Tabel Norma Penilaian Aktivitas Fisik**

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)
2.	3,1 – 4,0	Tinggi (T)
3.	2,1 – 3,0	Sedang (S)
4.	1,1 – 2,0	Rendah (R)
5.	0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)

Sumber: Kowalski et al (2004: 11)

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (1998) dalam Dwi Astuti (2007:36) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

**Keterangan:**

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta. deskripsi hasil penelitian dapat di uraikan sebagai berikut :

#### 1. Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas XI DI SMA K sang timur yogyakarta

Kemampuan Motorik peserta didik Kelas XI DI SMA K sang timur yogyakarta dalam penelitian ini di dasarkan pada *Tes standing broad jump* (lompat jauh tanpa awalan), *Softball Throw* (pelemparan bola softball), *Zig-zag run* (berlari berbelok melewati cones), *Wall pass* (melempar bola basket ke dinding), *Medicine Ball Put* (melempar bola dengan beban), *60 yard dash* (berlari 50 meter). Hasil Statistik penelitian masing-masing tes tersebut diperoleh sebagai berikut:

##### a. Tes *Standing Broad Jump* (Lompat Jauh Tanpa Awalan)

Statistik hasil penelitian pada tes *tes standing broad jump* (lompat jauh tanpa awalan) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 9. Statistik Hasil Penelitian Tes *Standing Broad Jump* (Lompat Jauh Tanpa Awalan)**

No	Keterangan	Laki-Laki	Perempuan	T skor
1	Jumlah	21	18	39
2	<i>Mean</i>	1,9933	1,48	50,06
3	<i>Median</i>	1,9700	1,43	48,69
4	<i>Mode</i>	2,14	1,22	58,82
5	<i>Std. Deviation</i>	0,17	0,24	10,12
6	<i>Minimum</i>	1,77	1,08	32,61
7	<i>Maximum</i>	2,40	1,86	74,12

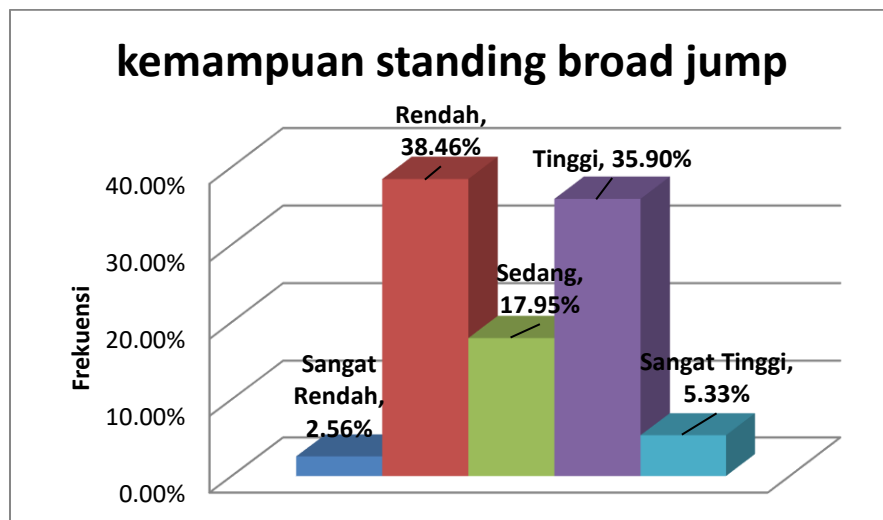


Deskripsi hasil penelitian pada tes *standing broad jump* (lompat jauh tanpa awalan) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Standing Broad Jump* (Lompat Jauh Tanpa Awalan)**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X \geq 65,24$	Sangat Tinggi	2	5,13
$55,12 \leq X < 65,24$	Tinggi	14	35,90
$45,00 \leq X < 55,12$	Sedang	7	17,95
$34,88 \leq X < 45,00$	Rendah	15	38,46
$X \leq 34,88$	Sangat Rendah	1	2,56
<b>Jumlah</b>		<b>39</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian hasil Tes *standing broad jump* (lompat jauh tanpa awalan) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 1. Diagram Hasil Tes *Standing Broad Jump* (Lompat Jauh Tanpa Awalan)**

**b. Tes Softball Throw (Pelemparan Bola Softball)**

Statistik hasil penelitian pada tes *Softball Throw* (pelemparan bola softball) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 11. Statistik Hasil Penelitian Tes *Softball Throw* (pelemparan bola softball)**

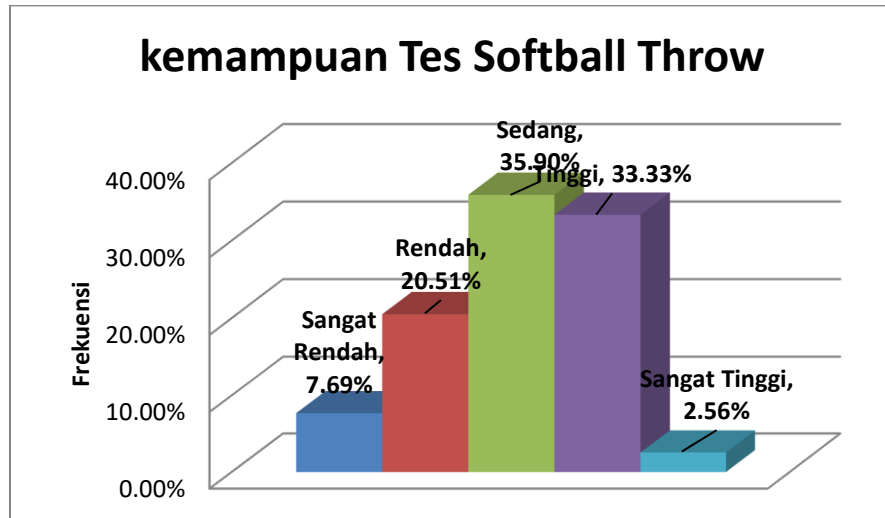
No	Keterangan	Laki-laki	Perempuan	T skor
1	Jumlah	21	18	39
2	<i>Mean</i>	13,49	8,83	50,01
3	<i>Median</i>	13,44	9,04	51,98
4	<i>Mode</i>	8.32 <sup>a</sup>	9,04	51,98
5	<i>Std. Deviation</i>	2,50	1,06	9,88
6	<i>Minimum</i>	8,32	6,54	28,40
7	<i>Maximum</i>	17,22	10,34	65,02

Deskripsi hasil penelitian Tes *Softball Throw* (pelemparan bola softball) diperoleh sebagai berikut :

**Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Softball Throw* (pelemparan bola softball)**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X \geq 64,82$	Sangat Tinggi	1	2,56
$54,94 \leq X < 64,82$	Tinggi	13	33,33
$45,07 \leq X < 54,94$	Sedang	14	35,90
$35,19 \leq X < 45,07$	Rendah	8	20,51
$X \leq 35,19$	Sangat Rendah	3	7,69
<b>Jumlah</b>		<b>39</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian Tes *Softball Throw* (pelemparan bola softball) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 2. Diagram Hasil Tes *Softball Throw* (Pelemparan Bola Softball)**

**c. Tes *Zig-zag run* (Berlari Berbelok Melewati Cones)**

Statistik hasil penelitian pada Tes *Zig-zag run* (Berlari Berbelok Melewati Cones) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 13. Statistik Hasil Penelitian Tes *Zig-zag run* (Berlari Berbelok Melewati Cones)**

