

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK
KELAS XI SMA NEGERI 1 CAWAS**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh :
AMI TUHU SEJATI
NIM. 20601244097

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 CAWAS

Oleh:
Ami Tahu Sejati
NIM 20601244097

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Cawas.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional dengan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024 di SMA Negeri 1 Cawas. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Cawas Klaten dengan jumlah peserta didik 396. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability random sampling* dengan pengambilan 25% bagian populasi sebanyak 100 peserta didik. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik yaitu *The Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)* dan instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan motorik yaitu *Barrow Motor Ability Test*. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji hipotesis korelasi sederhana.

Hasil tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas XI SMA N 1 Cawas berada pada kategori “Sedang” sebesar 19% (19 peserta didik) dan “Rendah” sebesar 81% (81 peserta didik). Sedangkan tingkat kemampuan motorik berada pada kategori “Kurang” sebesar 50% (50 peserta didik). “Cukup” sebesar 18% (18 peserta didik), “Baik” sebesar 22% (22 peserta didik), dan “Sangat Baik” sebesar 10% (10 peserta didik). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik yang dibuktikan dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kemampuan motorik individu peserta didik.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kemampuan Motorik, SMA Negeri 1 Cawas

CORRELATION BETWEEN THE PHYSICAL ACTIVITY AND MOTORIC ABILITY OF ELEVENTH GRADE STUDENTS OF SMA NEGERI 1 CAWAS

Abstract

This research aims to determine the correlation between physical activity and the motor skills of eleventh grade students of SMA Negeri 1 Cawas (Cawas 1 High School).

This research was a type of correlational study with descriptive quantitative method. This research was conducted in May 2024 at SMA Negeri 1 Cawas. The research population was the eleventh grade students of SMA Negeri 1 Cawas for about 396 students. The instrument used to measure physical activity was The Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A) and the instrument used to measure motor ability was the Barrow Motor Ability Test. The data analysis techniques used prerequisite tests and simple correlation hypothesis tests.

The results of the physical activity level of eleventh grade students at SMA N 1 Cawas are as follows: in the "Medium" level at 19% (19 students) and in the "Low" level at 81% (81 students). Meanwhile, the level of motor skills is in the "Poor" category at 50% (50 students), in the "Moderate" category at 18% (18 students), in the "Good" category at 22% (22 students), and in the "Very Good" category at 10% (10 students). The research results show that there is a significant correlation between physical activity and motor skills as shown by a significance value of $p 0.000 < 0.05$. From these results it can be said that the level of physical activity is one of the factors that affects the level of motor skills of individual student.

Keywords: Physical Activity, Motor Ability, SMA Negeri 1 Cawas

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ami Tuhu Sejati

NIM : 20601244097

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Cawas

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

Yogyakarta, 20 Juni 2024
Yang menyatakan,



Ami Tuhu Sejati
NIM. 20601244097

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK
KELAS XI SMA NEGERI 1 CAWAS

TUGAS AKHIR SKRIPSI

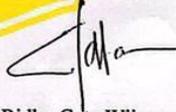
AMI TUHU SEJATI
NIM. 20601244097

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 20 Juni 2024

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing


Dr. Ngatman, M.Pd
NIP 196706051994031001

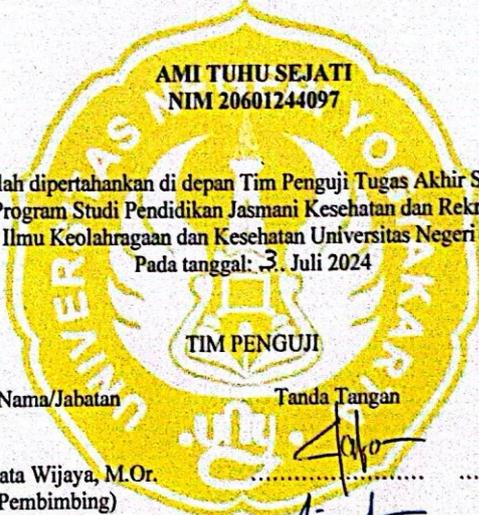

Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Or.
NIP 199009072022031006

HAMALAN PENGESAHAN

HAMALAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 CAWAS

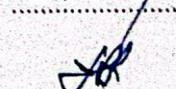
TUGAS AKHIR SKRIPSI



AMI TUHU SEJATI
NIM 20601244097

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal: 23 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Or. (Ketua Tim Pembimbing)		23/7 2024
Dr. Ari Iswanto, S.Pd. Jas., M.Or. (Sekertaris Tim Penguji)		16/2024
Dr. Yudanto, M.Pd. (Penguji Utama)		15/7 24

Yogyakarta, 23 Juli 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur atas apa yang sudah saya lakukan hingga Tugas Akhir Skripsi ini selesai tanpa suatu halangan apapun. Saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua saya yang saya hormati, sayangi dan cintai Bapak Giyanto dan Ibu Wiji Purwanti yang selalu membimbing, mendoakan, memberi dukungan, dan selalu menasehati dengan hati yang tulus dan sabar, terimakasih atas segala pengorbanan yang telah diusahakan untuk sampai di titik ini, untuk bapak dan ibu hiduplah lebih lama lagi agar bisa kebersamai kesuksesan kami.
2. Kakak saya yang tercinta Sito Arum dan Andi Nugroho yang telah mendukung, mendoakan dan memberikan semangat agar bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi tepat pada waktunya.
3. Kakak saya alm. Adhi Swasono yang menjadi motivasi dan semangat bagi saya untuk selalu berusaha membanggakan keluarga.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis diberikan kesehatan sehingga mampu menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Cawas”, ini dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari doa, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan dan izin penelitian.
2. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen yang telah memberikan fasilitas selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Or., selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, tenaga, dan waktu yang terbaik dalam penulis menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
4. Kepala Sekolah, Guru, dan Peserta Didik di SMA N 1 Cawas, yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan waktu dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Seluruh teman-teman PJKR A 2020 yang telah bekerja sama dan berbagi kebahagiaan selama perkuliahan, terimakasih untuk cerita dan kenangannya.

6. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi dan manfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 20 Juni 2024
Yang menyatakan,



Ami Tuhu Sejati
NIM. 20601244097

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
HAMALAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	9
2. Hakikat Aktivitas Fisik.....	13
3. Hakikat Kemampuan Motorik.....	24
4. Karakteristik Peserta Didik SMA.....	35
B. Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Berfikir.....	42
D. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Desain Penelitian.....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
D. Definisi Operasional Variabel.....	46
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	47
F. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Hasil Penelitian.....	54
1. Hasil Analisis Deskriptif.....	54
2. Hasil Uji Prasyarat.....	57
a. Uji Normalitas.....	57
b. Uji Linieritas.....	58
3. Hasil Uji Hipotesis.....	58
B. Pembahasan.....	59

C. Keterbatasan Penelitian	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Implikasi	63
C. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir	42
Gambar 2. Desain Penelitian.....	44
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Fisik	55
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Motorik	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penilaian Pengisian Kuisisioner.....	48
Tabel 2. Skor Final Aktivitas Fisik.....	49
Tabel 3. Validitas dan Reliabilitas <i>Barrow Motor Ability Test</i>	50
Tabel 4. Rumus Kriteria Norma Penilaian Skala 5	51
Tabel 5. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik	54
Tabel 6. Norma Penilaian Aktivitas Fisik	55
Tabel 7. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik	56
Tabel 8. Norma Penilaian Kemampuan Motorik	56
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas.....	58
Tabel 10. Hasil Uji Linieritas	58
Tabel 11. Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Dosen Pembimbing	72
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian	73
Lampiran 3. Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian	74
Lampiran 4. Surat Keterangan Peminjaman Alat.....	75
Lampiran 5. Surat Kartu Bimbingan.....	76
Lampiran 6. Instrumen Penelitian <i>PAQ-A</i>	77
Lampiran 7. Instrumen Penelitian <i>Barrow Motor Ability Test</i>	84
Lampiran 8. Data Penelitian Aktivitas Fisik	88
Lampiran 9. Data Penelitian Kemampuan Motorik	91
Lampiran 10. Deskripsi Statistik.....	95
Lampiran 11. Uji Normalitas	96
Lampiran 12. Uji Linieritas.....	97
Lampiran 13. Uji Hipotesis	98
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	99

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu faktor utama didalam manusia yang mampu berjuang demi kemajuan dan pembangunan bangsanya. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, tujuan dan fungsi pendidikan nasional dijelaskan sebagai berikut: “Pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan fungsi dan tujuan pendidikan di atas, jelas bahwa pendidikan di setiap jenjang harus diselenggarakan secara sistematis guna mencapai tujuan tersebut. Selain itu, pendidikan merupakan aktivitas untuk melayani orang lain dalam mengeksplorasi segenap potensi dirinya, sehingga terjadi proses perkembangan kemanusiaannya agar mampu berkompetisi di dalam lingkup kehidupan. Proses pendidikan dilakukan secara sadar dan sistematis untuk meningkatkan iman dan taqwa mereka kepada Tuhan Yang Maha Esa serta budi pekerti yang luhur, pengetahuan, keterampilan, dan bertanggung jawab kepada negara dan masyarakat, yang berarti pendidikan harus berfokus pada tiga aspek yaitu kognitif, psikomotorik, dan afektif. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan yang

mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitas manusia. Oleh karena itu, Pendidikan Jasmani merupakan komponen penting dari pembelajaran umum lainnya.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada dasarnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas individu secara keseluruhan dalam hal fisik, mental, dan emosional. Sebagai mata peta pelajaran, PJOK merupakan media untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, serta penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosi, olahraga, spiritual, sosial). Selain itu, PJOK bertujuan untuk mendorong penerapan pola hidup sehat untuk mencapai keseimbangan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental. Melalui aktivitas jasmani, setiap individu akan mendapatkan berbagai pengalaman yang penting terkait kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan dan sebagainya (Kristiyandaru et al., 2020: 2). Pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu ketercapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan, sehingga dapat memotivasi peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, memberi peserta didik kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman fisik melalui bermain, olahraga dan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pengalaman belajar ini dimaksudkan untuk membangun dan mengembangkan

gaya hidup yang sehat dan aktif sepanjang hayat. Dalam pendidikan jasmani, gerak insani adalah tempat para peserta didik berperan sebagai aktor dan pendidik berperan sebagai pengarah. Ini juga menjadi cara mereka berinteraksi dengan lingkungan mereka untuk mencapai tujuan hidup mereka.

Kehidupan sehari-hari manusia tidak pernah lepas dari berbagai bentuk aktivitas fisik, baik aktivitas yang membutuhkan energi yang banyak maupun yang sedikit. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO dalam Laili, 2019: p. 120). Segala macam gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori) disebut bergerak atau aktivitas fisik. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik adalah semua jenis gerakan yang membutuhkan energi.

Pendidikan jasmani melibatkan aktivitas fisik sebagai suatu proses pendidikan guna memperoleh kemampuan individu baik secara mental atau fisik (Gunarsa dan Wibowo, 2021). Upaya untuk mendapatkan kemampuan dan keterampilan jasmani peserta didik tidak lepas dari keaktifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan dalam pendidikan jasmani (Mashuri, 2017). Peserta didik akan lebih cenderung untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik jika mereka menganggap kegiatan itu menyenangkan dan kemungkinan partisipasi terus akan meningkat karena motivasi intrinsik (Showab & Djawa, 2019).

Aktivitas fisik memiliki arti yang menjadi dasar bagi kemajuan untuk perkembangan selanjutnya (Leonardo dan Komaini, 2020). Aktivitas fisik yang

dilakukan secara terus menerus akan mengurangi stres, kecemasan, dan mengurangi depresi (Welis, et al., 2013). Ketika kemampuan fisik seorang anak berkembang dengan baik, mereka cenderung lebih mampu mengembangkan kemampuan fisiknya sendiri dan mengeksplorasi lingkungannya tanpa memerlukan bantuan dari orang lain. Perkembangan anak merujuk pada semua perubahan yang terjadi dalam diri anak, termasuk aspek psikososial, emosional, kognitif, dan fisik (Leonardo dan Komaini, 2020). Aktivitas fisik sama pentingnya dengan faktor perkembangan lainnya. Kurangnya aktivitas fisik melemahkan rasa percaya diri anak bahkan dapat menimbulkan citra diri yang negatif. Oleh karena itu, pendidikan harus membantu anak mengatasi keterbatasan tersebut dan menjadi lebih percaya diri. Untuk dapat melakukan kegiatan tersebut, peserta didik harus dilatih kemampuan motoriknya.

Dalam konteks global, pendidikan jasmani telah lama diakui sebagai komponen penting dalam kurikulum sekolah karena kontribusinya terhadap kesehatan dan perkembangan holistik peserta didik. Studi yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO, 2021) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rutin dapat mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular, yang semakin meningkat di kalangan remaja. Oleh karena itu, memastikan peserta didik aktif secara fisik melalui pendidikan jasmani bukan hanya penting untuk perkembangan motorik tetapi juga untuk kesehatan jangka panjang peserta didik.

Selain itu, keterampilan motorik yang baik berhubungan erat dengan prestasi akademik yang lebih tinggi, karena koordinasi tubuh yang baik dapat meningkatkan konsentrasi dan kemampuan kognitif. Dengan demikian, memahami hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Cawas menjadi sangat relevan untuk merancang strategi pendidikan yang lebih efektif dan komprehensif dalam menciptakan generasi yang sehat dan berdaya saing tinggi.

Kemampuan motorik adalah proses dimana seseorang mengembangkan respons terhadap gerakan. Menurut Andyka dan Yudanto (2019) kemampuan motorik merupakan kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak. Pengaruh faktor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang berpengaruh terhadap motorik dasar seseorang yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan. Hal ini penting mengingat pada umumnya seluruh aktivitas kehidupan tidak terlepas dari gerak dan hal tersebut dapat membantu manusia untuk terampil dalam melakukan aktivitas fisik.

Kemampuan motorik peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) pada kelas pendidikan jasmani beragam, ada yang sangat baik, sedang dan ada yang kurang baik. Kemampuan motorik yang baik akan membantu peserta didik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Peserta didik yang aktif bergerak akan memiliki kemampuan motorik yang terkoordinasi dengan baik, sebaliknya jika peserta didik pasif dalam melakukan aktivitas

maka akan menghambat perkembangan motoriknya. Selain itu, jika peserta didik memiliki kemampuan motorik yang tinggi maka mereka akan lebih berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru dibanding peserta didik yang kurang baik dalam kemampuan motoriknya.

