

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK  
TERHADAP KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SD NEGERI PENDEMSARI  
BERBAH SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan  
gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

**Oleh:**  
**Reza Muchsan Nur ain**  
**NIM 17604221044**

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



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK  
TERHADAP KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SD NEGERI PENDEMSARI  
BERBAH SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan  
gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

**Oleh:**  
**Reza Muchsan Nur ain**  
**NIM 17604221044**

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

# **HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK TERHADAP KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SD NEGERI PENDEMSARI BERBAH SLEMAN**

Reza Muchsan Nur ain  
NIM.17604221044

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini diarahkan untuk: (1) Mengetahui seberapa signifikan aktivitas fisik terhadap keterampilan dasar sepakbola pada ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Pendemsari; (2) Mengetahui hubungan yang relevan antara kemampuan motorik dengan keterampilan dasar sepakbola pada partisipan ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Pendemsari; dan (3) Memahami hubungan yang relevan antara kegiatan fisik dan kemampuan motorik terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola di SD Negeri Pendemsari.

Metode penelitian yang digunakan, yaitu desain deskriptif kuantitatif dengan populasi penelitian berjumlah 39 peserta didik dari ekstrakurikuler sepakbola SD N Pendemsari Berbah, Sleman. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner dan observasi praktik langsung. Analisis data dilakukan dengan teknik deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik dengan keterampilan dasar sepakbola. Secara keseluruhan, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler tercatat sebagai berikut. (1) Sangat tinggi pada 2 peserta didik (5,13%), (2) tinggi pada 10 peserta didik (25,64%), (3) sedang pada 11 peserta didik (28,20%), (4) rendah pada 15 peserta didik (38,46%), dan (5) sangat rendah pada 1 peserta didik (2,57%). Analisis data menghasilkan nilai korelasi (R) sebesar 0,624 dan R Square sebesar 0,390. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel bebas berpengaruh sebesar 39% terhadap variabel terikat, dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai F sebesar 11,48. Dapat disimpulkan bahwa F-hitung lebih besar dari F-tabel dengan tingkat signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, menandakan adanya hubungan simultan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik dengan keterampilan dasar sepakbola. Dengan demikian, semakin tinggi partisipasi peserta didik dalam ekstrakurikuler sepakbola, maka akan meningkat pula aktivitas fisik dan kemampuan motorik mereka, di mana pada gilirannya meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola.

**Kata Kunci:** Keterampilan Dasar Sepakbola, Kemampuan Motorik, Aktivitas Fisik

***CORRELATION BETWEEN THE PHYSICAL ACTIVITIES AND MOTORIC  
ABILITY TOWARDS THE FOOTBALL PLAYING BASIC SKILLS OF  
FOOTBALL EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SD NEGERI  
PENDEMSARI, BERBAH DISTRICT, SLEMAN***

***ABSTRACT***

*The objectives of this research are to: (1) find out how significant physical activity is towards the football playing basic skills of football extracurricular members at SD Negeri Pendemsari (Pendemsari Elementary School); (2) find out the relevant correlation between motoric abilities and football playing basic skills of football extracurricular members of SD Negeri Pendemsari; and (3) comprehend the relevant correlation between physical activities and motoric abilities towards football playing basic skills in SD Negeri Pendemsari.*

*The research method used a descriptive quantitative design with a research population of 39 students from the football extracurricular members of SD N Pendemsari Berbah, Sleman. The instruments used included questionnaires and direct practice observations. The data analysis was carried out by using descriptive quantitative techniques.*

*The results of the research reveal a significant correlation between physical activity and motoric abilities with football playing basic skills. Overall, the motoric abilities of football extracurricular members are shown as follows: (1) in the Very High level for about 2 students (5.13%), (2) in the High level for about 10 students (25.64%), (3) in the Medium level for about 11 students (28.20%), (4) in the Low level for about 15 students (38.46%), and (5) in the Very Low level for about 1 student (2.57%). The data analysis produces a correlation value (R) of 0.624 and an R Square of 0.390. This shows that the independent variable has a 39% effect on the dependent variable, with a significance value of 0.000 and an F value of 11.48. It can be concluded that the F-count is greater than the F-table with a significance level of 0.000 which is smaller than 0.05, indicating a simultaneous correlation between physical activity and motoric abilities with football playing basic skills. Thus, the higher the participation of students in football extracurricular activities, the more their physical activity and motoric abilities will increase, which in turn improves football playing basic skills.*

***Keywords:*** *Football Playing Basic Skills, Motoric Abilities, Physical Activity*

## SURAT PERYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Reza Muchsan Nur ain  
Nim : 17604221044  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ektrakurikuler Sepakbola SD Negeri Pendemsari.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri sepanjang pengetahuan saya dan tidak terdapat karya orang lain, kecuali pada bagian yang saya ambil sebagai acuan.