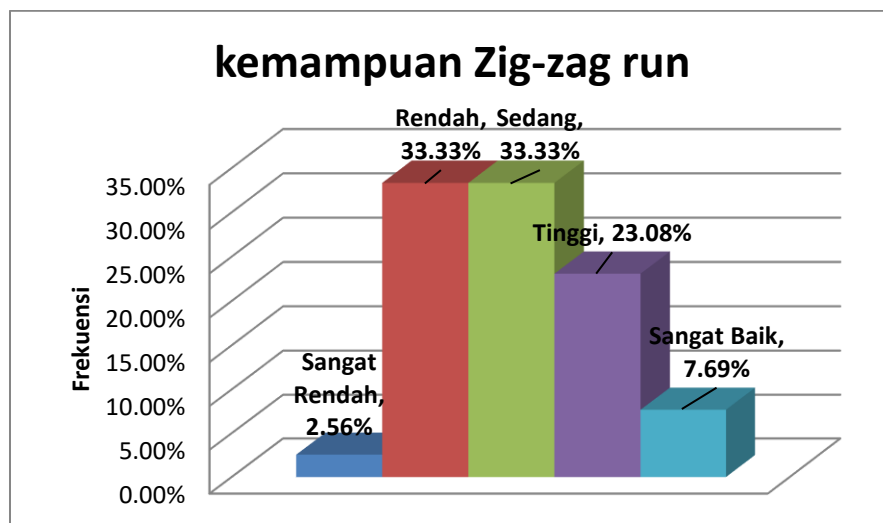
No	Keterangan	Laki-laki	Perempuan	T skor
1	Jumlah	21	18	39
2	<i>Mean</i>	17,29	12,96	49,97
3	<i>Median</i>	17,38	13,35	48,27
4	<i>Mode</i>	16.79	13,35	43.29
5	<i>Std. Deviation</i>	0,76	2,26	9,86
6	<i>Minimum</i>	16,13	8,13	25,66
7	<i>Maximum</i>	19,14	15,74	71,37

Deskripsi hasil penelitian Tes *Zig-zag run* (Berlari Berbelok Melewati Cones) diperoleh sebagai berikut :

**Tabel 14. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Zig-zag run* (Berlari Berbelok Melewati Cones)**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X \geq 64,75$	Sangat Tinggi	3	7,69
$54,89 \leq X < 64,75$	Tinggi	9	23,08
$45,03 \leq X < 54,89$	Sedang	13	33,33
$35,17 \leq X < 45,03$	Rendah	13	33,33
$X \leq 35,17$	Sangat Rendah	1	2,56
<b>Jumlah</b>		<b>39</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian Tes *Zig-zag run* (Berlari Berbelok Melewati Cones) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 3. Diagram Hasil Tes *Zig-zag run* (Berlari Berbelok Melewati Cones)**

**d. Tes Wall Pass (Melempar Bola Basket Ke Dinding)**

Statistik hasil penelitian pada Tes *Wall pass* (melempar bola basket ke dinding) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 15. Statistik Hasil Penelitian Tes *Wall pass* (melempar bola basket ke dinding)**

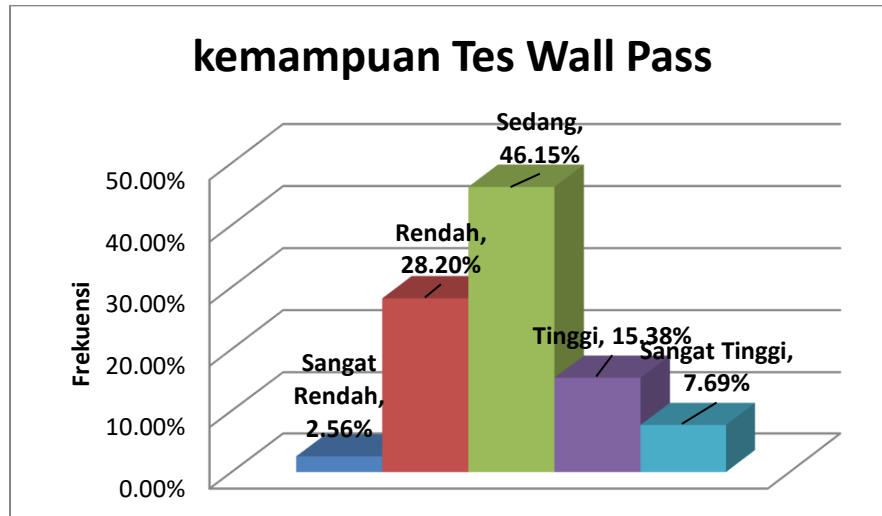
No	Keterangan	Laki-laki	Perempuan	T skor
1	Jumlah	21	18	39
2	<i>Mean</i>	9,48	8,39	50,02
3	<i>Median</i>	10,00	8,00	47,85
4	<i>Mode</i>	10,00	8,00	53,40
5	<i>Std. Deviation</i>	1,57	1,82	9,92
6	<i>Minimum</i>	6,00	6,00	27,76
7	<i>Maximum</i>	13,00	12,00	72,63

Deskripsi hasil penelitian Tes *Wall pass* (melempar bola basket ke dinding) diperoleh sebagai berikut :

**Tabel 16. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Wall pass* (melempar bola basket ke dinding)**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X \geq 64,89$	Sangat Tinggi	3	7,69
$54,98 \leq X < 64,89$	Tinggi	6	15,38
$45,06 \leq X < 54,98$	Sedang	18	46,15
$35,14 \leq X < 45,06$	Rendah	11	28,20
$X \leq 35,14$	Sangat Rendah	1	2,56
<b>Jumlah</b>		<b>39</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian Tes *Wall pass* (melempar bola basket ke dinding) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 4. Diagram Tes Wall pass (melempar bola basket ke dinding)**

**e. Tes *Medicine Ball Put* (melempar bola dengan beban)**

Statistik hasil penelitian pada Tes *Medicine Ball Put* (melempar bola dengan beban) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 17. Statistik Hasil Penelitian Tes *Medicine Ball Put* (melempar bola dengan beban)**

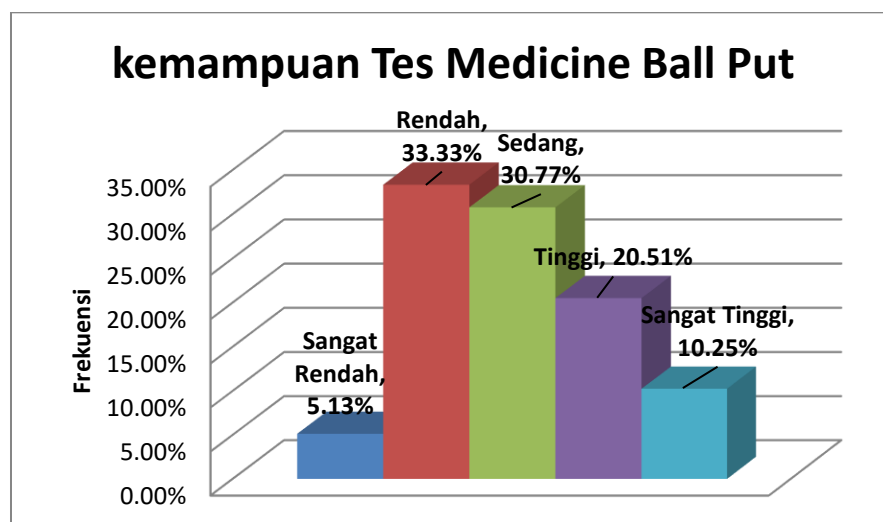
No	Keterangan	Laki-laki	Perempuan	T skor
1	Jumlah	21	18	39
2	<i>Mean</i>	3,16	2,50	50,05
3	<i>Median</i>	3,15	2,45	49,77
4	<i>Mode</i>	3,87	2,15	66,51
5	<i>Std. Deviation</i>	0,44	0,46	10,00
6	<i>Minimum</i>	2,51	1,78	34,35
7	<i>Maximum</i>	3,87	3,25	66,51