Sangat penting bagi peserta didik untuk memperoleh keterampilan motorik. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun dalam aktivitas sehari-hari, kemampuan motorik yang baik akan membantu peserta didik dalam melakukan kegiatan tersebut. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti saat praktik kependidikan di SMA Negeri 1 Cawas menunjukkan bahwa sarana dan prasarana yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sudah cukup lengkap. Akan tetapi penggunaan lapangan olahraga cukup terbatas sehingga aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik kurang maksimal. Selain itu, dalam pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti khususnya kelas XI ditemukan masih banyak peserta didik yang kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan bermalas-malasan untuk mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat kemampuan motorik peserta didik dalam melakukan aktivitas olahraganya.

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Cawas”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Peserta didik yang kurang aktif saat mengikuti pembelajaran PJOK yang berlangsung di SMA Negeri 1 Cawas.
2. Belum diketahui tingkat aktivitas fisik kelas XI di SMA N 1 Cawas.
3. Kemampuan motorik peserta didik pada kelas pendidikan jasmani yang terlihat kurang baik.
4. Belum diketahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Cawas.

C. Batasan Masalah

Dari hasil identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka batasan masalahnya yaitu hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Cawas.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dirumuskan masalah yaitu: “Adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Cawas?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Cawas.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait adapun manfaat ditinjau dari segi teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a) Diharapkan dengan penelitian ini menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik.
- b) Diharapkan dengan penelitian ini dapat dijadikan referensi yang bermanfaat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Cawas.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi guru PJOK untuk mengetahui pentingnya aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didiknya.

b) Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan bagi peserta didik untuk lebih meningkatkan kemampuan geraknya sesuai keterampilan yang dimiliki masing-masing peserta didik.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani atau yang dikenal dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu pelajaran wajib yang dilaksanakan di berbagai jenjang sekolah, mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK. Mata pelajaran ini memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam rangka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu ketercapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan, sehingga dapat memotivasi peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Rosdiani, 2013, p. 63, dalam Mustafa & Dwiyoogo, 2020: p. 428). Pendapat lain juga mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan

motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Kanca, 2017, p. 2, dalam Mustafa & Dwiwogo, 2020: p. 428). Melalui aktivitas olahraga maka pendidikan serta aktivitas jasmani dapat tersampaikan kepada peserta didik lebih maksimal dan dapat mengekspresikan perasaannya melalui aktivitas gerak di alam terbuka.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal domain pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga domain utama: psikomotor, afektif, dan kognitif. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang tidak dimiliki oleh program pendidikan lain, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan geraknya. Di samping keunikan tersebut, bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tetap meningkatkan aspek-aspek yang berada dalam wilayah afektif dan kognitif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, mendorong

kerjasama dan komunikasi dalam tim, dan membangun ketahanan mental. Melalui olahraga dan aktivitas fisik, peserta didik juga diajarkan untuk menerapkan nilai-nilai seperti ketekunan, sportivitas, dan gaya hidup sehat, sehingga mendukung pembentukan individu yang seimbang secara fisik, mental, dan sosial.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2006, dalam Supriyadi, 2018: p. 65). Adapun tujuan pendidikan jasmani dalam kebijakan di Indonesia menurut (Permendiknas, 2006: p. 513, dalam Mustafa & Dwiyoogo, 2020: p. 429) adalah sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih

- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu peserta didik membentuk karakter yang kuat, mengembangkan keterampilan gerak, mengembangkan kemampuan berfikir kritis, serta mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental melalui olahraga dan aktivitas fisik. Melalui pengalaman dalam pendidikan jasmani, diharapkan peserta didik dapat membawa nilai-nilai ini ke dalam

kehidupan sehari-hari serta menjadi individu yang lebih seimbang dan berdaya tahan.

2. Hakikat Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik diartikan sebagai bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot skeletal dan menghasilkan energi. Energi yang dibutuhkan pada saat melakukan aktivitas berbeda-beda tergantung dari intensitas kerja otot dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan mulai dari aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Ani Kadarwati (2016) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah ketika tubuh bergerak membutuhkan energi untuk melakukan suatu aktivitas atau kegiatan. Menurut (Iswahyuni, 2017) juga berpendapat bahwa aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (RI, 2015). Pendapat Khomarun (2013) menyatakan bahwa gerakan yang dilakukan dengan berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani merupakan aktivitas fisik yang terencana dan tersruktur. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran energi yang signifikan dan dibagi menjadi tiga kelompok yaitu kelompok ringan, sedang, dan berat

(Wijaya, et al., 2023). Aktivitas fisik yang dapat dilakukan setiap golongan usia adalah aktivitas fisik ringan seperti berjalan, berlari, bersepeda, dan naik turun tangga yang memiliki dampak positif terhadap kesehatan (Powell, K. E., et al., 2011, dalam Sholahuddin., et al: 2024, p. 858).

Aktivitas fisik dan olahraga adalah istilah yang berbeda. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot dan rangka, yang menyebabkan tubuh mengkonsumsi lebih banyak kalori atau menggunakan lebih banyak kalori daripada yang dibutuhkannya saat istirahat (Organization, 2018). Sedangkan olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang direncanakan, sistematis, dan berkelanjutan yang melibatkan gerakan tubuh berulang yang dilakukan sesuai dengan aturan tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (Infodatin, 2015).

Berdasarkan pengertian menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merujuk pada segala gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot dan menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi resiko penyakit jantung, diabetes, obesitas, serta meningkatkan kesehatan mental seperti mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Aktivitas fisik dapat

dilakukan pada setiap golongan usia dalam berbagai bentuk, mulai dari olahraga terstruktur hingga kegiatan sehari-hari agar seseorang dapat mencapai gaya hidup yang lebih sehat dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Cilmiyati (2020: 7) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi, dan intensitas. Sedangkan domain aktivitas fisik umumnya mencakup aktivitas fisik diwaktu senggang, dalam pekerjaan (*occupational*), aktivitas transportasi dan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan rumah.

1. Tipe

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

a) 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,

aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah seperti *push-up*, naik turun tangga, angkat beban, *fitness*, dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

b) Kelenturan (*flexibility*)

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

c) Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang berisifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat seseorang lebih bertenaga. Cara untuk mendapatkan ketahanan dengan melakukan aktivitas fisik selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dipilih seperti berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain tenis, berkebun dan kerja.

2. Frekuensi

Frekuensi aktivitas fisik mengacu pada jumlah sesi aktivitas fisik per satuan waktu. jumlah latihan yang dilakukan setiap minggu, atau seberapa sering latihan dilakukan dalam seminggu. Misalkan seorang atlet melakukan latihan setiap

hari Rabu, dan Jumat, dan Minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

3. Durasi

Durasi adalah waktu lamanya latihan. Durasi mengacu pada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam satuan menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

4. Intensitas

Intensitas menunjukkan seberapa berat atau ringannya beban saat melakukan aktivitas fisik. Intensitas pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang, dan tinggi. Wirakusumah dalam (Gusti, 2023) mengatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan dikelompokkan menjadi 3 kelompok, yaitu sebagai berikut:

a) Kegiatan Ringan

Kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan.

b) Kegiatan Sedang

Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan, 2 jam

pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

c) Kegiatan Berat

Waktu yang digunakan untuk kegiatan berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian, 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, aktivitas fisik dapat dibedakan menjadi 3 kategori menurut intensitas dan besaran kalori yang dibutuhkan, yaitu:

a) Aktivitas fisik ringan

Aktivitas ringan adalah aktivitas yang tidak memerlukan banyak tenaga dan tidak menimbulkan perubahan pada pernapasan manusia, seperti berjalan pelan atau melakukan pekerjaan rumah tangga ringan. Aktivitas ringan hanya membutuhkan <3,5 Kcal/menit energi.

b) Aktivitas fisik sedang

Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang, mereka dapat mengeluarkan keringat, meningkatkan denyut jantung, dan meningkatkan frekuensi nafas. Aktivitas sedang masih memungkinkan seseorang untuk berbicara dengan nyaman, seperti berjalan cepat atau bersepeda. Untuk

aktivitas fisik intensitas sedang energi yang diperlukan 3,5-7 Kcal/menit.

c) Aktivitas fisik berat

Saat melakukan aktivitas fisik yang berat, seseorang dapat mengeluarkan banyak keringat, serta denyut jantung dan frekuensi nafas tinggi hingga membuat terengah-engah dan tidak memungkinkan untuk berbicara dengan nyaman, seperti berlari, bersepeda cepat, atau berenang. Melakukan aktivitas fisik berat mengeluarkan >7Kcal/menit.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat empat dimensi utama dalam aktivitas fisik, yaitu tipe, frekuensi, intensitas, dan durasi. Aktivitas fisik juga dikelompokkan menjadi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Baik faktor lingkungan makro, faktor lingkungan mikro, maupun faktor individu. Dalam lingkungan makro, faktor sosial ekonomi mempengaruhi aktivitas fisik. Kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi rendah memiliki waktu luang yang relatif lebih sedikit dibandingkan kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi tinggi. Oleh karena itu, kelompok dengan latar belakang sosial ekonomi yang lebih rendah tentu saja lebih kecil kemungkinannya untuk dapat melakukan aktivitas fisik yang

terpogram secara terukur dibandingkan dengan kelompok latar belakang sosial ekonomi yang lebih tinggi. Aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh status kesehatan, umur, dan jenis kelamin (Gronstedt, et al; 2013, dalam Laili, 2019: p. 121).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang menurut Intantiyana, et al. (2018: 404) 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 aktivitas fisik seorang perempuan. Kondisi fisiologi laki-laki sangat mendukung kemampuan individu dalam melakukan aktivitas.

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 terdapat di setiap

negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk bepergian dan di negara Indonesia mayoritas menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

4. Tren Terbaru

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

Diantara faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik adalah gaya hidup yang dipengaruhi oleh status ekonomi, budaya, keluarga, teman, dan masyarakat. Cara terbaik untuk mengurangi angkat kesakitan (*morbidity*) adalah dengan mengubah kebiasaan kesehatan seseorang. Karena kerusakan lingkungan akan berdampak negatif pada kesehatan, pemeliharaan lingkungan diperlukan untuk mempertahankan kesehatan. Hereditas, dimana orang tua mentransfer kode genetik, adalah faktor determinan yang paling penting. Oleh sebab itu, penyakit keturunan dapat menghambat aktivitas fisik seseorang (Pratiwi Ratnaningsih, 2015). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa

faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik seseorang yaitu, umur, jenis kelamin, etnis, tren baru, gaya hidup, lingkungan, dan faktor keturunan.

d. Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang dilakukan oleh semua kalangan baik remaja, hingga orang tua atau lansia. Secara umum, penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa aktivitas fisik baik untuk kesehatan, terutama mengurangi resiko penyakit jantung, *stroke*, *diabetes mellitus* tipe 2, obesitas, kurang gizi, kanker payudara, kanker kolon, dan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik menurunkan resiko penyakit jantung secara signifikan. Seseorang yang aktivitas fisiknya sedikit beresiko dua kali lebih besar terkena penyakit jantung daripada orang yang tidak aktif. Aktivitas fisik juga membantu mencegah penyakit *stroke* dan memperbaiki faktor resiko *cardiovascular disease* (CVD) seperti tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi (Welis, 2013 dalam Aqobah, et al., 2022: p. 15). Selain akibat dari penyakit kronis, kematian tertinggi di dunia disebabkan oleh kurangnya melakukan aktivitas fisik (WHO, 2020).

Dalam bukunya “Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran”, Welis (2013) menjelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki dua manfaat untuk kesehatan yaitu manfaat fisik/biologis dan manfaat psikologis. Beberapa manfaat fisik/biologis yaitu

menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, menjaga berat badan ideal, menguatkan tulang dan otot, meningkatkan kelenturan tubuh, dan meningkatkan kebugaran tubuh. Sedangkan manfaat psikis yaitu dapat mengurangi stress, meningkatkan rasa percaya diri, membangun rasa sportifitas, memupuk tanggung jawab, dan membangun rasa sosial.

Menurut Wicaksono & Handoko (2020, p. 33-34) menjelaskan manfaat aktivitas fisik sebagai berikut:

a) Aspek Fisik

- 1) Menurunkan resiko terjadinya penyakit degeneratif
- 2) Memperkuat otot jantung dan meningkatkan kapasitas jantung
- 3) Mengurangi resiko penyakit pembuluh darah tepi
- 4) Mencegah, menurunkan, atau mengendalikan
- 5) Memperbaiki profil lemak darah
- 6) Mengendalikan berat badan
- 7) Mencegah, menurunkan, atau mengendalikan gula darah
- 8) Mencegah atau mengurangi resiko osteoporosis
- 9) Memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi serta memperbaiki postur tubuh
- 10) Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

b) Aspek Psikologis

- 1) Meningkatkan kepercayaan diri
- 2) Membangun sportivitas
- 3) Memupuk tanggung jawab
- 4) Membantu mengendalikan stres
- 5) Mengurangi kecemasan dan depresi

c) Aspek Sosio-Ekonomi

- 1) Menurunkan biaya pengobatan
- 2) Menurunkan angka absensi kerja
- 3) Meningkatkan produktivitas
- 4) Menurunkan penggunaan sumber daya
- 5) Meningkatkan gerakan masyarakat sehat

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa banyak sekali manfaat melakukan aktivitas fisik yaitu menjaga kesehatan jantung, peningkatan kebugaran fisik, pengendalian berat badan, menjaga kesehatan mental, peningkatan kualitas hidup, dan mengurangi kematian. Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat menjadi kesejahteraan jangka panjang, baik secara fisik maupun mental.

3. Hakikat Kemampuan Motorik

a. Pengertian Kemampuan Motorik

Aspek-aspek keterampilan yang perlu dikembangkan anak di sekolah diantaranya adalah kemampuan motorik, kognitif,

emosi, sosial, moralitas, serta kepribadian (Pranowo, 2012, dalam Muyassarah, 2019: p. 2). Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability* atau kemampuan gerak. Menurut (Sukintaka, 2001: p. 47, dalam Pranata & Sarwita, 2019: p. 297) menjelaskan bahwa kemampuan motorik adalah kualitas kemampuan gerak seseorang dalam melakukan tugas gerak, baik gerak tanpa olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Kemampuan motorik juga bisa diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berbagai nomor olahraga yang diajarkannya dan menandakan kemampuan keterampilan umum (Yudanto, 2020).