Yogyakarta, 29 Mei 2024



Reza Muchsan Nur ain

## **PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK  
TERHADAP KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA PESERTA  
EXTRAKURIKULER SEPAKBOLA SD NEGERI PENDEMSARI BERBAH  
SLEMAN**

Disusun oleh:

Reza Muchsan Nur ain

17604221044

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

Yogyakarta, 17 Juli 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Dr. Hari Yulianto, M. Kes.

NIP. 196707011994121001

Disetujui,

Dosen Pembimbing



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

NIP. 198107022005011001

## LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi




### HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK TERHADAP KETERAMPILAN DASAR BERMAINSEPAKBOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SD NEGERI PENDEMSARIBERBAH SLEMAN

Disusun Oleh:

Reza Muchsan Nur ain  
NIM.17604221044

Telah Dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada Tanggal 1-8-2024

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudanto, M. Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		5-8-2024
Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd. Sekertaris Penguji		5-8-2024
Dr. Hari Yulianto, M. Kes. Penguji Utama		5-8-2024

Yogyakarta, 5 Agustus 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Hedi Andriyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19770218200801 1 0024



## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah penulis ucapkan rasa Syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan tugas akhir skripsi ini untuk Bumi, Negara, Ibu Suyatin, Bapak Sugeng Nurgiyanto, Kakak Ria Muchsan Nur'ain, dan Listiana Feby Sabila yang telah senantiasa mendukung dan memberikan fasilitas untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

Terima kasih

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia dan kekuatan kepada penulis sehingga Tugas Akhir Skripsi (TAS) yang berjudul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SD N Pendemsari Berbah Sleman” dapat terselesaikan dengan lancar. Tugas Akhir Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dan Ketua Program Studi PJSD beserta dosen dan staf yang telah membantu serta memfasilitasi selama proses penyusunan pra-proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Yudanto S.Pd., Jas., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, dorongan semangat, dengan penuh kesabaran selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Harni, S. Pd., M. Pd. selaku Kepala Sekolah SD N Pendemsari yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. SD N Pendemsari dan Guru selaku tempat penelitian serta pembimbing ketika penelitian dilaksanakan yang telah memberikan izin penelitian dan membantu jalannya penelitian sehingga peneliti mendapatkan hasil data untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Demikian Skripsi ini disusun, teriring doa semoga Allah SWT melimpahkan segala Rahmat dan karunia-Nya kepada berbagai pihak yang telah membantu dan memotivasi sehingga dapat terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini. Penulis menyadari akan kekurangan yang ada. Maka dari itu, penulis menerima segala masukan berupa kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Semoga Tugas Akhir Skripsi yang saya tulis dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan bagi para pembaca.

Yogyakarta, 29 Mei 2024

Yang menyatakan



Reza Muchsasn Nur ain

NIM. 17604221044

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah .....</b>	<b>4</b>
<b>C. Pembatasan Masalah .....</b>	<b>5</b>
<b>D. Rumusan Masalah .....</b>	<b>6</b>
<b>E. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>6</b>
<b>F. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>7</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
<b>A. Kajian Teori .....</b>	<b>9</b>
<b>B. Penelitian yang Relevan.....</b>	<b>34</b>
<b>C. Kerangka Pikir .....</b>	<b>36</b>
<b>D. Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>39</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
<b>A. Desain Penelitian .....</b>	<b>40</b>
<b>B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....</b>	<b>40</b>
<b>C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....</b>	<b>41</b>
<b>D. Subjek Penelitian .....</b>	<b>42</b>
<b>E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>42</b>