Deskripsi hasil penelitian Tes *Medicine Ball Put* (melempar bola dengan beban) diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 18. Deskripsi Hasil Penelitian Tes *Medicine Ball Put* (melempar bola dengan beban)**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X \geq 65,05$	Sangat Tinggi	4	10,26
$55,05 \leq X < 65,05$	Baik	8	20,51
$45,05 \leq X < 55,05$	Sedang	12	30,77
$35,05 \leq X < 45,05$	Rendah	13	33,33
$X \leq 35,05$	Sangat Rendah	2	5,13
<b>Jumlah</b>		<b>39</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian Tes *Medicine Ball Put* (melempar bola dengan beban) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 5. Diagram hasil tes *Medicine Ball Put* (melempar bola dengan beban)**

**f. Tes lari 60 yard dash (Berlari 50 Meter)**

Statistik hasil penelitian pada Tes lari 60 yard dash (berlari 50 meter) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 19. Statistik Hasil Penelitian Tes lari 60 yard dash (berlari 50 meter)**

No	Keterangan	Laki-laki	Perempuan	T skor
1	Jumlah	21	18	39
2	Mean	7,87	8,68	50,02
3	Median	7,75	8,65	50,41
4	Mode	6.17 <sup>a</sup>	7.40 <sup>a</sup>	26.53 <sup>a</sup>
5	Std. Deviation	1,18	0,98	9,88
6	Minimum	6,17	7,40	26,53
7	Maximum	10,33	10,98	64,53

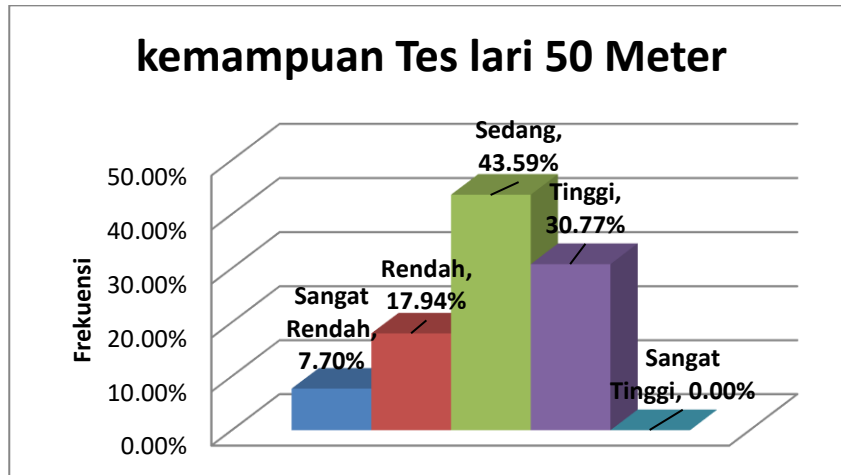
Deskripsi hasil penelitian Tes lari 60 yard dash (berlari 50 meter) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 20. Deskripsi Hasil Penelitian Tes Lari 60 Yard Dash (Berlari 50 Meter)**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X \geq 64,83$	Sangat Tinggi	0	0
$54,96 \leq X < 64,83$	Baik	12	30,77
$45,07 \leq X < 54,96$	Sedang	17	43,58
$35,9 \leq X < 45,07$	Rendah	7	17,95
$X \leq 35,19$	Sangat Rendah	3	7,69
<b>Jumlah</b>		<b>39</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian Tes lari 60 yard dash (berlari 50 meter) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :





**Gambar 6. Diagram Tes lari 60 yard dash (berlari 50 meter)**

**g. Kemampuan Motorik**

Setelah data terkumpul dalam bentuk t-skor maka kemudian diakumulasi menjadi tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta. Hasil statistik penelitian tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta dapat di uraikan berdasarkan tabel sebagai berikut:

**Tabel 21. Statistik Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Peserts Didik Kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta**

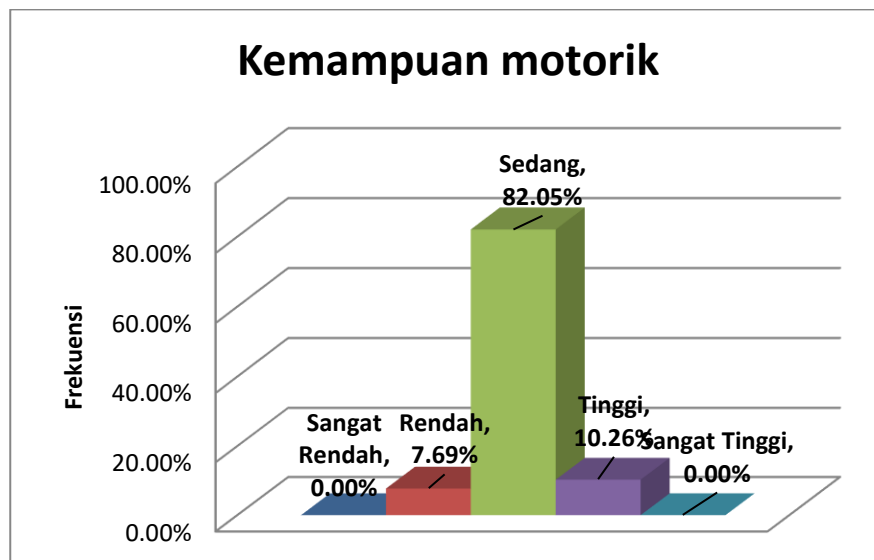
No	Keterangan	Nilai
1	<b>Jumlah</b>	<b>39</b>
2	<i>Mean</i>	50,0211
3	<i>Median</i>	50,0075
4	<i>Mode</i>	41.88 <sup>a</sup>
5	<i>Std. Deviation</i>	9,94637
6	<i>Minimum</i>	41,88
7	<i>Maximum</i>	57,97

Deskripsi hasil penelitian tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta dari subjek 39 anak diperoleh sebagai berikut :

**Tabel 22. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X \geq 64,93$	Sangat Tinggi	0	0
$54,99 \leq X < 64,93$	Baik	4	10,26
$45,05 \leq X < 54,99$	Sedang	32	82,05
$35,11 \leq X < 45,05$	Rendah	3	7,69
$X \leq 35,11$	Sangat Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>39</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian kemampuan motorik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



**Gambar 7. Diagram Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta**

Berdasarkan tabel di atas bahwa tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta sebagian besar masuk dalam kategori sedang sebesar 82,05 %, kategori Tinggi sebesar 10,26 %, kategori rendah sebesar 7,69 %, kategori sangat tinggi sebesar 0 %, dan kategori Sangat Rendah sebesar 0 %.