Kemampuan motorik adalah kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan kemampuan gerak (Naldi & Irawan, 2020). Setiap individu memiliki kemampuan motorik yang bervariasi tergantung jumlah pengalaman yang dimilikinya dalam melakukan gerakan yang dikuasai. Selain itu, dikatakan bahwa kemampuan motorik mempengaruhi keberhasilan tugas atau gerakan tertentu. Kemampuan motorik juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan kemampuan fisik. Jika kemampuan motorik seseorang lebih baik, daya kerjanya juga lebih besar, begitu juga sebaliknya. Oleh karena itu, kemampuan gerak

dianggap sebagai keberhasilan dalam melakukan tugas keterampilan gerak.

Kemampuan motorik merujuk terhadap kemampuan seseorang untuk melakukan beberapa jenis tugas yang diajarkan dan menunjukkan keterampilan motorik umum mereka. Keterampilan motorik merupakan kemampuan yang penting dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani, agar peserta didik menjadi terampil melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dan koordinasi antara otot-otot serta sistem saraf dalam melakukan tugas. Dengan mengembangkan kemampuan motorik, seseorang dapat meningkatkan keterampilan dalam berbagai aktivitas sehari-hari serta meningkatkan kemampuan dalam olahraga dan keterampilan khusus lainnya. Dengan ini, kemampuan motorik memiliki peran penting dalam perkembangan fisik dan keterampilan individu.

b. Unsur-unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik penting dipelajari pada kelas pendidikan jasmani karena merupakan bagian dari bidang psikomotorik. Ada tiga komponen dasar domain psikomotor yaitu: domain fisik (*physical*), kebugaran (*fitness*), dan permainan (*play*). Komponen fisik berkaitan dengan keadaan anatomis dan struktural.

Komponen motorik mengacu pada kualitas gerakan atau cara gerakan itu dilakukan. Komponen kebugaran menunjuk pada kuantitas gerakan, atau seberapa lama gerakan yang dilakukan dapat dipertahankan, dan komponen bermain mewakili akumulasi perkembangan bidang psikomotor.

Pengalaman gerak seseorang biasanya berasal dari berbagai tindakan motorik yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga variasi pengalaman motorik yang dimiliki terbatas pada variasi yang dilakukan setiap hari. Menurut (Mutohir & Gusril, 2004: p. 50-51, dalam Farida, 2016: p. 6) terdapat beberapa unsur kemampuan motorik yaitu kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan yang dapat dikembangkan melalui program latihan.

1. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menghasilkan tenaga sewaktu reaksi. Anak harus mempunyai kekuatan otot. Jika seorang anak tidak memiliki kekuatan otot, maka tentu saja ia tidak bisa melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan.

2. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan menggabungkan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks. Misalnya saja ketika seorang anak melakukan lemparan, harus

ada koordinasi seluruh bagian tubuh yang ikut serta. Seorang anak dikatakan mempunyai koordinasi gerak yang baik bila ia dapat bergerak dengan mudah, leluasa dalam bergerak, dan ritme geraknya terkontrol dengan baik.

3. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin. Pendapat lain juga menjelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Shanty, et al., 2021: p. 179).

4. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam menahan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan dibagi menjadi dua jenis yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis mengacu pada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri di suatu tempat, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

5. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan akurat ketika berpindah dari satu titik ke titik lainnya. Misalnya

peserta didik berlari secara *zig-zag*, semakin cepat berlari dengan waktu yang ditempuh maka semakin tinggi tingkat kelincihannya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa unsur-unsur kemampuan motorik adalah kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan kelincihan. Unsur-unsur kemampuan fisik ini saling terkait dan berkontribusi pada kinerja tubuh dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Dengan melatih dan mengembangkan setiap unsur ini, seseorang dapat meningkatkan kemampuan fisiknya secara keseluruhan.

c. Fungsi Kemampuan Motorik

Dalam kehidupan sehari-hari tentu setiap orang melakukan aktivitas. Kemampuan motorik sendiri sangat penting bagi seseorang untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Rohmatin dan Wulan (2019: p. 173) menyatakan bahwa fungsi utama kemampuan motorik adalah mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Pendapat lain menurut Trilistiyani dalam Fulana (2022, p. 19) fungsi kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kemampuan dan kecakapan pada individu yang bermaksud untuk meninggikan daya kerja.

Peserta didik yang memiliki kemampuan motorik yang baik pasti memiliki kemampuan untuk melakukan tugas yang

memerlukan kemampuan motorik tertentu. Setiap unsur dari kemampuan motorik setiap anak berkembang melalui bermain dan berolahraga yang menggunakan otot. Semakin banyak gerak yang dilakukan, semakin banyak kemampuan motorik yang dikuasai. Semakin banyak latihan motorik yang anak lakukan, semakin mudah anak melakukan aktivitas motorik. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa fungsi kemampuan motorik sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena mempengaruhi berbagai aktivitas. Dengan demikian, mendorong dan memperhatikan pengembangan kemampuan motorik dapat memberikan manfaat besar bagi individu dalam berbagai aspek kehidupan.

d. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan untuk dapat menguasai unsur-unsur kemampuan motorik secara keseluruhan. Kemampuan motorik tidak akan berkembang tanpa adanya faktor yang dapat mempengaruhi. Terdapat faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri seseorang, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar seseorang. Setelah kelahiran, faktor internal dan eksternal berpadu dan berinteraksi dengan lingkungannya. Faktor tersebut yaitu faktor keturunan, gizi, aktivitas fisik, sistem

kelenjar *hormone*, pertumbuhan, penyakit, musim, iklim, suku bangsa, kondisi sosial, dan kecenderungan sekuler (Husdarta dan Saputra, 2000: 21, dalam Setiawan, 2017: p. 16).

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar yaitu sebagai berikut: (a) sistem syaraf, (b) usia, (c) kondisi fisik, (d) lingkungan, (e) motivasi, dan (f) jenis kelamin (Khadijah, dkk., 2022: 418).

1) Sistem syaraf

Sistem syaraf merupakan faktor yang mempengaruhi penggunaan kemampuan gerak anak. Sistem syaraf ini berfungsi untuk mengontrol banyaknya kegiatan sendi gerak tubuh. Sistem syaraf sangatlah berpengaruh dalam perkembangan motorik karena sistem saraf yang mengontrol aktivitas motorik pada tubuh manusia. Kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik. Artinya jika saat proses kelahiran seorang ibu mengalami gangguan yang dapat membahayakan nyawa bayi, maka akan mempengaruhi sistem syaraf bagian otak, sehingga keadaan tersebut akan berdampak pada perkembangan motorik kasar setelah pasca lahir (Sudirjo & Alif, 2018: 47). Selainnya itu juga dapat dipahami ternyata sistem syaraf memiliki fungsi untuk mengontrol aktivitas motorik pada tubuh, sehingga akan berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak.

2) Usia

Usia berpengaruh terhadap kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu. Bertambahnya usia akan mempengaruhi kemampuan anak dalam beraktivitas. Usia sangat berpengaruh pada aktivitas motorik seseorang. Usia seseorang mempengaruhi kemampuan motorik. Hal ini dikarenakan usia mempengaruhi kesiapan seseorang untuk menerima kegiatan belajar dalam suatu kemampuan motorik (Sudirjo & Alif, 2018: 47). Jika dicermati pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama sehingga dapat dipahami bahwa usia sangat berpengaruh terhadap kesiapan dalam beraktivitas motorik seseorang.

3) Kondisi fisik

Cacat fisik akan memperlambat perkembangan motorik kasar. Artinya keadaan fisik seseorang yang tidak normal akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar misalnya anak yang hanya mempunyai satu kaki cenderung tidak banyak bergerak. Perkembangan motorik kasar sangat erat kaitannya dengan kondisi fisik seseorang. Perkembangan motorik terjadi tidak hanya dipengaruhi oleh kematangan, namun berhubungan dengan kondisi fisik (Sudirjo & Alif, 2018: 54). Artinya seseorang yang kondisi fisiknya normal maka

perkembangan motorik kasar nya lebih baik dibandingkan dengan orang yang yang memiliki kekurangan fisik. Jika dicermati kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama sehingga dapat dipahami bahwa kondisi fisik akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan juga mempengaruhi perkembangan motorik kasar. Hal ini dikarenakan adanya stimulasi dari lingkungan, misalnya sarana dan prasarana yang menarik maka anak akan bergerak menuju ke arah benda tersebut. Demikian juga dengan pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang menarik maka anak akan tertarik untuk mengikuti pembelajaran motorik di kelas ataupun di luar kelas. Perkembangan motorik seorang individu berjalan optimal jika lingkungan tempatnya beraktivitas mendukung dan kondusif. Kemampuan motorik berhubungan dengan kondisi lingkungan (Rozana, 2019: 132). Dari pendapat tersebut dapat dipahami bahwa lingkungan memiliki pengaruh terhadap perkembangan motorik kasar seseorang. Hal ini dikarenakan lingkungan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak. Dalam hal ini lingkungan dapat berupa sarana dan prasarana serta strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru dalam

proses pembelajaran motorik kasar, sehingga lingkungan yang tepat dapat membantu perkembangan motorik kasar anak.

5) Motivasi

Motivasi merupakan salah satu yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan pada kegiatan, sehingga akan membangkitkan keinginan berprestasi. Seseorang yang mempunyai motivasi kuat untuk menguasai kemampuan motorik tertentu biasanya telah punya modal besar untuk meraih prestasi. Artinya seseorang yang mampu melakukan suatu aktivitas motorik dengan baik, maka kemungkinan besar anak akan termotivasi untuk menguasai kemampuan motorik yang lebih luas dan lebih tinggi lagi. Jika dicermati kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama, sehingga dapat dipahami bahwa motivasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar seseorang (Rhomadona, 2020: 2). Hal ini dikarenakan dengan adanya motivasi yang ada dalam diri anak, maka akan mendorong anak untuk mempelajari kemampuan motorik yang lainnya, sehingga kemampuan motorik kasar anak lebih bervariasi.

6) Jenis kelamin

Jenis kelamin cukup berpengaruh terhadap kemampuan motorik. Terjadi perbedaan dalam penampilan motorik anak

laki-laki dan perempuan. Dilihat anak lelaki lebih kuat dalam melakukan gerakan dibandingkan dengan anak perempuan. Pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap kemampuan dalam bergerak (Sudirjo & Alif, 2018: 54).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik dipengaruhi oleh sistem syaraf, usia, kondisi fisik, lingkungan, motivasi, dan jenis kelamin. Untuk meningkatkan kemampuan motorik seseorang, penting untuk memperhatikan semua faktor ini dan menyediakan lingkungan yang mendukung dan merangsang perkembangan motorik yang sehat.

4. Karakteristik Peserta Didik SMA

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu jenjang pendidikan yang ditempuh oleh anak Indonesia dalam mengikuti kegiatan pembelajaran secara formal. Anak SMA rata-rata berusia antara 15-18 tahun, dalam usia ini merupakan masa remaja. Remaja merupakan masa perkembangan antara masa anak-anak ke masa dewasa. Menurut Mulyani & Usman (2020) mengatakan bahwa remaja adalah orang yang sedang dalam proses perkembangan menuju kematangan atau kemandirian. Perkembangan menurut Umami (2019), didefinisikan sebagai proses perubahan kualitatif atau fungsi psikologis dalam diri

seseorang yang berlangsung secara bertahap ke arah yang lebih baik seiring dengan kedewasaan.

Perubahan yang paling terasa bagi remaja adalah perubahan fisik. Pubertas merupakan perubahan yang bertahap dalam tubuh anak-anak sebagai persiapan untuk menjadi dewasa. Remaja mengalami perubahan hormon, termasuk hormon seksual, yang membuat mereka tidak nyaman dengan diri mereka sendiri dan juga menyebabkan mereka sering berfokus pada kondisi fisik. Sebagai contoh, remaja sering memeriksa cermin untuk melihat jerawat atau memerhatikan rambutnya, serta menjadi terlalu khawatir tentang penampilan fisik mereka. Seperti yang diungkapkan Desmita (2018: 38) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain:

- a. Terjadi ketidakseimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan;
- b. Mulai timbul ciri-ciri seks sekunder;
- c. Kecenderungan *ambivalensi*, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua;
- d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa;
- e. Mulai mempertanyakan secara *skeptik* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan;
- f. Reaksi dan ekspresi emosi masih labih;

- g. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan
- h. Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Masa remaja juga disebut sebagai masa *adolescence*. Menurut Nabila & Jember (2020) remaja *adolescence* diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mengandung perubahan biologis, kognitif, psikososial, dan sosial emosional. Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta didik SMA merupakan masa remaja dimana terjadi periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, dan perubahan yang paling terlihat pada remaja adalah perubahan fisik dan psikologis.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Panji Asmara (2022) yang berjudul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2021/2022”. Penelitian ini dibuat untuk mengetahui adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Metode dalam penelitian

ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan dilaksanakan di SMP N 1 Banguntapan Bantul sebanyak 192 siswa dengan sampel 48 siswa menggunakan teknik *probability random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket atau kusioner dan tes. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *pearson correlation product moment*. Aktivitas fisik memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul dengan nilai korelasi signifikansi $<0,5$ yaitu 0,00. Untuk tingkat derajat hubungan koefisien antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik mendapatkan nilai *pearson correlation* sebesar 0,795 yang berarti memiliki korelasi dengan derajat hubungan yang kuat. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Nastomi (2022) yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Kemampuan Motorik dengan Prestasi Belajar PJOK pada Peserta Didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul. (2) Hubungan antara kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA

Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul. (3) Hubungan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik dengan prestasi belajar PJOK pada peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul yang berjumlah 125 peserta didik. Teknik *sampling* yaitu total *sampling*. Instrumen aktivitas fisik menggunakan *PAQ-A*, kemampuan motorik menggunakan *Barrow Motor Ability Test*, dan prestasi belajar PJOK menggunakan nilai raport. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul, dengan nilai r hitung 0,730 dan sumbangan efektif sebesar 20,68%. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul, dengan nilai r hitung 0,756 dan sumbangan efektif sebesar 38,32%. (3) Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik terhadap prestasi belajar PJOK peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul, dengan nilai F hitung 87,693 dan sumbangan sebesar 59,0%. Tetapi kedua penelitian ini memiliki sedikit perbedaan,

pada penelitian yang dilakukan oleh Dian Nastomi (2022) meneliti aktivitas fisik dan kemampuan motorik dengan prestasi belajar, sedangkan penelitian ini hanya meneliti aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik.