F. Teknik Analisis Data.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	54
B. Hasil Uji Prasyarat .....	56
C. Analisis Data dan Uji Hipotesis .....	60
D. Pembahasan.....	61
E. Keterbatasan Penelitian .....	65
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>66</b>
A. Simpulan .....	66
B. Implikasi .....	67
C. Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas Tes .....</b>	<b>45</b>
<b>Tabel 2 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi .....</b>	<b>52</b>
<b>Tabel 3. Koefisien Korelasi Aktivitas Fisik .....</b>	<b>54</b>
<b>Tabel 4. Koefisien Korelasi Kemampuan Motorik .....</b>	<b>55</b>
<b>Tabel 5. Koefisien Korelasi Keterampilan Sepakbola .....</b>	<b>56</b>
<b>Tabel 6. Tabel Uji Normalitas Data .....</b>	<b>57</b>
<b>Tabel 7. Uji Linieritas Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola .....</b>	<b>58</b>
<b>Tabel 8. Uji Linieritas Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola .....</b>	<b>58</b>
<b>Tabel 9. Uji Linieritas Aktivitas Fisik dan Kemampuan Motorik terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola .....</b>	<b>59</b>
<b>Tabel 10. Uji Korelasi <i>Person Product Moment</i> Aktivitas Fisik dan Kemampuan Motorik terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola .....</b>	<b>60</b>
<b>Tabel 11. Interpretasi Koefisien Korelasi .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Judul Kepada Dosen Pembimbing .....	73
Lampiran 2. Data Tes Aktivitas Fisik .....	74
Lampiran 3. Data <i>Score</i> Aktivitas Fisik.....	75
Lampiran 4. Data Hasil Tes Keterampilan Motorik .....	76
Lampiran 5. Data <i>Score</i> Tes Kemampuan Motorik .....	77
Lampiran 6. Data Hasil Tes Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola.....	78
Lampiran 7. Data Hasil <i>Score</i> Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola .....	79
Lampiran 8. Pelaksanaan Tes Keterampilan Motorik.....	80
Lampiran 9. Keterampilan Dasar bermain Sepakbola .....	82
Lampiran 10. Angket Aktivitas Fisik.....	85

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan olahraga tim, masing-masing dari tim sepakbola memiliki formasi berjumlah 11 pemain. Sepakbola adalah salah satu permainan penyerangan, di mana masing-masing pihak menyerang yang lain dan bertahan dalam waktu yang bersamaan. Dalam permainan ini setiap regu/tim harus mengkonversi bola ke gawang lawan dan mempertahankan bola, sehingga tidak dapat memasuki area gawang. Pada 11 pemain sepakbola ada satu pemain yang bertanggung jawab untuk melindungi gawang dan memiliki wewenang untuk menggunakan tangannya menangkap bola yaitu penjaga gawang. Tim akan dinyatakan menang apabila berhasil memasukkan lebih banyak gol yang ditendang ke gawang lawan sampai batas akhir waktu pertandingan. Sepakbola dianggap sebagai salah satu olahraga paling terkenal di tanah air, terutama di kalangan generasi muda.

Sepakbola memiliki beragam tujuan, mulai dari hiburan, pengisi waktu luang, serta tujuan yang lebih luas, seperti menjaga kebugaran fisik, menjadi pemain profesional, meraih prestasi tinggi, dan membanggakan daerah asal. Dalam konteks pendidikan, khususnya pendidikan jasmani, sepakbola berperan sebagai alat pendidikan yang membantu perkembangan anak melalui semangat kompetisi, kerjasama, interaksi sosial, dan pendidikan moral (Sucipto, 2023).



Motivasi peserta didik, terutama peserta didik laki-laki dalam bermain sepakbola selama pelajaran pendidikan jasmani sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bakat mereka dalam olahraga sepakbola. Sebagai salah satu cara untuk mendukung bakat ini, guru pendidikan jasmani dan sekolah menyediakan fasilitas melalui kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

Ekstrakurikuler adalah aktivitas pendidikan yang berlangsung di luar jam belajar reguler di sekolah, bertujuan untuk mendukung dan memfasilitasi sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat peserta didik. Ekstrakurikuler sepakbola bertujuan tidak hanya melatih fokus pada talenta dan pilihan peserta didik, tetapi juga untuk mengembangkan kemampuan menjadi pemain sepakbola yang mahir. Selain itu, diharapkan melalui ekstrakurikuler ini, peserta didik dapat meraih prestasi dalam sepakbola yang akan membawa kebanggaan bagi nama sekolah.

Pihak sekolah berharap kegiatan ekstrakurikuler dilakukan secara rutin untuk menambah aktivitas fisik peserta didik dalam kegiatan fisik yang terstruktur. Aktivitas fisik melalui kegiatan ekstrakurikuler dianggap pihak sekolah sebagai kegiatan yang tepat untuk mengurangi kegiatan peserta didik bermain *handphone* yang saat ini marak terjadi di sekitar lingkungan sekolah. Aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik akan sangat berpengaruh terhadap keberlangsungan peserta didik di masa mendatang. Dengan demikian, aktivitas fisik dilakukan yang secara rutin dan terstruktur akan mempengaruhi segala perkembangan yang dimiliki peserta didik.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Pendemsari dilakukan setiap hari Minggu di lapangan Tegalyoso. Peserta ekstrakurikuler ini adalah peserta didik dari kelas 3 hingga kelas 5 dengan total sekitar 30 peserta didik. Sesuai dengan harapan pelatih, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan nama baik sekolah melalui berbagai kompetisi olahraga, seperti O2SN (Olimpiade Olahraga Pelajar Nasional) dan pertandingan sepakbola tingkat bawah lainnya.