## 2. Aktivitas fisik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta

Statistik hasil penelitian pada Aktivitas fisik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 23. Statistik Hasil penelitian Aktivitas fisik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta**

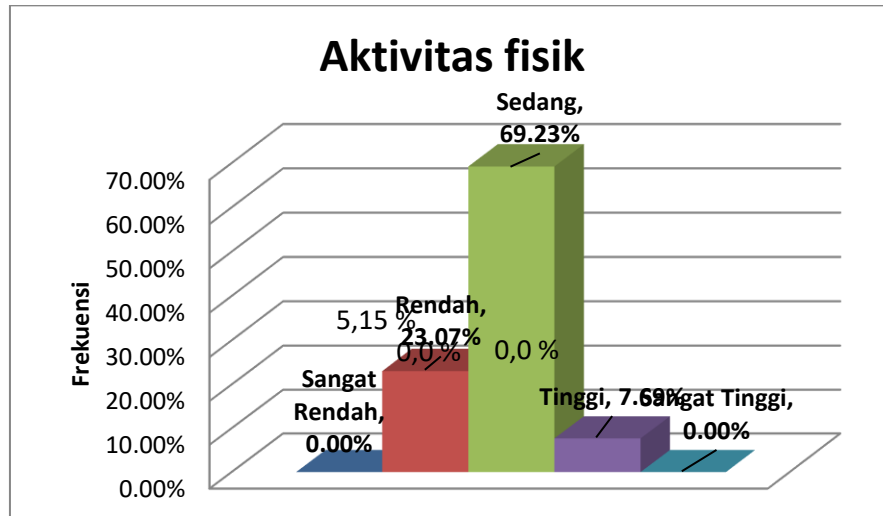
No	Keterangan	Nilai
1	<b>Jumlah</b>	<b>39</b>
2	<i>Mean</i>	2,35
3	<i>Median</i>	2,31
4	<i>Mode</i>	1,77 <sup>a</sup>
5	<i>Std. Deviation</i>	0,41
6	<i>Minimum</i>	1,77
7	<i>Maximum</i>	3,38

Deskripsii hasil penelitian Aktivitas fisik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta dapat dilihat pada table dibawah ini:

**Tabel 24. DistribusiiFrekuensii Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta**

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)	0	0
3,1 – 4,0	Tinggi (T)	3	7,69
2,1 – 3,0	Sedang (S)	27	69,23
1,1 – 2,0	Rendah (R)	9	23,08
0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>39</b>	<b>100</b>

Histogram dari distribusi Aktivitas fisik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta adalah sebagai berikut:



**Gambar 8. Diagram Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta**

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui Aktivitas fisik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta sebagian besar berkategori sedang sebanyak 69,23 %, kategori rendah sebesar 23,07 %, pada kategori tinggi sebesar 7,69 %, pada kategori sangat rendah sebesar 0 % dan pada kategori sangat tinggi 0 %.

## **B. Pembahasan**

### **1. Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas XI di SMA K Sang Timur Yogyakarta**

Kemampuan motorik merupakan sebuah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun dari luar diri anak untuk mengacu pada ketrampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Dalam kemampuan motorik koordinasi kerja sistem saraf motorik yang dilakukan oleh seseorang akan menimbulkan reaksi dalam bentuk gerakan-gerakan atau kegiatan secara tepat, sesuai antara rangsangan dan responnya. Dalam hal ini akan ditemui ada anak yang cekatan dan terampil, tetapi ada pula anak yang lamban dalam mereaksi sesuatu. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih Tinggi dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas ketrampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung kepada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai.

Berdasarkan hasil penelitian pada kemampuan motorik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta sebagian besar masuk dalam kategori sedang sebesar 82,05 %, kategori Tinggi sebesar 10,26 %, kategori rendah sebesar 7,69 %. Hasil penelitian di atas menunjukkan jika sebagian besar peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta berada pada kategori sedang. Kemampuan yang sedang ini menunjukkan jika sebagian besar peserta didik mempunyai kemampuan gerak yang cukup baik. kemampuan gerak ini di peroleh berdasarkan aktifitas peserta didik yang dilakukan setiap hari. Peserta didik yang cenderung aktif dan banyak bermain membuat kemampuan motoriknya terlatih secara tidak langsung. Sekarang ini lebih banyak anak lebih senang bermain HP/gadget yang membuat aktifitas gerak anak cenderung tidak maksimal, hal ini yang menyebabkan beberapa anak mempunyai kemampuan motorik Rendah.

## **2. Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta**

Aktivitas fisik merupakan segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan energi oleh tubuh melampaui energi istirahat. Aktivitas fisik disebut juga aktivitas eksternal, yaitu sesuatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, dan berolahraga (Haskell et al, 2007: 1423). Setiap kegiatan fisik membutuhkan energi yang berbeda menurut lamanya intensitas dan sifat kerja otot. Latihan fisik dapat meningkatkan kemampuan fungsional dan menurunkan kebutuhan oksigen otot jantung yang diperlukan pada setiap penurunan aktivitas fisik seseorang.

Hasil penelitian diatas diketahui Aktivitas fisik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta sebagian besar berkategori sedang sebanyak 69,23 %, kategori rendah sebesar 23,07 %, pada kategori tinggi sebesar 7,69 %. Hasil tersebut menunjukkan jika peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta mempunyai mempunyai aktivitas fisik yang cukup dan cenderung rendah. Hal ini di di karenakan masih banyak peserta didik yang kurang beraktifitas fisik khususnya olahraga di luar jam pelajaran Olahraga. Hal tersebut dikarenakan masih banyak peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain HP/gadet, dikarenakan bermain media digital seperti itu lebih banyak negatifnya daripada positifnya. Diungkapkan Karman (2012: 49) dalam penelitiannya menyatakan bahwa penggunaan media digital pada sisi negatifnya menjadikan anak lupa waktu, Rendah belajar, dan istirahat jadi Rendah, hal ini disebabkan karena anak sering jadi tidak sadar berjam-jam di depan media digital. Semakin banyak waktu di depan layar elektronik anak maka semakin sedikit waktu yang bisa ia gunakan untuk aktivitas fisik rutin.

Hasil tingkat aktivitas jasmani ini dapat disebabkan oleh 2 faktor besar, yaitu faktor pribadi dan faktor lingkungan. Selain itu di era globalisasi ini perkembangan IPTEK sangat berpengaruh besar pada perubahan perilaku masyarakat. Kecanggihan teknologi cenderung

membuat masyarakat minim melakukan aktivitas jasmani. Misalnya, seseorang ingin mencapai suatu tempat yang relatif tidak jauh, lebih memilih penggunaan sepeda motor dan mobil dibanding berjalan kaki. Kemudian penggunaan mesin cuci untuk mencuci pakaian, itu semua digunakan guna mempermudah manusia itu sendiri. Hal tersebut juga terjadi pada beberapa peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan, diantaranya:

1. Tidak menutup kemungkinan peserta didik kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes, sehingga terdapat kemungkinan data yang dihasilkan kurang maksimal.
2. Peneliti tidak mengontrol apakah peserta didik telah mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes yang telah akan dilakukan meskipun sebelumnya telah diterangkan sebelum pelaksanaan dan diperagakan terlebih dahulu.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil Penelitian diketahui tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta sebagian besar masuk dalam kategori sedang sebesar 82,05 %, kategori Tinggi sebesar 10,26 %, kategori rendah sebesar 7,69 %, kategori sangat tinggi sebesar 0 %, dan kategori Sangat Rendah sebesar 0 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta berkategori sedang
2. Hasil penelitian diketahui aktivitas fisik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta sebagian besar berkategori sedang sebanyak 69,23 %, kategori rendah sebesar 23,07 %, pada kategori tinggi sebesar 7,69 %, pada kategori sangat rendah sebesar 0 % dan pada kategori sangat tinggi 0 %. Hasil tersebut disimpulkan aktivitas fisik peserta didik kelas XI DI SMA K Sang Timur Yogyakarta berkategori sedang

#### **B. Saran**

Hasil dari penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi peserta didik penulis memberikan saran kepada peserta didik yang mempunyai kemampuan motorik dan aktifitas fisik yang rendah dengan lebih banyak meningkatkan lagi dengan latihan gerak jasmani.
2. Disarankan bagi guru agar lebih aktif dalam mengembangkan model aktifitas latihan pada pendidikan jasmani olahraga, dengan tujuan dapat meningkatkan kemampuan motorik peserta didik.



3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan populasi dan sampel yang lebih luas lagi sehingga tingkat kemampuan motorik dan aktifitas fisik dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
4. Semua rangkaian tes masih perlu mendapatkan perhatian yang khusus dari guru PJOK agar peserta didik lebih mendapatkan wawasan yang luas terkait kemampuan motorik dan aktifitas fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan M. Saputra yudha. (2000).*Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*.Bandung: IKIP Bandung Press.
- Beny Novianta.(2011). Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Negeri 1 Wiro Klaten.Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto.(2002).Dasar Kepelatihan.Yogyakarta: FIK UNY.
- Elifah Esti Andariri. (2013).”Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Pelajaran 2012/2013”.skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Endang Rini S.(2007).*Perkembangan Motorik* (bahan perkuliahan). Yogyakarta:FIK UNY.
- Hurlock, Elizabeth B.(1978). *Perkembangan Motorik Anak Jilid II (Terjemahan) Edisi Keenam*.Jakarta:Penerbit Erlangga.
- Hustrada & Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Depdikbud.
- Panitia Sertifikasi Guru (PSG) Rayon 111 Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Universitas Negeri Yogyakarta (2012). *Modul Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muhamad Ikhsan.(2005).Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas di SD Negeri Segoroyoso Pleret Bantul.*Skripsi*.Yogyakarta:FIK UNY.
- Mutohir dan Gusril.(2004).*Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*.Jakarta:Depdikbud RI.
- Nurhasan.(2004).*Penilaian Pembelajaran Penjas*.Jakarta:Universitas Terbuka
- Phill Yanuar Kiram.(1992).*Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud.

Rusli Lutan.(1988).*Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*.  
Jakarta:Depdiknas.

Sardjono.(1977).*Conditioning*.Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiyono.(2003). *Perkembangan dan Belajar Motorik*.Jakarta:Universitas Terbuka.

Suharsimi Arikunto.(2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukintaka.(2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta:ESA grafika Solo.

Syarifudin.(2009). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta:  
Grafindo Litera Media.

Toho Cholik Mutohir & Gusril.(2004). *Perkembangan Motorik*. Jakarta: Depdikbud.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. SK Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



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

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

9 Desember 2022

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

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

Nama : Markus Jhon Tuanubun  
NIM : 18601249002  
Judul Skripsi : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK DAN AKTIVITAS FISIK  
SISWA KELAS XI DI SMA K SANG TIMUR YOGYAKARTA

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


Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

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

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



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

---

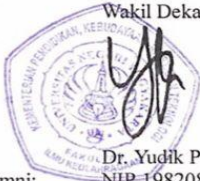
Nomor : 925/UN34.16/PT.01.04/2022 22 Juli 2022  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . Kepala SMA K Sang Timur Yogyakarta, Jl. Batikan No.7, Pandeyan, Kec. Umbulharjo,  
Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55161**

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

Nama : Markus Jhon Tuanubun  
NIM : 18601249002  
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 dan Aktifitas Fisik Siswa Kelas XI di SMA  
K Sang Timur Yogyakarta Tahun ajaran 2022/2023  
Waktu Penelitian : 25 Juli - 27 Agustus 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
**Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.**  
NIP-19820815 200501 1 002

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

1 of 1 7/22/2022, 7:44 AM

### Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



YAYASAN KARYA SANG TIMUR  
SEKOLAH MENENGAH ATAS  
**SMAK SANG TIMUR**

Terakreditasi : A

Alamat : Jalan Batikan 7 Yogyakarta 55161 Telp. (0274) 380782

Email : smaksangtimuryk@yahoo.com

Website : www.smak-jogja.sangtimur.id

---

#### **SURAT KETERANGAN**

No. : 1186/N.SK.P./SMAK.ST/XI/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMAK Sang Timur Yogyakarta menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

N a m a	: <b>Markus Jhon Tuanubun</b>
N I M	: 18601249002
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi – S1
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Mahasiswa	: Jl. Selokan Mataram No. 1 Kaliwaru, Condong-Catur, Depok Sleman DIY 55281

telah melaksanakan Penelitian dan Pengambilan Data di SMAK Sang Timur Yogyakarta pada tanggal 27 Juli – 27 Agustus 2022 dengan Judul Laporan : **“Tingkat Kemampuan Motorik dan Aktifitas Fisik Siswa Kelas XI di SMAK Sang Timur Yogyakarta.”**

Demikian Surat Keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 21 November 2022

Kepala Sekolah,

*Antoni, PIJ*  
Antoni, PIJ

## Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Markus Jhon Tuanubun  
 NIM : 18601249002  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)  
 Pembimbing : Dr. Yudianto, M.Ped

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	16 Juni 2022	Bimbingan bab 1 (Latar belakang, Identifikasi masalah, manfaat penelitian, Batasan Masalah, Tata cara penulisan)	
2	19 Juni 2022	Bimbingan bab 1	
3	1 Juli 2022	Bimbingan bab II (Pengertian keaman dan motornik, pengorgan Akti- vitas fisik, tata cara penulisan)	
4	6 Juli 2022	Bimbingan bab II	
5	18 Juli 2022	Bimbingan bab III (Instrumen peneliti- tian)	
6	21 Juli 2022	Bimbingan bab III (penyusunan sibi dan penyusunan)	
7	30 Agustus 2022	Bimbingan bab IV (Pengolahan data)	
8	30 November 2022	Bimbingan bab I-V	

a.n. Ketua Jurusan POR,

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





## Lampiran 5. Instrumen Tes Kemampuan Motorik

### PETUNJUK PELAKSANAAN

#### 1. *Barrow Motor Ability Test*

Tujuan : Membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi Barrow.

Level : Mahasiswa pria, siswa pria Sekolah Menengah Atas dan Siswa Menengah Pertama.

Alat/fasilitas : Matras, cons, pita pengukur, bola soft ball, stop watch, bola basket dan tongkat.