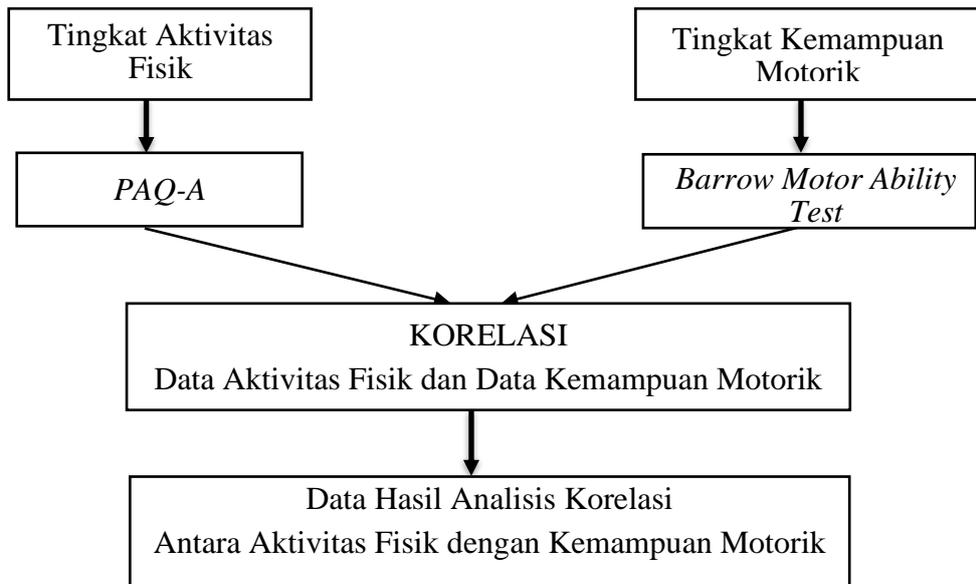
3. Penelitian yang dilakukan oleh Burhan Ikmaludin (2022) yang berjudul “Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA N 1 Pakem Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2022/2023”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) hubungan yang signifikan antara status gizi paru dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA N 1 Pakem, 2) hubungan yang signifikan antara aktivitas gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA N 1 Pakem, 3) hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA N 1 Pakem. Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasi. Metode dalam penelitian ini adalah metode survei dengan instrumen penelitian menggunakan tes dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk umur 14-16 tahun, tes aktifitas fisik dan tes multi stage yang dilakukan untuk siswa ekstrakurikuler. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA N 1 Pakem sebanyak 36 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi product momen dan analisis regresi berganda dengan taraf signifikan 5 %. Hasil

penelitian menunjukkan 1) Hipotesis pertama diperoleh nilai r hitung = $0,337 > r(0.05)(36) = 0,329$, disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA N 1 Pakem Tahun Ajaran 2022/2023. 2) Hipotesis kedua diperoleh nilai r hitung = $0,721 > r_{tabel} (0.05)(36) = 0,329$, disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA N 1 Pakem Tahun Ajaran 2022/2023. 3) Hipotesis ketiga diketahui harga F hitung $24,169 > F_{tabel} (3,30)$, disimpulkan ada hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA N 1 Pakem Tahun Ajaran 2022/2023. Tetapi kedua penelitian ini memiliki perbedaan, pada penelitian yang dilakukan oleh Burhan Ikmaludin (2022) meneliti status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani, sedangkan penelitian ini hanya meneliti aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik.

C. Kerangka Berfikir

Bagan kerangka berfikir pada penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 1. Kerangka Berfikir



Aktivitas fisik adalah segala gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot dan menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik sama pentingnya dengan faktor perkembangan lainnya. Kurangnya aktivitas fisik melemahkan rasa percaya diri anak bahkan dapat menimbulkan citra diri yang negatif. Oleh karena itu, pendidikan harus membantu anak mengatasi keterbatasan tersebut dan menjadi lebih percaya diri. Untuk dapat melakukan kegiatan tersebut, peserta didik harus dilatih kemampuan motoriknya.

Kemampuan motorik yang baik akan membantu peserta didik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Peserta didik yang aktif bergerak akan memiliki kemampuan motorik yang terkoordinasi dengan

baik, sebaliknya jika peserta didik pasif dalam melakukan aktivitas maka akan menghambat perkembangan motoriknya. Selain itu, jika peserta didik memiliki kemampuan motorik yang tinggi maka mereka, tentu mempunyai daya tahan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi gerakan yang baik pula. Sedangkan peserta didik yang memiliki kemampuan motorik dan aktivitas fisik yang masih rendah maka peserta didik akan cenderung mempunyai perilaku yang bermalasan, pasif, mudah lemas dan letih.

D. Hipotesis Penelitian

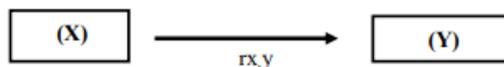
Hipotesis penelitian merupakan sebuah jawaban sementara atas permasalahan penelitian yang digunakan sebagai acuan dalam pengambilan keputusan (Sugiyono, 2014: 64). Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas XI SMA N 1 Cawas”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah salah satu cara untuk peneliti menyelesaikan dan menjelaskan penelitian penulis. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Sebagaimana menurut (Arikunto, 2006, p. 273, dalam Febriani., et al: 2023: p. 5219) menyebutkan bahwa korelasional yaitu suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Variabel bebas (X) adalah aktivitas fisik, dan variabel terikat (Y) adalah kemampuan motorik. Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut:

Gambar 2. Desain Penelitian



Keterangan:

(X) = Aktivitas Fisik

(Y) = Kemampuan Motorik

rx.y = Hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Cawas, Jl. Tugu Lor, Tugu, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah, 57463. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 20 Mei – 24 Mei 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dalam penelitian yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017, p. 80). Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik Kelas XI A1, XI A2, XI B1, XI B2, XI B3, XI B4, XI C1, XI D1, XI E1, XI E2, dan XI E3 di SMA Negeri 1 Cawas Klaten dengan jumlah peserta didik 396.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto 2010, p. 174, dalam Prastyo, 2020: p. 62). Pengambilan sampel menurut Arikunto (2010, p. 134, dalam Yunus, 2023: p. 38) yaitu apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil seluruhnya, dan apabila jumlahnya cukup besar maka diambil 10% sampai 15% atau 20% sampai 25% atau lebih. Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *probability random sampling*. Menurut Sugiyono (2017, p. 122) teknik *random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Dalam penentuan pengambilan sampel menggunakan cara undian agar semua peserta didik mendapatkan kesempatan yang sama untuk mengikuti tes.

Jadi dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 25% dari keseluruhan populasi sampel yaitu 100 peserta didik.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010, p. 118), dalam Salawati, 2020: p. 102). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik dan kemampuan motorik sebagai variabel terikat. Agar tidak terjadi salah pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dalam penelitian ini yaitu hasil yang diperoleh dari pengisian angket oleh peserta didik yang menggunakan instrumen *Physical Activity for Adolescents (PAQ-A)* yang telah dimodifikasi.
2. Kemampuan motorik merupakan gerak dasar atau kualitas yang dimiliki oleh setiap individu yang berasal dari dalam maupun dari luar diri seseorang untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan kualitasnya dengan adanya latihan. Kemampuan motorik dalam penelitian ini yaitu hasil yang diperoleh dari tes yang dilakukan oleh peserta didik kelas XI menggunakan instrumen *Barrow Motor Ability Test*. Tes ini terdiri dari 6 (enam) jenis tes, yaitu: 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).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Suharsimi Arikunto (2010: p. 203, dalam Sinaga, 2024: p. 12) menyatakan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen tes yang digunakan sebagai berikut:

a. Aktifitas Fisik

Tes untuk mengukur tingkat aktivitas fisik peneliti menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kowalski (2004) dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan telah dimodifikasi oleh Erwinanto (2017). Modifikasi yang dilakukan yaitu dengan menambahkan berbagai aktivitas yang sesuai dengan anak Indonesia dan mengurangi atau menghilangkan aktivitas yang tidak sesuai (Kowalski et al., 2004). Perubahan atau penyesuaian dalam kuesioner disebabkan karena adanya perbedaan kondisi atau aktivitas jasmani/olahraga yang dilakukan antara negara Canada dan Indonesia. Selain modifikasi dalam bentuk tata bahasa dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia, juga mengubah beberapa item aktivitas seperti tenis meja, tenis lapangan, kasti, sepatu

roda, tinju, sepak takraw, panahan, woodball, gateball, silat, taekwondo, dan karate (Erwinanto, 2017: 38).

Instrumen *Physical Activity For Adolescent* (PAQ-A) yang telah dimodifikasi sudah diuji nilai validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas tiap pertanyaan kuesioner telah lolos dengan skor diatas r tabel sebesar 0,361 dan reliabel dengan skor *Cronbach Alpha* sebesar 0,721. Tujuan dari pengisian angket untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik selama 7 hari terakhir atau dalam seminggu terakhir. Karena kegiatan yang dilakukan peserta didik selama 7 hari kedepan masih belum pasti dilakukan. Sedangkan kegiatan yang dilakukan peserta didik selama 7 hari kebelakang sudah pasti dilakukan.

Tabel 1. Penilaian Pengisian Kuisisioner

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1	Soal nomor 1 terdapat 21 aktivitas/olahraga	Tidak pernah	1	Total nilai dibagi 21
		Kadang-kadang	2	
		Cukup sering	3	
		Sering	4	
		Sangat sering	5	
2	Soal pilihan ganda no 2-8	Jawaban A	1	Jumlah total nilai dari soal no 2-8
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3	Soal nomor 9 tidak diberi nilai	-	-	Total keseluruhan nilai dibagi 8 (jumlah soal)

(Sumber: Kowalski, et al., 2004: p. 11)

Setelah mendapatkan nilai total aktivitas fisik, responden dikategorikan ke dalam 5 tingkat aktivitas fisik yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi

Tabel 2. Skor Final Aktivitas Fisik

Skor	Kategori
5	Sangat Tinggi
4	Tinggi
3	Sedang
2	Rendah
1	Sangat Rendah

(Sumber: Kowalski, et al., 2004, p. 11)

b. Kemampuan Motorik

Menurut Arifin (2016, p. 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 penjaskes 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. Lari

60 yard dash (berlari 50 meter). Validitas dan realibilitas *Barrow Motor Ability Test* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Validitas dan Reliabilitas *Barrow Motor Ability Test*

No	Komponen Tes	Validitas	Reliabilitas
1	<i>Standing Broad Jump</i>	0,784	0,744
2	<i>Soft Ball Throw</i>	0,399	0,850
3	<i>Zig-zag Run</i>	0,654	0,785
4	<i>Wall Pas</i>	0,726	0,762
5	<i>Medicine Ball Put</i>	0,861	0,715
6	<i>Lari 60 Yard Dash</i>	0,811	0,732

(Sumber: Nurhasan 2007, p. 101)

Dalam tes kemampuan motorik diperlukan adanya norma penilaian setiap butir tes agar memudahkan dalam perhitungan tes kemampuan motorik SMA N 1 Cawas. 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 dash. Keenam tes tersebut dilakukan peserta didik dengan sampel yang diambil menjadi responden berjumlah 100 dari 396 peserta didik yang tersebar di kelas XI A1, XI A2, XI B1, XI B2, XI B3, XI B4, XI C1, XI D1, XI E1, XI E2, dan XI E3 di SMA Negeri 1 Cawas Klaten. Selanjutnya untuk mengetahui kriteria dari skor yang didapatkan oleh responden dari tes kemampuan motorik maka dilakukan analisis menggunakan norma penilaian:

Tabel 4. Rumus Kriteria Norma Penilaian Skala 5

Interval	Kriteria
$X < M - 1,5SD$	Sangat Baik
$M - 1,5 SD < x \leq M - 0,5SD$	Baik
$M - 1,5 SD < x \leq M + 0,5SD$	Cukup
$M + 1,5 SD < x \leq M + 0,5SD$	Kurang
$M + 1,5SD < x$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2016)

Keterangan:

x = Skor

M = Mean

SD = Standar Deviasi

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses dimana peneliti mengelola data yang tersedia untuk mencari informasi yang dapat dijadikan bahan pengambilan keputusan untuk memecahkan permasalahan yang ada. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi sederhana.

1. Uji Prasyarat

Untuk memperjelas apakah distribusi data yang dianalisis memenuhi syarat atau tidak, diperlukan uji prasyarat. Dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan linieritas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal dan linier atau tidak.

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas distribusi data adalah untuk menguji apakah distribusi frekuensi sudah sesuai dengan yang diharapkan. Uji normalitas *variable* dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 29.

Menghitung normalitas suatu sample merupakan pengujian normal atau tidaknya data yang dianalisis.

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan < 0,05) dikatakan tidak normal (Ghozali, 2018: p. 47).

b. Uji Linearitas

Tujuan dari uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan predictor mempunyai hubungan *linier* atau tidak dengan variabel terikatnya. Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS 29. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah: 1) Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y tidak linear. 2) Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$, maka hubungan antara X dengan Y adalah linear.