Pengamatan yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa selama kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terdapat sebagian peserta didik yang tampak kesulitan dalam memahami bahan ajar mengenai cara bermain sepakbola, dan sebagian peserta didik lain menunjukkan keahlian dalam gerak dasar sepakbola. Akan tetapi, gerakan peserta ekstrakurikuler masih tampak kaku ketika melakukan keterampilan dasar bermain sepakbola. Misalnya, dalam aspek kelincahan dalam latihan membawa bola melewati benda mati seperti cone. Sebagian peserta didik yang berlari membawa bola sering kali bertabrakan dengan peserta didik/pemain yang ada didepannya. Meskipun demikian, sudah ada upaya untuk merubahan kecepatan dan arah sebagai respons menghindar dari para pemain. Kemudian, ketika melakukan tendangan mengoper (*passing*), baik yang jarak dekat maupun yang jauh masih sering kurang akurat membuat bola tidak mencapai sasaran ke rekan satu tim, serta tendangan (*shooting*) yang tidak kuat membuat bola tidak mencapai sasaran yang di inginkan.

Selain pengamat mengamati kegiatan ekstrakurikuler, pengamat juga mengamati kegiatan jasmani yang dilakukan oleh beberapa peserta ekstrakurikuler

di luar sekolah dan jam ekstrakurikuler. Misalnya, beberapa peserta didik ekstrakurikuler ketika dilingkungan masyarakat ada yang senang bermain *handphone*, berdiam diri di suatu tempat untuk waktu yang lama, dan ada pula yang senang bermain bola ataupun kejar-kejaran bersama teman sebayanya. Dari hasil observasi terlihat bahwa terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik setiap peserta ekstrakurikuler sepakbola. Selain itu, kemampuan motorik adalah sumber daya utama yang digunakan untuk menjadi pemain sepakbola yang mahir. Dari pengamatan yang telah dilakukan, pengamat menyadari adanya perbedaan tingkat kemampuan motorik setiap peserta ekstrakurikuler. Hal tersebut dapat dilihat dari kemampuan gerak peserta ekstrakurikuler.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui seperti apa hubungan antara kemampuan motorik dasar dan aktivitas fisik bermain sepakbola. Dengan demikian, peneliti berharap penelitian ini memiliki manfaat bagi beberapa pihak, seperti memberikan informasi dan pengetahuan yang ditujukan kepada guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran, sebagai sumber informasi dan pengetahuan peserta didik SD N Pendemsari yang mengikuti pendidikan jasmani, serta mengukur kapabilitas motorik dan aktivitas fisik peserta didik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah yang berkaitan dengan hal tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Sejumlah peserta ekstrakurikuler sepakbola terlihat kaku saat melakukan keterampilan dasar bermain sepakbola.
2. Sering terjadinya tabrakan ketika menguasai bola dan hendak melewati hadangan pemain lawan.
3. Kurangnya unsur daya ledak peserta ekstrakurikuler sepakbola ketika melakukan operan kepada teman satu *team* dan melakukan *goal* kearah gawang pihak lawan
4. Adanya perkembangan teknologi yang mengakibatkan beberapa peserta ekstrakurikuler lebih memilih bermain *handphone* daripada bermain dengan teman sebayanya ketika waktu luang di luar sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler.
5. Belum diketahuinya keterkaitan yang relevan antara aktivitas fisik dan kekuatan motorik terhadap kecakapan dasar peserta didik dalam bermain sepakbola yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SD N Pendemsari.

### **C. Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah memiliki arti upaya untuk mereduksi ruang lingkup penelitian pada suatu masalah tertentu. Oleh karena itu, penulis menetapkan batasan masalah agar tidak terjadi sudut pandang yang berbeda, hal ini akan membantu memperjelas ruang lingkup penelitian. Kelemahan dari masalah ini terlihat jelas, yaitu “Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SD Negeri Pendemsari Berbah Sleman”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan informasi di atas, masalah harus diidentifikasi dan batasan masalah harus dipertimbangkan. Rumusan masalah yang ditemukan adalah sebagai berikut.