Butir Tes : 1) Standing broad jump (lompat jauh berdiri )  
2) Soft Ball Throw (pelemparan bola softball)  
3) zif zag Run (berlari berbelok-belok melewati cons)  
4) Wall Pass (melempar bola basket ke dinding)  
5) Medicine Ball Put (melempar bola dengan beban)  
6) 60 yard dash (berlari 50 meter)

##### *a. Standing Broad Jump*

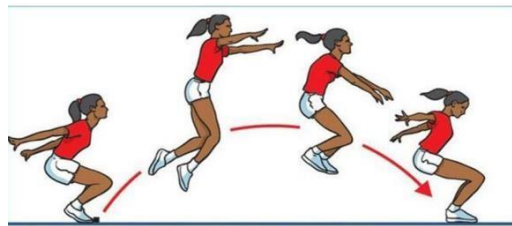
Tujuan : mengukur komponen otot tungkai

Alat/fasilitas : pita ukur, matras, benderajuri

Pelaksanaan : orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut kurang lebih 45 derajat, kedua lengan lurus kebelakang. Kemudian orang coba menolak kedepan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Oran coba diberi kesempatan 3 kali percobaan.

Skor : jarak lompatan yang diukur mulai dari dalam papan tolak sampai tumpuan kaki/badan yang dekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

Contoh gerakan *Standing Broad Jump*



b. *Soft Ball Throw*

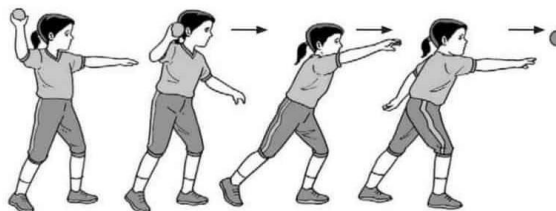
Tujuan : mengukur otot power lengan

Alat/fasilitas : tonggak, *stopwatch* dan diagram

Pelaksanaan : subjek melemparkan bola soft ball sejauh mungkin dibelakang garis batas. Subjek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 kali lemparan.

Skor : jarak lemparan yang terjauh dari ketiga kali kesempatan lemparan, dan dicatati mendekati felt.

Contoh gerakan *Soft Ball Throw*



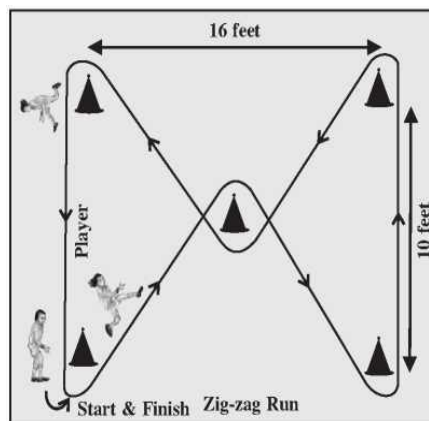
c. *Zig-zag Run*

Tujuan : mengukur kelincahan gerak seseorang

Alat/fasilitas : cons, stopwatch dan diagram

Pelaksanaan : subjek berdiri dibelakang garis start, bila ada aba-aba ya, ia lari secepat mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai dengan diagram sampai batas finish, subjek diberikan kesempatan 3 kali. Tes gagal apabila menggeserkan cons, tidak sesuai dengan diagram tersebut. Skor : catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan dan dicatat sampai 1/10 detik.

Contoh gerakan *Zig-zag Run*



d. *Wall Pass*

Tujuan : mengukur koordinasi mata dan tangan

Atal/fasilitas : bola basket dan *stopwatch* serta dinding tembok

Pelaksanaan : subjek berdiri dibelakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan didepan dada. Bila ada aba-aba ya,

subjek dengan segera lakukan lemparan-lemparan ke dinding selama, 15 detik.

Skor : jumlah bola yang dapat dilakukan dilempar-tankap selama 15 detik.

Contoh gerakan *Wall Pass*



*e. Medicine Ball-Put*

Tujuan : mengukur power otot lengan

Alat/fasilitas : bola *medicine*, pita ukuran, bendera juri (6 pound)

Pelaksanaan : subjek berdiri membelakangi garis batas sambil memegang bola di depan dada dengan badan condong kurang lebih 45 derajat. Kemudian bola didorong kedepan secepat dan sekuat mungkin sebanyak tiga kali lemparan.

Skor : jarak lemparan yang terjauh dari tiga kali lemparan.

Jarak lemparan dicatat sampai cm

### Contoh gerakan *Medicine Ball-Put*



### f. *Lari cepat 50 meter*

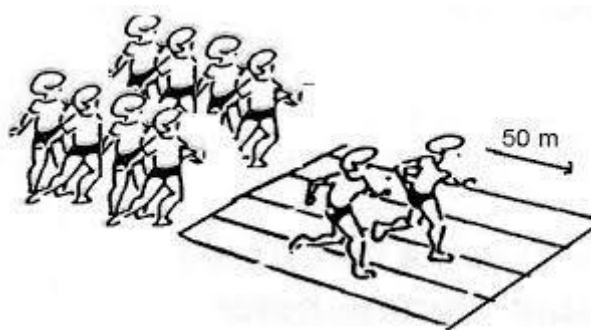
Tujuan : mengukur kecepatan

Alat/fasilitas : *stopwatch*, lintasan yang berjarak 60 yard (50 meter)

Pelaksanaan : sebjek lari secepat mungkin, dengan menempuh jarak 60 yard = 50 meter dan dilakukan hanya dengan satu kali kesempatan.

Skor : waktu dari mulai aba-aba yak sampai subjek tersebut melewati finish waktu dicatat 1/10 detik.

### Contoh gerakan lari cepat 50 meter



Cara menskor keseluruhan (batre) digunakan rumus (General Motor Ability Scoring), yaitu : 2,2 (standing broad jump) + 1,6 (soft ball throw),+ 1,6 (zig-zug run), + 1,3 (wall pass), + 1,2 (medicine ball put) + 60 yard das

**Lampiran 6. Instrumen Aktivitas Fisik Physical Activity Questionnaire fo Adolescent (PAQ-A)**

**Physical Activity Questuonnaire for Adolescent**

**Angket Aktivitas Fisik (Remaja)**

Nama	Tgl Lahir/Usia
: _____	: _____
Jenis Kelamin	Kelas
: _____	: _____
Guru	BB(kg) : _____ TB(cm) : _____
: _____	

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

**Ingat :**

1. Tidak ada jawaban yang benar dan salah – ini bukan tes.
  2. Mohon mdnjawab semua pertanyaan dengan sejujukur-jujurnya dan sebenar-benarnya – ini sangat penting
-

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

	Tidak	1-2	3-4	5-6	7 kali atau lebih
Lompat tali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mendayung/bersampan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain sepatu roda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain kucing-kucingan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jalan-jalan untuk berolahraga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bersepeda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joging atau lari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senam Aerobik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Berenang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasti, Bisbol, Softbol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sepak bola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain skateboard	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Futsal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain hoki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bola voli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis laopangan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis meja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bola basket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beladiri (karate, silat, taekwondo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lainyan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

Saya tidak ikut pelajaran Penjas

Hampir tidak pernah

Kadang

Cukup sering

Selalu

3. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan saat istirahat makan siang? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

lucuk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)

Berdiri atau jalan-jalan

Lari atau bermain sebentar

Lari atau bermain agak lama

Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat

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

Tidak pernah

1 kali selama seminggu terakhir

2 atau 3 kali selama seminggu terakhir

3 kali selama seminggu terakhir

4 kali selama seminggu terakhir

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

Tidak pernah,



- 1 kali selama seminggu terakhir
- 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir
- 3 kali selama seminggu terakhir,
- 4 kali selama seminggu terakhir
6. Di akhir pekan selama seminggu terakhir, seberapa sering kamu berolahraga, atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut.)
- Tidak pernah
- 1 kali
- 1-3 kali
- 4-5 kali
- 6 kali atau lebih
7. Mana satu dari pernyataan berikut yang paling menggambarkan kamu selama 7 hari terakhir? Bacalah dengan saksama kelima pernyataan sebelum memilih satu jawaban yang menggambarkan kamu.
- A. Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang
- B. Saya kadang-kadang (1 – 2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik)
- C. Saya sering (3 – 4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- D. Saya sangat sering (5 – 6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- E. Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
8. Berikan tanda centang seberapa sering kamu melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.