2. Uji Hipotesis

Teknik ini digunakan mencari hubungan antara dua variabel berupa data yang penggolongannya berjenjang. Menurut Budiwanto (2017, p. 503), adapun rumus korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

$$R_{xy} = \frac{N\Sigma - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\{N\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}\{N\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{xy} : Koefisien korelasi x dan y

N : Jumlah testi

Σ_x : Jumlah skor testi

Σ_{x^2} : Jumlah skor kuadrat

Σ_y : Jumlah skor testi

Σ_{y^2} : Jumlah skor kuadrat

Adapun kriteria pengambilan keputusan menurut Ghozali (2018, p. 78) sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.
Artinya tidak ada hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.
- 2) Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
Artinya terdapat hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Cawas pada tanggal 20 Mei sampai 24 Mei 2024 dengan subjek penelitian 100 peserta didik kelas XI. Data dalam penelitian ini terdiri atas tingkat aktivitas fisik peserta didik dan tingkat kemampuan motorik peserta didik. Setelah data terkumpul, selanjutnya dianalisis, dan hasil analisis deskripsi dengan variabel penelitian, dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil Analisis Deskriptif

a. Aktivitas Fisik

Data hasil penelitian tingkat aktivitas fisik peserta didik diukur menggunakan *The Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)* yang telah dimodifikasi. Deskriptif statistik tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas XI SMA N 1 Cawas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Cawas

Statistik	
<i>N</i>	100
<i>Mean</i>	19,56
<i>Median</i>	18
<i>Mode</i>	17
<i>Std.Dev</i>	3,48
<i>Max</i>	28
<i>Min</i>	16

Berdasarkan distribusi frekuensi di atas, tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas XI SMA N 1 Cawas dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Cawas

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	4,21-5,00	Sangat Tinggi	0	0%
2	3,41-4,20	Tinggi	0	0%
3	2,61-3,40	Sedang	19	19%
4	1,81-2,60	Rendah	81	81%
5	1,00-1,80	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			100	100%

Berdasarkan tabel di atas, data hasil pengisian kuesioner PAQ-A oleh peserta didik kelas XI SMA N 1 Cawas dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Cawas



Berdasarkan tabel 6 dan gambar 3, hasil pengukuran menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik Kelas XI SMA N 1 Cawas berada pada kategori “Sangat Rendah” sebesar 0%

(0 peserta didik), “Rendah” sebesar 81% (81 peserta didik). “Sedang” sebesar 19% (19 peserta didik), “Tinggi” sebesar 0% (0 peserta didik), dan “Sangat Tinggi” sebesar 0% (0 peserta didik).

b. Kemampuan Motorik

Data hasil penelitian tingkat aktivitas fisik peserta didik diukur menggunakan *Barrow Motor Ability Test*. Deskriptif statistik tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas XI SMA N 1 Cawas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Cawas

Statistik	
<i>N</i>	100
<i>Mean</i>	511,52
<i>Median</i>	473,65
<i>Std.Dev</i>	75,21
<i>Max</i>	650,85
<i>Min</i>	418,97

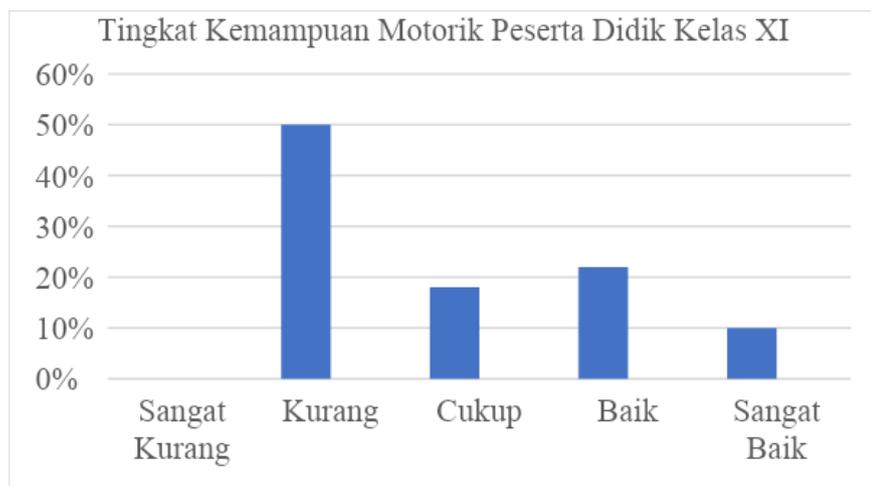
Berdasarkan distribusi frekuensi di atas, tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas XI SMA N 1 Cawas dapat dilihat pada tabel 8 berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Cawas

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 624,33	Sangat Baik	10	10%
2	549,13 – 624,33	Baik	22	22%
3	473,92 – 549,13	Cukup	18	18%
4	398,71 – 473,92	Kurang	50	50%
5	< 378,46	Sangat Kurang	0	0%

Berdasarkan tabel di atas, data hasil tes kemampuan motorik peserta didik kelas XI SMA N 1 Cawas dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Cawas



Berdasarkan tabel 8 dan gambar 4, hasil pengukuran menunjukkan bahwa tingkat kemampuan peserta didik Kelas XI SMA N 1 Cawas berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 0% (0 peserta didik), “Kurang” sebesar 50% (50 peserta didik). “Cukup” sebesar 18% (18 peserta didik), “Baik” sebesar 22% (22 peserta didik), dan “Sangat Baik” sebesar 10% (10 peserta didik).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah suatu sampel yang diperoleh dari suatu populasi memiliki distribusi normal atau tidak, maka dapat dilakukan uji normalitas. Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS versi 29, untuk

mengetahui normal atau tidaknya suatu data dilihat dari p atau signifikansi $> 0,05$ maka dinyatakan normal, jika p atau signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak normal. Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* ditunjukkan pada tabel 9 dibawah ini.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Variabel	p	<i>Sig.</i>	Keterangan
Aktivitas Fisik	0,823	0,05	Normal
Kemampuan Motorik	0,113	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 9 diatas, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $> 0,05$.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan melalui uji F. hubungan antara variabel X dengan Y dapat dikatakan linier apabila nilai sig > 0.05 . Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Linieritas

Variabel	p	<i>Sig.</i>	Keterangan
X.Y	0,777	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 10 diatas, hasil uji linieritas menunjukkan bahwa variabel berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $> 0,05$.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan koefisien *pearson product moment* untuk mengetahui hubungan yang signifikan. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 11. Hasil Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Variabel	<i>Pearson Product Moment</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Aktivitas Fisik	0,000	< 0,05	Signifikan
Kemampuan Motorik			

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai *Sig.* (2-tailed) antara aktivitas fisik (X) terhadap kemampuan motorik (Y) diperoleh sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kemampuan motorik.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas XI SMA N 1 Cawas. Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dibuktikan dengan nilai signifikansi p $0,000 < 0,05$. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kemampuan motorik individu peserta didik. Semakin baik aktivitas fisik seseorang, maka akan semakin baik pula tingkat kemampuan motorik yang dimilikinya. Dan sebaliknya, jika aktivitas fisik yang dilakukan rendah, maka rendah pula tingkat kemampuan motoriknya.

Proses yang memerlukan pengeluaran energi yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot merupakan definisi aktivitas fisik. Berdasarkan hasil data aktivitas fisik peserta didik kelas XI SMA N 1 Cawas diatas berada pada kategori “Sedang” sebesar 19% dan “Rendah” sebesar 81%.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya aktivitas fisik dalam meningkatkan kemampuan motorik peserta didik, yang sejalan dengan temuan berbagai studi sebelumnya. Penelitian oleh Cavill et al. (2012) menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan sarana fundamental untuk memperbaiki kesehatan fisik dan mental, mendukung kesimpulan bahwa peserta didik dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi memiliki kemampuan motorik yang lebih baik. Selain itu, perubahan pola aktivitas fisik di kalangan anak-anak, seperti yang dicatat oleh Adityawarman (2007), memperlihatkan pergeseran dari aktivitas fisik luar ruangan menuju kegiatan yang lebih pasif seperti bermain game di *smartphone* dan menonton televisi.

Hal ini mempertegas pentingnya intervensi melalui pendidikan jasmani untuk mendorong kebiasaan aktivitas fisik yang lebih sehat. Temuan ini juga selaras dengan penelitian Syarif (2006), yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dan berkontribusi pada obesitas. Dengan demikian, untuk meningkatkan kemampuan motorik dan kesehatan jangka panjang, sangat penting bagi sekolah untuk mengintegrasikan program pendidikan jasmani yang lebih intensif dan menarik, guna memotivasi peserta didik untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara lebih aktif dan konsisten.

Faktor intrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhi kemampuan motorik, seperti yang diuraikan oleh Rinaldi & Yudanto (2019), juga menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang mempertimbangkan aspek

psikologis dan lingkungan sangat penting dalam merancang program pendidikan jasmani yang efektif.

Kemampuan motorik merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan respon ke suatu gerak. Kemampuan motorik peserta didik menengah atas (SMA) dalam Pendidikan Jasmani beraneka ragam, ada yang baik, sedang, dan kurang baik. Berdasarkan data tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas XI SMA N 1 Cawas di atas berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 0% (0 peserta didik), “Kurang” sebesar 50% (50 peserta didik). “Cukup” sebesar 18% (18 peserta didik), “Baik” sebesar 22% (22 peserta didik), dan “Sangat Baik” sebesar 10% (10 peserta didik). Kemampuan motorik yang baik, akan membantu peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. 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.

Dari hasil data kemampuan motorik peserta didik kelas XI di atas dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, karena tidak semua orang harus menguasai secara keseluruhan unsur-unsur dari kemampuan motorik tersebut, setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan untuk dapat menguasai unsur-unsur kemampuan motorik karena kemampuan motorik dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri sendiri anak intrinsik dan faktor dari luar ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi kondisi psikologis baik itu

intelektual maupun non intelektual. Misalnya biomotor adalah keterampilan gerakan manusia yang dipengaruhi oleh sistem-sistem organ dalam diantaranya adalah sistem *neuromuscular*, pernafasan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian (Rinaldi & Yudanto, 2019, p. 3). Beberapa faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah faktor budaya, faktor keadaan alam, faktor kebiasaan keluarga, faktor kesukuan, dan faktor sosial.

C. Keterbatasan Penelitian

Terdapat keterbatasan dalam proses penelitian yaitu:

1. Kondisi di lapangan dimana bersamaan dengan jam pelajaran kelas X sehingga membuat suasana kurang kondusif.
2. Terbatasnya waktu sehingga saat pengisian kuesioner peneliti tidak dapat dapat mengontrol secara langsung.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas XI di SMA N 1 Cawas dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut bernilai positif, artinya bahwa semakin baik aktivitas fisik, maka semakin baik pula kemampuan motoriknya.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi kepada peneliti selanjutnya dalam meneliti tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik agar dapat lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.
2. Bagi guru, dapat digunakan untuk merencanakan pembelajaran yang lebih memperhatikan aktivitas fisik dengan tujuan meningkatkan kemampuan motorik peserta didik.
3. Bagi peserta didik, dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam pengembangan kemampuan motorik.

C. Saran

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

1. Bagi Guru

Guru dapat mengembangkan pembelajaran yang menekankan aktivitas fisik yang terstruktur dan bervariasi untuk meningkatkan kemampuan motorik peserta didik.

2. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan aktif berpartisipasi dalam pembelajaran penjas di sekolah atau kegiatan fisik di luar sekolah untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kemampuan motorik.

3. Bagi Sekolah

Sekolah meningkatkan fasilitas olahraga yang memadai, serta menyediakan peralatan yang aman dan berkualitas untuk mendukung aktivitas fisik dan peningkatan kemampuan motorik peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityawarman. (2007). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Komposisi Tubuh pada Remaja (Studi di SMP Domenico Savio Semarang). *Artikel Penelitian*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang.
- Andyka, P. R., & Yudanto, Y. (2019). Hubungan Ntara Kemampuan Motorik terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler di SD N Karangjati Ngaglik Sleman. *PGSD Penjaskes*, 8(8)
- Ani Kadarwati, I. M. (2016). Pembelajaran tematik: (Konsep dan aplikasi). *Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 3 (1).
- Aqobah, Q. J., Nuradhiani, A., & Ali, M. (2022). Edukasi Kesehatan Tentang Aktivitas Fisik Dan Gizi Seimbang Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 15-21.
- Arifin, Z. (2016). *Evaluasi Pembelajaran (Prinsip, Teknik, dan Prosedur)*. . Jakarta: Rosda Karya.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian Dalam Keolahragaan*. Universitas Negeri Malang.
- Burhan Ikmaludin, M. (2022). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA N 1 Pakem Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2022/2023. Skripsi, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Cavill, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (2012). *Physical Activity and Health in Europe: Evidence For Action*. World Health Organization.
- Cilmiyati, R. (2020). Pengaruh konseling gizi, aktivitas fisik, dan asupan makanan terhadap penurunan berat badan remaja SMA yang kegemukan. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 6-12.
- Desmita. (2018). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dian Nastomi, N. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kemampuan Motorik dengan Prestasi Belajar Pjok pada Peserta Didik di SMA Muhammadiyah Al Mujahidin Kabupaten Gunung Kidul. Skripsi, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Erwinto, D. (2017). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulonprogo DIY. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Farida, A. (2016). Urgensi perkembangan motorik kasar pada perkembangan anak usia dini. *Jurnal Raudhah*, 4(2).
- Febriani, A. F., Suhendri, S., & Rosidi, R. (2023). Hubungan Religiusitas dan Kematangan Beragama Dengan Kepribadian Siswa MAN 1 Kota Semarang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 5216-5221.
- Fulana, Faqihuddin. (2022). Kemampuan motorik peserta didik kelas V dan VI SDN Ngebelgede 2 kecamatan ngaglik kabupaten Sleman. Skripsi FIKK UNY.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*, Semarang: Universitas Diponegoro
- Gronstedt, H., Kerstin, F., Astrid, B., Jorunn, L. H., Randi, G., Lis, P., Mette, A., & Karin, H., (2013). Effects of individually tailored physical and daily activity in nursing home residents on activities of daily living, physical performance and physical activity level: A randomized controlled trial. *Journal Gerontology*, 59: 220- 229.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- GUSTI, R. A. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas 9 SMP Maria Assumpta Klaten Dengan Intensitas Penggunaan.
- Infodatin. (2015). *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. In Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(5), 404-412.
- Iswahyuni, S. (2017). *Hubungan antara aktifitas fisik dan hipertensi pada lansia*. Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian, 14(2), 1-4.

- Kanca, I. N. (2017). Pengembangan Profesionalisme Guru Penjasorkes. *In Seminar Nasional Profesionalisme Tenaga Profesi PJOK, Pendidikan Olahraga Pascasarjana UM* (pp. 1–14). <https://doi.org/10.1007/s10531-008-9459-4>
- Kementerian Kesehatan. (2015). *Infodatin: Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Khadijah, K., Huda, N., & Turtati, A. (2022). Bentuk bentuk stimulasi dalam perkembangan motorik anak usia dini di RA Hidayatul Ilmi Desa Kolam. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 418-422.
- Khomarun, W. (2013). ES, & Nugroho, MA (2013). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium 1 Di Posyandu lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 2(2), 144–149.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. 2, 13-15.
- Kristiyandaru et al., (2020). *Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku*. Zifatama Jawara.
- Laili, N. (2019). Analisis Hubungan Tingkat Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Resiko Jatuh pada Pasien Fraktur di RSUD Mardi Waluyo Blitar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 14(2), 119-130.
- Leonardo, A., & Komaini, A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan Motorik. *Jurnal Stamina*, 4.
- Mashuri, H. (2017). Persepsi Siswa Terhadap Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani Di Sma Muhammadiyah Kediri. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3, 1–10.
- Mulyani, R. R., & Usman, C. I. (2020). *Analisis dan Tindak Lanjut Profil Emosi Remaja dalam Berinteraksi Sosial di Jorong Matur Katik Kecamatan Matur Kabupaten Agam*. Neo Konseling, 2(3), 2–3.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438.
- Muyassarrah, A., Ratu, T., & Erfan, M. (2019). Pengaruh Pembelajaran fisika berbasis STEM terhadap kemampuan motorik siswa. *In Prosiding snfa (seminar nasional fisika dan aplikasinya)* (Vol. 4, pp. 1-6).
- Nabila, S., & Jember, U. (2022). *Adolescence Sofa Faizatin Nabila*. March.

- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar pada Atlet sbb (Sekolah Sepak bola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11.
- Nurhasan. (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan pengukuran*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Organization, W. H. (2018). *More Active People for Healthier World*. World Health Organization.
- Panji Asmara, G. (2022). Hubungan antara aktivitas fisik. UNY: Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/id/eprint/73321>
- Permendiknas. Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah (2006).
- Powell, K. E., Paluch, A. E., & Blair, S. N. (2011). *Physical activity for health: What kind? How much? How intense? On top of what?*. Annual review of public health, 32, 349- 365.
- Pranata, D. Y., & Sarwita, T. (2019). Permainan Tradisional Englobaba Biskuit Meningkatkan Kelincahan Anak Sekolah Dasar. *Visipena*, 10(2), 294-302.
- Pranowo, A. A. (2012). Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas Iv dan V Sekolah Dasar Negeri 2 Jetiswetan Kec. Pedan Kab. Klaten (Universitas Negeri Yogyakarta).
- Pratiwi, Ratnaningsih., (2015). Hubungan Aktifitas Fisik Olahraga Dengan Andropause.
- Prastyo, G. M., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Blended Learning Dalam Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 12 Sekolah Ma Nurul Huda. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1).
- Rhomadona, S. W. (2020). Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik pada balita usia 4-5 tahun di Tk Siswa Harapan, Ciliwung-Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 1-9.
- RI, K. (2015). *Rencana Strategis Kementrian dan Kesehatan tahun 2015-2019*. Indonesia: Kementerian Kesehatan.
- Rinaldi, M. S., & Yudanto, Y. (2019). Tingkat kemampuan motorik siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates Tahun 2018/2019. *PGSD Penjaskes*, 8(3).

- Rohmatin, T., & Wulan, B. R. S. (2019). Kemampuan motorik kasar anak sekolah dasar berdasarkan perbedaan status ekonomi keluarga. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 9(2), 172-180.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rozana, S. (2019). Peningkatan motorik kasar anak melalui permainan engklek di Paud Al-Ashry Kel. Pekan Selesai Kec. Selesai-Langkat. *Jurnal Abdi Ilmu*, 12(2), 132-142.
- Salawati, J. B., & Suoth, L. (2020). Pengaruh Media Kartu Huruf Terhadap Kemampuan Membaca Permulaan. *International Journal of Elementary Education*, 4(1), 100-106.
- Sarwono, J. (2010). *Pintar menulis karangan ilmiah-kunci sukses dalam menulis ilmiah*. Penerbit Andi.
- Setiawan, D. K., & HN, M. (2017). Survei Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Tahun Ajaran 2014-2015. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 12-20.
- Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot punggung terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), 179- 191.
- Sholahuddin, A., Jajat, J., Damayanti, I., Sultoni, K., Suherman, A., Rahayu, N. I., ... & Zaky, M. (2024). Klasifikasi Aktivitas Fisik Berbasis Data Accelerometer ActivPAL dan ActiGraph: Metode Analisis dengan Machine Learning. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 857-869.
- Showab, A., & Djawa, B. (2019). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli Terhadap Kegembiraan Belajar Siswa. Bernard Djawa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07(03), 307-312.
- Sinaga, L. P. (2024). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Journal SportIndo*, 2(2), 10-14.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan perkembangan motorik: konsep perkembangan dan pertumbuhan fisik dan gerak manusia*. Bandung: UPI Sumedang Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 64-73.
- Syarif. (2006). *Obesitas pada anak dan permasalahannya*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Umami, I. (2019). *Psikologi Remaja repository*. In IDEA Press Yogyakarta
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta: Depdiknas.
- Welis, Wilda & Sazeli Rifki, Muhamad. (2013). *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*, ISBN : 978-602-1650-02-8
- WHO, W. H. O. (2020, November 26). *Physical activity*. World Health Organization: WHO.
- Wicaksono, A. R. I. F., & Handoko, W. I. L. L. Y. (2020). *Aktivitas fisik dan kesehatan*. Akt. Fis. Dan Kesehat.
- Wijaya, R. G., Yudanto, Y., & Sujarwo, S. (2024, December). *The Relationship between Social Intelligence and Emotional Intelligence on Children's Motor Development in the 4.0 Era*. In *6th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education and Sport Science (YISHPESS 2023)* (pp. 110-117). Atlantis Press.
- World Health Organization., (2013). *Global Status Report On Road Safety. Supporting a decade of Action*. ISBN. 2013. 978 92 4 156456 4.
- World Health Organization (WHO)., (2021). *Obesity and Overweight* [Internet]. 2021. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact>
- Yudanto, T. A. (2020). *The level of motor ability of soccer athletes in*. *MEDIKORA*, 19(2), 98-111.
- Yunus, M., Aziz, A., & Hasanah, N. (2023). Pengaruh Pernikahan Dini Terhadap Tingkat Perceraian Di Kecamatan Abung Barat. *Koloni*, 2(1), 35-44.

LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Dosen Pembimbing



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

Nomor : 017.c/POR/II/2024
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

28 Februari 2024

Yth. Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Or.
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Ami Tuhu Sejati
NIM : 20601244097
Judul Skripsi : PERSPEKTIF PEMANASAN BENTUK BERMAIN TERHADAP MINAT BELAJAR PJOK PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 CAWAS

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian

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 DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/317/UN34.16/PT.01.04/2024

16 Mei 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Cawas
Arik Sulistyorini, S.Pd

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

Nama : Ami Tuhu Sejati
NIM : 20601244097
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN
MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 CAWAS
Waktu Penelitian : Senin - Jumat, 20 - 24 Mei 2024

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.



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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

1 dari 1

16/05/2024, 12.59

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3. Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 CAWAS
Dusun Tugu, Tugu, Cawana, Klaten Kode Pos 57463. Telepon 0272-898192
SuratElektronikmancaontheair@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422.1/771/SMA/V/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ARIK SULISTYORINI, S.Pd., M.Pd.
NIP : 197012151993012001
Jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Cawas
Unit Kerja : SMA Negeri 1 Cawas, Klaten

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : AMI TUHU SEJATI
NIM : 20601244097
Program Studi : S1 - Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas : Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan

Adalah benar-benar telah melaksanakan Penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) pada hari Senin – Jum'at, 20 – 24 Mei 2024 di SMA Negeri 1 Cawas, Klaten dengan judul skripsi :

“ HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 CAWAS “

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan benar, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Cawas, 22 Mei 2024
Kepala SMA Negeri 1 Cawas

ARIK SULISTYORINI, S.Pd., M.Pd.
NIP: 197012151993012001

Lampiran 4. Surat Keterangan Peminjaman Alat



KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat: Jl Colombo No. 1 Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 513092. 58616 psw: 282, 299, 291, 541

Yogyakarta, 14 Mei 2024

Lam : 1

Hal : Permohonan Peminjaman Alat

Kepada Yth. Wakil Dekan Bidang Perencanaan, Keuangan, Umum, dan Sumber Daya Universitas Negeri Yogyakarta

Di Tempat

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Program Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin menggunakan alat FIKK UNY yang terlampir untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami memohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Ami Tuhu Sejati

NIM : 20601244097

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dosen Pembimbing : Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Pd

NIP : 199009072022031006

Penelitian akan Dilaksanakan pada:

Waktu : 20 Mei – 24 Mei 2024

Tempat : SMA Negeri 1 Cawas

Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 CAWAS

Demikian surat ini dibuat, agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja sama dan izin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

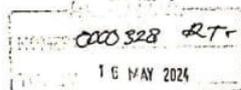
Yogyakarta, 14 Mei 2024

Mengetahui
Dosen Pembimbing

Mahasiswa Bimbingan

Ami Tuhu Sejati
NIM. 20601244097

Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Pd
NIP. 199009072022031006



Lampiran 5. Surat Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ami Tuhu Sejati
NIM : 20601244097
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Pembimbing : Dr. Ridho Gata Wjaya, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	6 Maret 2024	Bimbingan Judul dan Bab I	<i>[Signature]</i>
2.	14 Maret 2024	Bimbingan Judul dan Bab I-II	<i>[Signature]</i>
3.	28 Maret 2024	Bimbingan Judul dan Bab I-II	<i>[Signature]</i>
4.	26 April 2024	Bimbingan Bab I-III	<i>[Signature]</i>
5.	7 Mei 2024	Bimbingan Bab I-III	<i>[Signature]</i>
6.	14 Mei 2024	Bimbingan Instrumen Penelitian	<i>[Signature]</i>
7.	11 Juni 2024	Bimbingan Bab I-II	<i>[Signature]</i>
8.	19 Juni 2024	Bimbingan Bab I-III	<i>[Signature]</i>
9.	20 Juni 2024	Bimbingan Bab I-II	<i>[Signature]</i>

Ketua Departemen POR,



Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran 6. Instrumen Penelitian PAQ-A

Instrumen Aktivitas Fisik *Physical Activity Questuonnaire for Adolescent* (PAQ-A)

Angket Aktivitas Fisik

Nama : Kelas :

Jenis Kelamin : BB (kg) :

Usia : 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.

Petunjuk:

1. Tidak ada jawaban yang benar dan salah – ini bukan tes.
2. Mohon menjawab semua pertanyaan dengan memberi tanda (√) sejujurnya dan sebenar-benarnya.

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)

No	Aktivitas	Tidak Pernah	1-2 kali	3-4 kali	4-5 kali	7 kali atau lebih
1	Lompat tali					
2	Mendayung/bersampan					
3	Bermain sepatu roda					
4	Bermain kucing-kucingan					
5	Jalan-jalan untuk berolahraga					
6	Bersepeda					
7	Joging atau lari					
8	Senam Aerobik					
9	Berenang					
10	Kasti					
11	Menari					
12	Sepakbola					
13	Bulutangkis					
14	Bermain <i>skateboard</i>					
15	Futsal					
16	Bola voli					
17	Tenis lapangan					
18	Tenis Meja					
19	Bola basket					
20	Beladiri (karate, silat, taekwondo)					
21	Lainnya:					

2. Dalam 7 hari terakhir, selama jam pelajaran pendidikan jasmani (Penjas), seberapa sering kamu bergerak dengan sangat aktif (banyak bermain, berlari, melompat, melempar)? --- Pilih salah satu
- a. Saya tidak ikut pelajaran Penjas
 - b. Jarang aktif
 - c. Kadang aktif
 - d. Sering aktif
 - e. Selalu aktif
3. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan saat istirahat (selain makan siang)? --- Pilih salah satu
- a. Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau jalan-jalan
 - c. Kadang berlari atau bermain sebentar
 - d. Sering berlari atau bermain agak lama
 - e. Selalu berlari dan bermain selama 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 (misal sampai berkeringat)? --- Pilih salah satu
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali selama seminggu terakhir
 - c. 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir
 - d. 4 kali selama seminggu terakhir
 - e. 5 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 (misal sampai berkeringat)? --- Pilih salah satu
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali selama seminggu terakhir
 - c. 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir
 - d. 4 atau 5 kali selama seminggu terakhir
 - e. 6 atau 7 kali selama seminggu terakhir

6. Di akhir pekan (Sabtu dan Minggu), seberapa sering kamu berolahraga, atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif (misal sampai berkeringat? --- Pilih salah satu
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 sampai 3 kali
 - d. 4 sampai 5 kali
 - e. 6 kali atau lebih
7. Mana satu dari pernyataan berikut yang paling menggambarkan kamu selama 7 hari terakhir? Bacalah dengan seksama kelima pernyataan sebelum memilih satu jawaban yang menggambarkan kamu.
- A. Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya
 - 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.

Hari/Frekuensi	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

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

- a. Ya
- b. Tidak

Jika ya, apa yang menghalangi kamu?

.....

.....

Lampiran 7. Instrumen Penelitian Barrow Motor Ability Test

Instrumen Tes Kemampuan Motorik *Barrow Motor Ability Test*

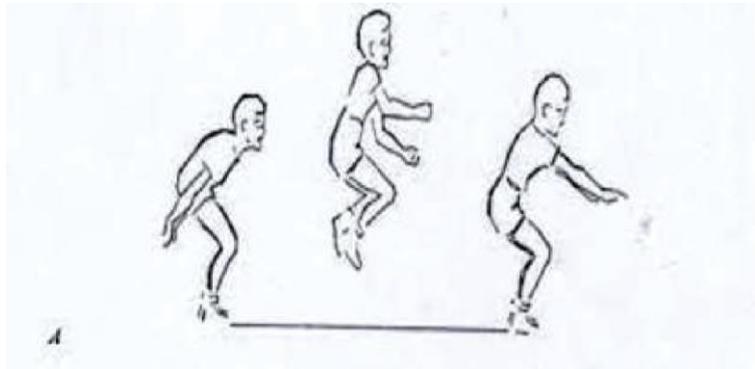
1) *Standing Board Jump*

Tujuan : Untuk mengukur *power* otot tungkai

Alat/fasilitas : Pita ukur, bendera juri

Pelaksanaan : Subjek berdiri pada papan tolak dengan lutut di tekuk sampai membentuk sudut 45° , kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian subjek coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Subjek diberi kesempatan tiga (3) kali percobaan.

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



(Sumber: Nurhasan, 2007, p 130-134)

2) *Soft Ball Throw*

Tujuan : Untuk mengukur *power* otot lengan

Alat/fasilitas : Bola *softball*, pita ukur

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

Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari ketiga (3) kali kesempatan lemparan, dan dicatatat mendekati *feet*.

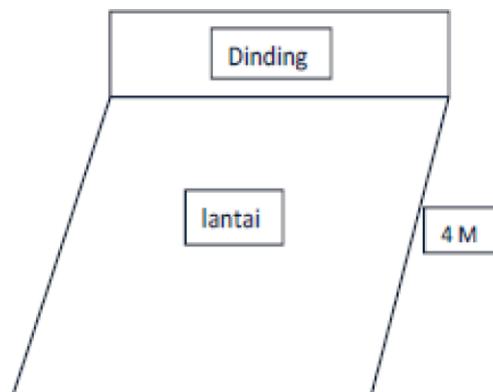
3) *Wall Pass*

Tujuan : Untuk mengukur koordinasi mata dan tangan

Alat/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 melakukan lemparan-lemparan ke dinding selama 15 detik.

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



(Sumber: Nurhasan, 2007, p 130-134)

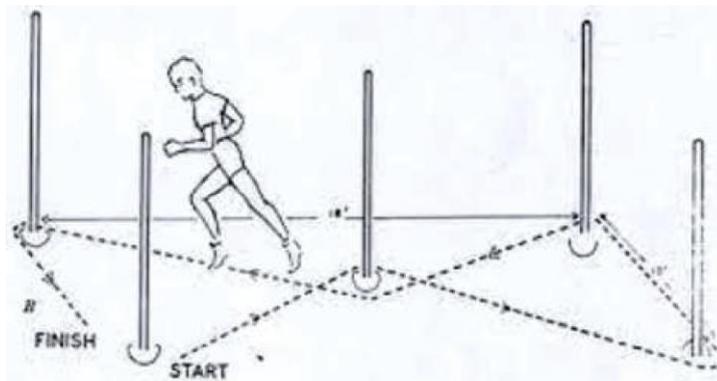
4) ***Zig-zag run***

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan lengan dan bahu

Alat/fasilitas : Tonggak/*cone*, *stopwatch*, dan diagram

Pelaksanaan : Subjek berdiri dibelakang garis *start*, bila ada aba-aba “Ya”, subjek berlari secepat-cepatnya mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai dengan diagram sampai batas *finish*, subjek diberi kesempatan tiga (3) kali percobaan melakukan tes ini. Tes gagal apabila menggeserkan tonggak/*cone*, tidak sesuai dengan diagram tersebut.

Skor : Waktu tempuh yang terbaik dari tiga (3) kali percobaan dan dicatat sampai 1/10 detik.



(Sumber: Nurhasan, 2007, p 130-134)

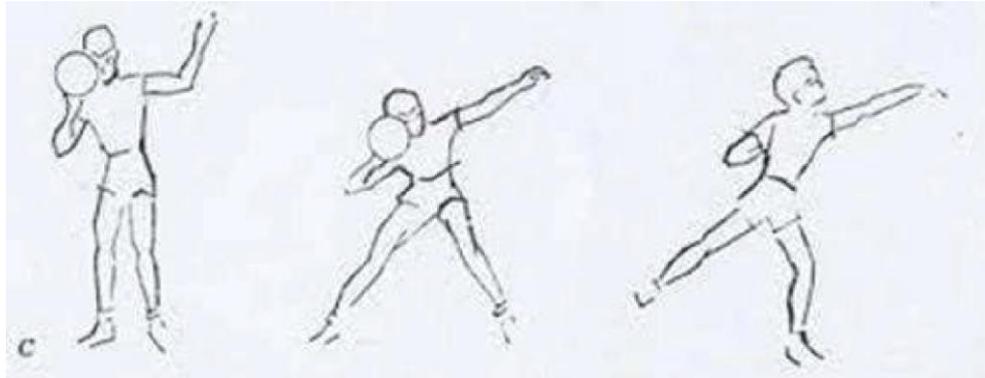
5) ***Medicine Ball Put***

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan lengan dan bahu

Alat/fasilitas : Bola *medicine* (6 *pounds*), pita ukur, bendera juri

Pelaksanaan : Subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola di depan dada dengan badan condong 45°. Kemudian bola di dorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak tiga (3) kali lemparan.

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



(Sumber: Nurhasan, 2007, p 130-134)

6) **Lari 60 yard dash**

Tujuan : Untuk mengukur kecepatan

Alat/fasilitas : *Stopwatch*, lintasan yang berjarak 50 meter

Pelaksanaan : Subjek berlari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 *yard*, subjek diberikan kesempatan melakukan tes ini hanya satu kali.

Skor : Waktu dari mulai aba-aba “Ya” sampai subjek tersebut melewati finis. Waktu dicatat sampai 1/10 detik.

Lampiran 8. Data Penelitian Aktivitas Fisik

DATA AKTIVITAS FISIK												
No	Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	Jumlah	Mean	Kategori
1	Andrea	2	5	2	4	4	2	3	3	25	3,13	Sedang
2	Ferdian	2	5	3	3	3	3	4	4	27	3,38	Sedang
3	Zidan	2	3	3	4	3	3	4	3	25	3,13	Sedang
4	Iqbal	2	4	3	5	4	3	1	4	26	3,25	Sedang
5	Alza	1	3	1	2	2	3	3	2	17	2,13	Rendah
6	Anisa	1	5	1	2	2	2	2	3	18	2,25	Rendah
7	Atika	1	4	1	2	2	3	2	3	18	2,25	Rendah
8	Darma	2	4	1	4	5	3	4	4	27	3,38	Sedang
9	David	2	5	3	2	4	2	2	2	22	2,75	Rendah
10	Deni	1	4	2	3	2	2	1	2	17	2,13	Rendah
11	Denia	1	4	1	3	3	2	2	1	17	2,13	Rendah
12	Edri	2	5	4	3	3	3	2	2	24	3,00	Sedang
13	Elvina	1	5	2	2	2	2	2	3	19	2,38	Rendah
14	Haidar	2	5	1	5	3	4	4	3	27	3,38	Sedang
15	Afta	2	4	1	3	4	4	5	3	26	3,25	Sedang
16	Cika	1	4	2	2	3	2	2	2	18	2,25	Rendah
17	Fitria	2	4	1	2	3	3	3	2	20	2,50	Rendah
18	Ifana	2	4	1	2	2	2	2	2	17	2,13	Rendah
19	Intan	1	4	2	2	2	2	1	2	16	2,00	Rendah
20	Intan H	1	4	2	4	3	2	2	3	21	2,63	Rendah
21	Sadam	2	5	1	4	4	4	3	3	26	3,25	Sedang
22	Halim	2	3	1	2	2	2	2	3	17	2,13	Rendah
23	Iksan	2	4	1	2	2	4	1	2	18	2,25	Rendah
24	Nadia	1	5	1	2	3	3	2	2	19	2,38	Rendah
25	Nafisa	2	3	2	3	2	1	2	2	17	2,13	Rendah
26	Udin	1	3	1	2	2	2	3	2	16	2,00	Rendah
27	Naura	3	1	2	4	1	3	1	2	17	2,13	Rendah
28	Nazaila	1	3	1	2	2	1	3	3	16	2,00	Rendah
29	Niken	2	3	2	3	3	1	2	2	18	2,25	Rendah
30	Olive	1	5	1	1	3	3	2	3	19	2,38	Rendah
31	Rafif	3	4	1	2	2	1	2	2	17	2,13	Rendah
32	Rifki	2	5	1	5	4	4	3	2	26	3,25	Sedang
33	Salsa	1	4	1	2	3	3	2	2	18	2,25	Rendah
34	Saskia	1	3	2	2	2	3	3	1	17	2,13	Rendah
35	Shela	2	4	1	2	2	3	2	3	19	2,38	Rendah

36	Tita	2	3	1	3	3	3	3	1	19	2,38	Rendah
37	Viki	2	5	2	5	4	2	4	4	28	3,50	Sedang
38	Wildan	1	4	1	2	3	3	2	2	18	2,25	Rendah
39	Rama	2	3	1	3	3	2	1	1	16	2,00	Rendah
40	Zalwa	1	5	1	2	2	3	2	2	18	2,25	Rendah
41	Qois	2	4	2	3	3	2	3	3	22	2,75	Rendah
42	Hasto	2	3	2	4	4	4	4	3	26	3,25	Sedang
43	Alfin	2	2	4	4	4	4	4	2	26	3,25	Sedang
44	Amanda	1	4	1	1	3	3	1	2	16	2,00	Rendah
45	Lutfi	1	3	1	2	3	2	2	2	16	2,00	Rendah
46	Aprilia	2	3	1	3	2	2	2	2	17	2,13	Rendah
47	Aulia	3	5	1	4	3	4	2	3	25	3,13	Sedang
48	Bintang	2	4	3	2	2	2	1	2	18	2,25	Rendah
49	Dania	2	3	3	1	2	2	1	3	17	2,13	Rendah
50	Elina	1	4	1	2	3	2	2	2	17	2,13	Rendah
51	Elisa	1	4	1	2	2	3	3	2	18	2,25	Rendah
52	Hana	1	3	1	2	1	2	4	2	16	2,00	Rendah
53	Jihan	1	4	1	2	2	3	2	3	18	2,25	Rendah
54	Kafka	2	4	2	2	3	3	3	2	21	2,63	Rendah
55	Kessa	1	4	1	2	3	2	2	2	17	2,13	Rendah
56	Keysa	1	4	3	2	1	2	2	1	16	2,00	Rendah
57	Latifah	2	5	1	2	2	3	2	3	20	2,50	Rendah
58	Layla	2	4	3	2	2	2	2	1	18	2,25	Rendah
59	Linda	1	4	1	2	3	3	2	1	17	2,13	Rendah
60	Lukman	2	3	2	3	2	3	2	2	19	2,38	Rendah
61	Amrun	2	4	3	2	2	3	2	2	20	2,50	Rendah
62	Fadil	2	4	2	3	3	2	2	2	20	2,50	Rendah
63	Neuke	2	4	1	3	2	2	2	2	18	2,25	Rendah
64	Azizah	2	3	1	2	2	2	2	2	16	2,00	Rendah
65	Fitri	2	3	1	2	3	2	2	2	17	2,13	Rendah
66	Sinta	1	4	2	5	3	3	4	4	26	3,25	Sedang
67	Syaira	1	5	1	2	3	2	2	2	18	2,25	Rendah
68	Amanda	1	3	1	2	3	3	3	2	18	2,25	Rendah
69	Anggita	2	4	1	2	2	2	2	2	17	2,13	Rendah
70	Annisa	2	4	1	2	3	2	1	2	17	2,13	Rendah
71	Aulia	1	3	2	2	3	4	1	2	18	2,25	Rendah
72	Bella	2	4	2	1	3	2	1	3	18	2,25	Rendah
73	Deva	1	5	2	3	3	4	2	2	22	2,75	Rendah
74	Diana	1	4	3	1	3	1	2	3	18	2,25	Rendah

75	Dwi	1	3	1	1	4	3	1	2	16	2,00	Rendah
76	Eryca	1	4	1	2	3	3	3	2	19	2,38	Rendah
77	Fadillah	2	4	3	3	4	4	3	3	26	3,25	Sedang
78	Fathia	1	4	1	2	3	3	1	3	18	2,25	Rendah
79	Fidelia	2	4	1	2	2	2	1	2	16	2,00	Rendah
80	Fivian	2	3	1	1	2	3	2	2	16	2,00	Rendah
81	Garnis	1	3	2	2	3	2	1	3	17	2,13	Rendah
82	Hanief	2	4	2	5	4	3	3	3	26	3,25	Sedang
83	Hanif	1	5	2	2	2	2	2	3	19	2,38	Rendah
84	Ilham	1	5	1	4	3	3	2	3	22	2,75	Rendah
85	Meilina	1	3	1	4	2	4	4	3	22	2,75	Rendah
86	Abiyanto	1	4	1	4	3	3	3	3	22	2,75	Rendah
87	Farid	1	3	2	4	3	3	2	2	20	2,50	Rendah
88	Nabila	1	5	1	1	3	3	3	2	19	2,38	Rendah
89	Naisya	1	3	1	2	3	2	2	2	16	2,00	Rendah
90	Nayda	1	4	1	2	3	3	2	2	18	2,25	Rendah
91	Nayla	1	5	2	2	3	2	2	2	19	2,38	Rendah
92	Puput	2	3	1	2	2	2	2	2	16	2,00	Rendah
93	Putri	1	4	1	2	2	3	2	2	17	2,13	Rendah
94	Sadian	2	3	3	1	3	2	2	1	17	2,13	Rendah
95	Safira	3	3	1	3	2	1	3	2	18	2,25	Rendah
96	Satriya	2	3	1	2	2	3	2	2	17	2,13	Rendah
97	Seta	2	5	1	2	2	3	2	2	19	2,38	Rendah
98	Siti	2	4	5	3	3	3	3	3	26	3,25	Sedang
99	Syahira	1	5	2	4	3	2	3	2	22	2,75	Rendah
100	Thallya	2	4	2	4	3	3	3	3	24	3,00	Sedang

Lampiran 9. Data Penelitian Kemampuan Motorik

No	Nama	Standing Broad Jump		Medicine Ball Put		Wall Pass		Softball Throw		Zig Zag Run		Lari 60 Yard Dash		Jumlah T-Score	Kategori
		Nilai	T-Score	Nilai	T-Score	Nilai	T-Score	Nilai	T-Score	Nilai	T-Score	Nilai	T-Score		
1	Andreas	1,52	22,30	4,21	45,49	10	95,77799689	19,85	241,93	11,65	67,71	10,92	84,81	614,64	Baik
2	Ferdian	1,77	24,80	3,83	41,69	9	85,77799689	18,7	230,43	11,31	70,71	9,34	96,18	601,77	Baik
3	Zidan	1,64	23,50	3,55	38,89	10	95,77799689	20,31	246,53	11,1	72,57	10,47	88,05	620,74	Baik
4	Iqbal	2,1	28,10	3,62	39,59	10	95,77799689	19,2	235,43	10,19	80,61	10,02	91,29	623,82	Baik
5	Alza	1,25	19,60	3,44	37,79	6	55,77799689	12,12	164,63	14,01	46,86	12,71	71,92	444,85	Kurang
6	Anisa	1,4	21,10	3,3	36,39	8	75,77799689	9,97	143,13	13,05	55,34	10,93	84,73	461,72	Kurang
7	Atika	1,52	22,30	2,9	32,39	8	75,77799689	12,35	166,93	13,8	48,71	10,84	85,38	479,38	Cukup
8	Darna	1,8	25,10	3,68	40,19	11	105,77799689	19,52	238,63	11,19	71,78	11,12	83,37	621,34	Baik
9	David	1,87	25,80	3,73	40,69	10	95,77799689	19,4	237,43	10,68	76,28	9,98	91,57	621,34	Baik
10	Deni	1,8	25,10	2,8	31,39	7	65,77799689	10,2	145,43	13,19	54,10	9,07	98,13	462,18	Kurang
11	Denia	1,35	20,60	2,85	31,89	8	75,77799689	9,3	136,43	12,89	56,75	9,37	95,97	459,82	Kurang
12	Edi	1,98	26,90	3,39	37,29	9	85,77799689	16,1	204,43	11,83	66,12	9,52	94,89	565,24	Baik
13	Elvina	1,08	17,90	3,35	36,89	8	75,77799689	13,2	175,43	13,03	55,52	9,73	93,37	502,19	Cukup
14	Haidar	2,03	27,40	3,92	42,59	9	85,77799689	20,26	246,03	9,72	84,76	9,46	95,32	634,24	Sangat Baik
15	Afa	2,1	28,10	4,19	45,29	9	85,77799689	21,33	256,73	11,49	69,12	10,69	86,46	628,18	Sangat Baik
16	Cika	1,77	24,80	3,02	33,59	7	65,77799689	11,67	160,13	10,98	73,63	9,25	96,83	496,67	Cukup
17	Fitria	1,54	22,50	2,51	28,49	7	65,77799689	11,05	153,93	12,79	57,64	13,52	66,08	441,28	Kurang
18	Ivana	1,37	20,80	2,97	33,09	7	65,77799689	10,7	150,43	12,84	57,20	13,23	68,17	442,20	Kurang
19	Istana	1,28	19,90	2,22	25,59	6	55,77799689	10,6	149,43	13,14	54,54	13,17	68,60	418,97	Kurang
20	Istana H	1,54	22,50	3,18	35,19	6	55,77799689	14,4	187,43	11,82	66,21	13,23	68,17	483,90	Cukup
21	Sadara	2,05	27,60	4,1	44,39	6	55,77799689	10,5	148,43	12,04	64,26	13,28	67,81	454,19	Kurang
22	Haim	2	27,10	4,09	44,29	9	85,77799689	19,66	240,03	11,15	72,13	9,35	96,11	618,68	Baik
23	Iksan	2,17	28,80	4,13	44,69	9	85,77799689	20,5	248,43	13,98	47,12	9,24	96,90	608,57	Baik
24	Nadia	1,14	18,50	2,96	32,99	7	65,77799689	11,3	156,43	12,35	61,52	10,12	90,57	469,51	Kurang
25	Nafisa	1,21	19,20	3,11	34,49	6	55,77799689	14,43	187,73	12,89	56,75	12,84	70,98	474,20	Cukup
26	Udir	1,71	24,20	4,42	47,59	6	55,77799689	19,4	237,43	13,29	53,22	9,03	98,41	568,77	Baik