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

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

Ya

Tidak

Jika ya apa yang menghalangi kamu ?

### Lampiran 7. Data Kemampuan Motorik

No	Nama	JK	Standing Bord jump	Power lengan	Zig-zag run	Wall pass	medicine ball put	lari 50 meter
1	APY	L	1,82	11,37	8,19	8	3.56	7,3
2	BK	L	2,14	10,55	10,73	6	3.24	6,29
3	BCB	L	2,4	8,32	8,13	10	3.87	7,5
4	DSS	L	1,85	12,51	10,11	9	2.98	9,5
5	DD	L	2,06	10,22	13,29	11	2.55	6,19
6	JFD	L	1,97	9,25	15,46	8	3.15	8,92
7	WJG	L	1,81	15,21	12,2	8	3.25	9,45
8	YWS	L	1,86	15,05	12,93	10	3.87	7,85
9	AGC	L	2,02	13,44	13,35	12	3.27	6,41
10	YBC	L	1,77	12,87	15,08	9	2.67	6,75
11	CLS	L	1,79	15,03	13,94	9	2.91	6,17
12	CS	L	1,96	17,22	12,43	10	3.00	8,75
13	GRM	L	2,14	15,92	15,39	10	3.82	9,17
14	HAE	L	1,86	14,25	10,85	8	2.65	7,32
15	IO	L	2,14	16,48	13,5	9	3.22	7,4
16	LTH	L	2,14	13,33	15,26	11	2.51	8,26
17	SH	L	2,14	12,95	14,54	10	2.76	7,67
18	SKA	L	1,85	14,75	15	8	2.89	7,75
19	WDA	L	2,14	12,32	12,71	13	3.02	10,33
20	YHM	L	1,86	15,41	13,35	10	3.33	8,13
21	YHA	L	2,14	16,77	15,74	10	3.87	8,17
22	AAJ	P	1,21	9,78	19,14	6	2.17	8,8
23	CRS	P	1,33	8,44	17,74	8	2.54	7,4
24	YAHS	P	1,22	9,12	16,79	11	1.87	10,98
25	AGC	P	1,64	6,54	17,56	7	2.15	9,05
26	HK	P	1,4	7,92	16,66	11	2.22	8,66
27	HCL	P	1,22	9,25	17,53	6	2.98	7,92
28	LJ	P	1,35	8,15	17,8	8	3.05	8,15
29	VVT	P	1,18	8,04	17,81	12	1.78	7,62
30	AGH	P	1,42	9,04	17,01	7	2.15	8,79
31	ELN	P	1,77	10,23	18,01	10	2.25	9,69
32	NEE	P	1,79	7,29	17,23	9	3.25	7,45
33	DDS	P	1,08	8,45	16,68	10	3.11	8,64
34	FAD	P	1,68	10,22	16,79	7	2.85	8,59
35	MPM	P	1,86	9,83	17,8	8	2.56	8,13
36	MAC	P	1,73	8,03	16,54	9	1.96	7,7
37	MMS	P	1,65	10,34	16,13	8	2.87	9,35
38	RIM	P	1,45	9,22	16,24	8	2.95	10,35
39	SKA	P	1,62	9,04	17,85	6	2.35	8,9

Lampiran 8. Data Kemampuan Motorik (T-Skor)


No	Standing Bord jump	T Skor	Power lengan	T Skor	Zig- zag run	T Skor	Wall pass	T Skor	medicine ball put	T Skor	lari 50 meter	T Skor	K Motorik
1	1,82	40,00	11,37	41,53	8,19	71,11	8	40,58	3,56	59,30	7,3	54,87	51,23056
2	2,14	58,82	10,55	38,23	10,73	59,87	6	27,76	3,24	51,86	6,29	63,50	50,00748
3	2,4	74,12	8,32	29,28	8,13	71,37	10	53,40	3,87	66,51	7,5	53,16	57,97298
4	1,85	41,76	12,51	46,10	10,11	62,61	9	46,99	2,98	45,81	9,5	36,07	46,55821
5	2,06	54,12	10,22	36,91	13,29	48,54	11	59,81	2,55	35,81	6,19	64,36	49,92429
6	1,97	48,82	9,25	33,01	15,46	38,94	8	40,58	3,15	49,77	8,92	41,03	42,02394
7	1,81	39,41	15,21	56,95	12,2	53,36	8	40,58	3,25	52,09	9,45	36,50	46,48134
8	1,86	42,35	15,05	56,31	12,93	50,13	10	53,40	3,87	66,51	7,85	50,17	53,14515
9	2,02	51,76	13,44	49,84	13,35	48,27	12	66,22	3,27	52,56	6,41	62,48	55,18885
10	1,77	37,06	12,87	47,55	15,08	40,62	9	46,99	2,67	38,60	6,75	59,57	45,0655
11	1,79	38,24	15,03	56,22	13,94	45,66	9	46,99	2,91	44,19	6,17	64,53	49,30451
12	1,96	48,24	17,22	65,02	12,43	52,35	10	53,40	3	46,28	8,75	42,48	51,29261
13	2,14	58,82	15,92	59,80	15,39	39,25	10	53,40	3,82	65,35	9,17	38,89	52,58428
14	1,86	42,35	14,25	53,09	10,85	59,34	8	40,58	2,65	38,14	7,32	54,70	48,03315
15	2,14	58,82	16,48	62,05	13,5	47,61	9	46,99	3,22	51,40	7,4	54,02	53,48033
16	2,14	58,82	13,33	49,40	15,26	39,82	11	59,81	2,51	34,88	8,26	46,67	48,2337
17	2,14	58,82	12,95	47,87	14,54	43,01	10	53,40	2,76	40,70	7,67	51,71	49,2514
18	1,85	41,76	14,75	55,10	15	40,97	8	40,58	2,89	43,72	7,75	51,03	45,52701
19	2,14	58,82	12,32	45,34	12,71	51,11	13	72,63	3,02	46,74	10,33	28,97	50,60297
20	1,86	42,35	15,41	57,75	13,35	48,27	10	53,40	3,33	53,95	8,13	47,78	50,5845
21	2,14	58,82	16,77	63,21	15,74	37,70	10	53,40	3,87	66,51	8,17	47,44	54,51341
22	1,21	38,26	9,78	58,96	19,14	25,66	6	36,80	2,17	42,83	8,8	48,78	41,8797
23	1,33	43,48	8,44	46,32	17,74	44,08	8	47,85	2,54	50,87	7,4	63,06	49,27568
24	1,22	38,70	9,12	52,74	16,79	56,58	11	64,42	1,87	36,30	10,98	26,53	45,87755
25	1,64	56,96	6,54	28,40	17,56	46,45	7	42,32	2,15	42,39	9,05	46,22	43,78939
26	1,4	46,52	7,92	41,42	16,66	58,29	11	64,42	2,22	43,91	8,66	50,20	50,79389
27	1,22	38,70	9,25	53,96	17,53	46,84	6	36,80	2,98	60,43	7,92	57,76	49,08091
28	1,35	44,35	8,15	43,58	17,8	43,29	8	47,85	3,05	61,96	8,15	55,41	49,40537
29	1,18	36,96	8,04	42,55	17,81	43,16	12	69,94	1,78	34,35	7,62	60,82	47,96175
30	1,42	47,39	9,04	51,98	17,01	53,68	7	42,32	2,15	42,39	8,79	48,88	47,77432
31	1,77	62,61	10,23	63,21	18,01	40,53	10	58,90	2,25	44,57	9,69	39,69	51,58278
32	1,79	63,48	7,29	35,47	17,23	50,79	9	53,37	3,25	66,30	7,45	62,55	55,32749
33	1,08	32,61	8,45	46,42	16,68	58,03	10	58,90	3,11	63,26	8,64	50,41	51,60236
34	1,68	58,70	10,22	63,11	16,79	56,58	7	42,32	2,85	57,61	8,59	50,92	54,87255
35	1,86	66,52	9,83	59,43	17,8	43,29	8	47,85	2,56	51,30	8,13	55,61	54,00118
36	1,73	60,87	8,03	42,45	16,54	59,87	9	53,37	1,96	38,26	7,7	60,00	52,47031
37	1,65	57,39	10,34	64,25	16,13	65,26	8	47,85	2,87	58,04	9,35	43,16	55,99197
38	1,45	48,70	9,22	53,68	16,24	63,82	8	47,85	2,95	59,78	10,35	32,96	51,12963
39	1,62	56,09	9,04	51,98	17,85	42,63	6	36,80	2,35	46,74	8,9	47,76	46,99825