27	Naura	1,27	19,80	2,32	26,59	6	55,7799689	15,5	198,43	10,73	75,84	11,47	80,85	503,30	Cukup
28	Nazila	1,16	18,70	2,29	26,29	6	55,7799689	11,1	154,43	13,52	51,19	11,08	83,65	434,02	Kurang
29	Niken	1,23	19,40	2,57	29,09	7	65,7799689	9,7	140,43	11,94	65,15	12,25	75,23	438,53	Kurang
30	Olivy	1,54	22,50	3,35	36,89	7	65,7799689	10,6	149,43	12,99	55,87	10,95	84,59	459,94	Kurang
31	Raffif	2,11	28,20	4,26	45,99	8	75,7799689	19,62	239,63	11,91	65,41	9,85	92,51	601,16	Baik
32	Rirki	2,2	29,10	4,13	44,69	9	85,7799689	20,05	243,93	10,45	78,31	10,12	90,57	626,12	Sangat Baik
33	Salsa	1,21	19,20	3,25	35,89	6	55,7799689	11,9	162,43	11,06	72,92	11,25	82,43	472,11	Kurang
34	Saskia	1,13	18,40	2,71	30,49	6	55,7799689	16,1	204,43	13,26	53,48	12,77	71,48	484,90	Cukup
35	Shella	1,3	20,10	3,14	34,79	7	65,7799689	17,5	218,43	14,56	42,00	11,28	82,21	516,78	Cukup
36	Tita	1,92	26,30	3,05	33,89	7	65,7799689	14,37	187,13	13,05	55,34	10,05	91,07	507,02	Cukup
37	Viki	1,5	22,10	4,8	51,39	10	95,7799689	18,77	231,13	10,98	73,63	9,53	94,81	622,92	Baik
38	Wildan	1,34	20,50	4,64	49,79	7	65,7799689	20,2	245,43	11,45	69,48	9,65	93,95	597,86	Baik
39	Rama	1,5	22,10	2,59	29,29	6	55,7799689	13,9	182,43	13,22	53,84	13,04	69,54	461,72	Kurang
40	Zalyra	1,47	21,80	2,63	29,69	7	65,7799689	13,05	173,93	13,15	54,46	11,34	81,78	474,60	Cukup
41	Ouis	2,1	28,10	3,92	42,59	10	95,7799689	19,8	241,43	10,51	77,78	9,82	92,73	632,45	Sangat Baik
42	Hasto	2,05	27,60	4,21	45,49	9	85,7799689	20,13	244,73	11,26	71,16	10,53	87,61	617,49	Baik
43	Alfin	2,12	28,30	3,92	42,59	10	95,7799689	18,45	227,93	10,39	78,84	9,05	98,27	623,52	Baik
44	Amanda	1,33	20,40	3,16	34,99	7	65,7799689	11,31	156,53	13,92	47,65	13,14	68,82	442,70	Kurang
45	Lutfi	1,29	20,00	2,74	30,79	6	55,7799689	11,43	157,73	13,44	51,89	11,55	80,27	441,62	Kurang
46	Aprilia	1,27	19,80	3,25	35,89	6	55,7799689	12,23	165,73	12,76	57,90	12,27	75,08	456,69	Kurang
47	Aulia	1,15	18,60	2,7	30,39	7	65,7799689	11,62	159,63	13,21	53,93	11,77	78,69	453,30	Kurang
48	Bintang	1,26	19,70	2,57	29,09	7	65,7799689	10,87	152,13	11,68	67,45	12,64	72,42	451,32	Kurang
49	Dania	1,37	20,80	3,1	34,39	8	75,7799689	11,75	160,93	12,5	60,20	13,5	66,23	467,17	Kurang
50	Elina	1,43	21,40	3,06	33,99	7	65,7799689	12,94	172,83	12,37	61,35	13,07	69,32	473,11	Kurang
51	Elisa	1,12	18,30	2,97	33,09	6	55,7799689	10,72	150,63	11,95	65,06	11,67	79,41	445,57	Kurang
52	Hana	1,41	21,20	3,19	35,29	8	75,7799689	11,85	161,93	12,89	56,75	12,66	72,28	471,81	Kurang
53	Jihan	1,26	19,70	2,71	30,49	8	75,7799689	11,79	161,33	13,03	55,52	12,49	73,50	464,33	Kurang
54	Kafka	2,11	28,20	4,15	44,89	9	85,7799689	20,11	244,53	12,17	63,12	11,21	82,72	605,87	Baik
55	Kessa	1,51	22,20	2,88	32,19	7	65,7799689	12,96	173,03	12,2	62,85	11,84	78,18	481,10	Cukup
56	Kesva	1,44	21,50	2,91	32,49	7	65,7799689	11,75	160,93	12,14	63,38	11,63	79,69	469,20	Kurang

57	Laifah	1,22	19,30	2,6	29,39	6	55,7799689	11,24	155,83	12,88	56,84	13,14	68,82	431,82	Kurang
58	Layla	1,26	19,70	2,8	31,39	7	65,7799689	11,39	157,33	11,94	65,15	12,65	72,35	457,47	Kurang
59	Linda	1,19	19,00	2,46	27,99	6	55,7799689	10,77	151,13	12,32	61,79	12,51	73,36	433,10	Kurang
60	Lukman	2,14	28,50	3,9	42,39	10	95,7799689	18,93	232,73	11,21	71,60	10,39	88,62	614,04	Baik
61	Amrun	2,1	28,10	4,12	44,59	10	95,7799689	19,21	235,53	10,12	81,23	9,76	93,16	631,59	Sangat Baik
62	Fadil	2,05	27,60	4,4	47,39	9	85,7799689	21,75	260,93	10,43	78,49	9,41	95,68	650,85	Sangat Baik
63	Neuka	1,28	19,90	3,05	33,89	8	75,7799689	11,7	160,43	12,77	57,81	12,55	73,07	468,95	Kurang
64	Azizah	1,42	21,30	2,76	30,99	7	65,7799689	10,88	152,23	12,63	59,05	12,7	71,99	447,30	Kurang
65	Fitri	1,24	19,50	3,09	34,29	8	75,7799689	12,48	168,23	12,08	63,91	12,36	74,44	484,15	Cukup
66	Sinta	1,19	19,00	2,81	31,49	6	55,7799689	11,25	155,93	12,56	59,67	13,02	69,68	437,19	Kurang
67	Sheira	1,58	22,90	3,04	33,79	7	65,7799689	11,63	159,73	13,14	54,54	12,98	69,97	454,50	Kurang
68	Pasha	1,23	19,40	2,65	29,89	7	65,7799689	11,87	162,13	12,52	60,02	12,44	73,86	457,56	Kurang
69	Anggita	1,21	19,20	2,97	33,09	7	65,7799689	11,54	158,83	11,86	65,85	11,28	82,21	469,61	Kurang
70	Anisa	1,34	20,50	3,03	33,69	8	75,7799689	13,45	177,93	11,24	71,33	10,9	84,95	510,80	Cukup
71	Aulia	1,18	18,90	2,5	28,39	6	55,7799689	11,74	160,83	12,58	59,49	12,87	70,76	439,84	Kurang
72	Bela	1,07	17,80	2,21	25,49	7	65,7799689	11,82	161,63	13,05	55,34	12,52	73,28	445,92	Kurang
73	Deva	2,19	29,00	3,69	40,29	10	95,7799689	18,63	229,73	9,93	82,91	9,53	94,81	624,30	Baik
74	Diana	1,31	20,20	3,19	35,29	7	65,7799689	13,25	175,93	11,1	72,57	10,21	89,92	504,43	Cukup
75	Ash	1,29	20,00	2,16	24,99	7	65,7799689	12,5	168,43	12,45	60,64	11,65	79,55	465,14	Kurang
76	Eryca	1,14	18,50	3,15	34,89	6	55,7799689	10,67	150,13	14,2	45,18	12,42	74,00	424,92	Kurang
77	Johan	2,13	28,40	4,36	46,99	10	95,7799689	19,34	236,83	10,22	80,35	10,11	90,64	633,01	Sangat Baik
78	Fathia	1,37	20,80	2,84	31,79	8	75,7799689	12,97	173,13	11,7	67,27	10,31	89,20	503,78	Cukup
79	Fidelia	1,2	19,10	2,59	29,29	6	55,7799689	11,76	161,03	11,25	71,24	12,76	71,56	452,35	Kurang
80	Bunga	1,33	20,40	2,48	28,19	6	55,7799689	12,04	163,83	13,4	52,25	12,8	71,27	438,43	Kurang
81	Garnis	1,47	21,80	2,3	26,39	6	55,7799689	10,58	149,23	12,05	64,18	12,22	75,44	435,96	Kurang
82	Wahid	2,35	30,60	3,67	40,09	10	95,7799689	19,77	241,13	10,35	79,20	10,02	91,29	631,89	Sangat Baik
83	Hamif	2,16	28,70	4,35	46,89	9	85,7799689	17,89	222,33	10,47	78,14	10,67	86,61	600,82	Baik
84	Iham	2,02	27,30	4,5	48,39	10	95,7799689	17,21	215,53	11,08	72,75	9,94	91,86	604,33	Baik

85	Meilina	1,5	22,10	2,56	28,99	6	55,7799689	10,11	164,53	12,65	58,87	13,4	66,95	443,94	Kurang
86	Abivanto	2,09	28,00	4,51	48,49	10	95,7799689	18,6	229,43	10,23	80,26	9,39	95,82	630,50	Sangat Baik
87	Farif	2,22	29,30	4,27	46,09	9	85,7799689	17,92	222,63	10,29	79,73	10,51	87,76	603,27	Baik
88	Nabila	1,67	23,80	2,43	27,69	8	75,7799689	11,7	160,43	13,12	54,72	12,46	73,72	463,84	Kurang
89	Nausba	1,33	20,40	2,25	25,89	7	65,7799689	11,63	159,73	12,9	56,66	11,93	77,53	451,70	Kurang
90	Naida	1,16	18,70	2,36	26,99	8	75,7799689	12,4	167,43	11,77	66,65	10,67	86,61	487,35	Cukup
91	Naila	1,38	20,90	2,41	27,49	7	65,7799689	11,58	159,23	11,39	70,01	11,4	81,35	468,53	Kurang
92	Puput	1,4	21,10	2,57	29,09	7	65,7799689	10,83	151,73	13,39	52,33	13,8	64,07	431,69	Kurang
93	Putri	1,25	19,60	2,81	31,49	6	55,7799689	11,12	154,63	13,45	51,80	12,85	70,91	430,44	Kurang
94	Sadian	1,26	19,70	2,7	30,39	7	65,7799689	12,3	166,43	11,18	71,86	11,25	82,43	481,02	Cukup
95	Safira	1,19	19,00	2,45	27,89	8	75,7799689	10,95	152,93	12,9	56,66	13,19	68,46	448,21	Kurang
96	Satriya	1,92	26,30	4,11	44,49	10	95,7799689	18,25	225,93	10,57	77,25	9,94	91,86	614,48	Baik
97	Seta	2,11	28,20	4,07	44,09	9	85,7799689	19,41	237,53	10,16	80,88	9,27	96,69	625,07	Sangat Baik
98	Siti	1,42	21,30	3,3	36,39	7	65,7799689	12,1	164,43	11,32	70,63	11,36	81,64	485,24	Cukup
99	Sabrina	1,62	23,30	2,28	26,19	7	65,7799689	11,67	160,13	12,13	63,47	12,83	71,05	455,82	Kurang
100	Talia	1,39	21,00	3,11	34,49	8	75,7799689	10,28	146,23	12,48	60,38	12,05	76,67	460,46	Kurang

Lampiran 10. Deskripsi Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Aktivitas_Fisik_X	100	16	28	19,56	3,477
Kemampuan_Motorik_Y	100	418,97	650,85	511,5223	75,20818
Valid N (listwise)	100				

Lampiran 11. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Aktivitas_Fisik_X	,234	100	,828	,825	100	,575
Kemampuan_Motorik_Y	,227	100	,113	,811	100	,411

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 12. Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
LN_Y * LN_X	Between Groups (Combined)	,729	11	,066	4,619	,000
	Linearity	,638	1	,638	44,427	,000
	Deviation from Linearity	,092	10	,009	,638	,777
	Within Groups	1,263	88	,014		
	Total	1,993	99			

Lampiran 13. Uji Hipotesis

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4,799	,211	22,776	,000
	LN_X	,483	,071	,566	,000

a. Dependent Variable: LN_Y

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian

Pengisian Kuesioner *PAQ-A*



Tes *Standing Board Jump*



Tes Medicine Ball Put



Tes Softball Throw



Tes Zig zag run



Tes *Wall Pass*



Tes Lari *60 Yard Dash*