### Lampiran 9. Data penelitian Aktivitas Fisik

No	Nama	1																				Rata-rata	2	3	4	5	6	7	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu	Rata-rata	9	Nilai Aktifitas F	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																		21
1	APY	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1,33	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	3	1,71	1	2,12		
2	BK	1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1,33	2	4	4	4	4	2	1	1	1	2	3	2	1,71	1	2,89		
3	BCB	4	5	5	2	5	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2,24	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	1	4	4	3,00	1	3,14	
4	DSS	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1,29	3	2	3	3	4	3	1	2	1	1	2	3	2	1,71	1	2,44	
5	DD	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1,33	2	2	2	3	2	3	1	1	1	1	2	3	3	1,71	1	2,01	
6	JFD	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1,29	2	2	2	3	4	3	1	1	2	2	1	3	2	1,71	1	2,22	
7	WJG	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1,24	1	2	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	2	1,14	1	1,82	
8	YWS	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1,24	2	2	2	2	2	4	1	1	1	2	2	3	2	1,71	1	1,99	
9	AGC	1	2	5	2	3	3	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1,71	4	4	4	4	5	2	4	2	3	2	4	2	2,71	1	3,38		
10	YBC	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1,14	1	4	2	2	2	4	2	1	2	1	1	2	2	1,57	1	2,08	
11	CLS	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1,24	2	2	3	3	3	4	1	1	1	1	2	3	2	1,57	1	2,31	
12	CS	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1,33	3	4	3	3	4	3	2	2	1	3	1	2	3	2,00	1	2,70	
13	GRM	1	1	2	3	2	1	1	1	2	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1,52	2	2	4	4	4	3	1	2	3	2	1	3	1	1,86	1	2,60	
14	HAE	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1,14	1	2	3	1	4	4	2	1	3	1	1	1	2	1,57	1	2,08	
15	IO	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1,14	1	2	2	2	2	4	1	1	1	2	3	1	1	2	1,57	1	1,86
16	LTH	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1,33	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	3	2	1,71	1	2,01	
17	SH	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1,19	2	3	4	4	3	3	2	2	2	1	1	3	2	1,86	1	2,56	
18	SKA	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1,29	3	3	3	3	4	3	2	3	1	1	2	3	2	2,00	1	2,59	
19	WDA	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1,24	2	2	3	3	2	3	2	1	2	1	1	2	3	1,71	1	2,11	
20	YHM	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1,24	3	4	3	3	3	3	1	1	2	3	1	1	1	1	1,43	2	2,63
21	YHA	2	5	2	2	5	2	1	1	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1,90	4	1	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	4	1	2,29	1	2,47
22	AAJ	2	1	5	4	3	2	1	1	2	1	1	4	2	1	5	1	1	1	1	4	2,10	5	1	4	4	3	4	1	3	2	5	2	1	5	2,71	1	2,98	
23	CRS	2	3	4	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,43	2	1	3	2	2	4	1	1	1	1	1	2	2	1,29	1	1,97	
24	YAHS	2	4	3	2	4	2	1	2	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1,81	3	1	4	3	2	3	3	2	1	4	2	3	3	2,57	1	2,38	
25	AGC	2	2	4	3	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1,62	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4,00	2	2,85	
26	HK	1	1	1	2	2	2	4	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1,48	3	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	2	2	1,43	2	1,77	
27	HCL	1	2	5	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1,76	4	3	3	2	4	4	2	3	3	4	1	4	4	3,00	1	2,86	
28	LJ	2	4	5	1	4	5	1	1	5	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	2,10	4	1	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	5	3,71	1	2,76	
29	VVT	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,19	2	1	2	3	1	3	1	2	1	4	2	1	1	1,71	1	1,77	
30	AGH	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1,57	3	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1,29	2	1,98	
31	ELN	2	3	5	1	4	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1,76	2	1	3	3	2	3	1	2	2	2	3	3	4	2,43	1	2,13	
32	NEE	2	2	4	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1,48	4	3	1	2	2	3	1	1	1	2	2	3	3	1,86	1	2,15	
33	DDS	1	1	4	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1,38	3	1	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2,43	1	2,09	
34	FAD	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,24	2	1	2	2	2	4	1	1	1	1	1	2	2	1,29	2	1,95	
35	MPM	1	2	5	2	3	3	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1,71	4	2	4	4	3	5	2	4	2	3	2	4	2	2,71	1	3,05	
36	MAC	2	1	5	1	3	2	2	1	3	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1,67	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	3	4	2,29	2	2,44	
37	MMS	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1,19	3	2	2	3	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1,29	1	1,94	
38	RIM	1	4	4	1	4	2	1	1	3	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	3	1,81	4	1	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	4	2,86	1	2,41	
39	SKA	2	2	3	2	4	2	1	2	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1,71	3	1	4	3	2	3	3	2	1	4	2	3	3	2,57	1	2,37	



## Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

No	Dokumentasi	Nama Tes
1		<i>Standing board jump</i> (lompat jauh berdiri)
2		<i>Soft Ball Throw</i> (pelemparan bola softball)

3






*Zig zag Run*  
(berlari berbelok-belok melewati cons)

4



*Wall Pass*  
(melempar bola basket ke diinding)



5		<p><i>Medicine ball put (melempar bola dengan beban )</i></p>
6		<p><i>60 Yard Dash (berlari 50 meter)</i></p>
7		<p><i>Pengisian Quisioner (PAQ-A)</i></p>