1. Adakah hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Pendemsari?
2. Adakah hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Pendemsari?
3. Adakah hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Pendemsari?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui seberapa signifikan aktivitas fisik terhadap keterampilan dasar sepakbola pada ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Pendemsari.
2. Untuk mengetahui hubungan yang relevan antara kemampuan motorik dengan keterampilan dasar sepakbola pada partisipan ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Pendemsari.

3. Untuk memahami hubungan yang relevan antara kegiatan fisik dan kemampuan motorik terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola di SD Negeri Pendemsari.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat bagi pihak sekolah, masyarakat, atau pihak yang terkait. Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Secara Teoritis
  - a. Bantuan ilmu pendidikan terkait dengan perkembangan motorik anak.
  - b. Pertimbangan dalam menentukan tahapan perkembangan motorik khususnya untuk peserta didik Sekolah Dasar (SD).
  - c. Harapannya bisa menjadi salah satu bahan penyelidikan pendidikan untuk guru tentang eksperimen saintifik ilmu perkembangan motorik anak.
  - d. Dapat menambah ide atau hipotesis yang berkontribusi pada sains.
  - e. Menjadi bahan pembandingan dalam studi tambahan khususnya mengenai proyek sejenis.
  - f. Memberikan pengetahuan tentang semua aspek pendidikan dan berfungsi sebagai panduan untuk studi tambahan.
2. Manfaat Praktis
  - a. Mempelajari hubungan aktivitas fisik dan kemampuan motorik gerak motorik sang anak.

- b. Dapat menambah motivasi anak melakukan aktivitas fisik demi kebaikan dirinya sendiri.
- c. Sebagai ilmu pengetahuan mendidik perkembangan motorik anak dalam lingkup sekolah, keluarga, dan lingkungan bermainnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Aktivitas Fisik**

###### **a. Pengertian Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik merupakan suatu metode yang berasal dari gerak jasmani yang dihasilkan oleh otot, sehingga mengeluarkan energi dalam jumlah besar yang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu berat, sedang, dan ringan. Semua aktivitas fisik mempunyai pengeluaran energi terkait berdasarkan sejauh mana otot bekerja. Aktivitas fisik dan olahraga memiliki makna yang berbeda. Aktivitas fisik dianggap sebagai mobilitas tubuh yang disebabkan oleh peregangan otot yang diakibatkan adanya kebutuhan kalori yang meningkat atau total pengeluaran kalori tubuh lebih besar dari total pengeluaran energinya dalam keadaan istirahat (*resting energy expenditure*). Aktivitas fisik ialah aksi seluruh tubuh yang disebabkan oleh aktivitas otot, pengeluaran energi ini mengakibatkan terjadinya aktivitas fisik yang berhubungan dengan pekerjaan dan aktivitas bebas (Andriyani, 2019). Setiap individu ikut serta dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dengan bermacam-macam bersama individu lainnya tergantung bagaimana preferensi individu yang dipengaruhi oleh faktor seperti jenis gender, aktivitas, pekerjaan, dan lain-lain.



Aktivitas fisik akan mengalami penurunan ketika seseorang sudah berumur dan kehilangan massa otot. Hal ini menyebabkan adanya rasa nyeri dan kekakuan pada persendian. Aktivitas fisik dan olahraga yang teratur bila dilakukan bersamaan pola makan yang sehat akan menyediakan hasil yang lebih baik untuk masalah kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang. Aktivitas fisik yang teratur berdampak positif pada semua kelompok umur (Amtarina, 2017). Menurut WHO (2020: 25) aktivitas fisik pada usia muda memberikan manfaat, yakni peningkatan kekuatan fisik (kebugaran jantung dan otot), kardiometabolik menjadi sehat (tekanan darah, *dyslipidemia*, gula, dan resistensi insulin), kesehatan tulang, prestasi akademik (kinerja akademik, fungsi eksekutif), Kesehatan mental (menurunkan depresi), serta berkurangnya obesitas. WHO menyarankan anak-anak berusia antara 5 dan 17 tahun berpartisipasi dalam aktivitas fisik minimal 60 menit setiap minggu dengan tingkat intensitas sedang hingga berat, terutama dilakukan dalam bentuk senam aerobik.

Berdasarkan penjelasan pendapat ahli disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan pergerakan badan yang menghasilkan segala bentuk gerakan dengan adanya kontraksi otot skelet atau rangka yang memerlukan energi untuk melakukannya. Upaya fisik seperti bekerja, berjalan kaki ke sekolah, dan bermain, serta olahraga dengan durasi tertentu dapat meningkatkan tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang.

## **b. Klasifikasi Aktivitas Fisik**

Menurut (Anindita, 2016) “kriteria aktivitas fisik dibagi menjadi dua kategori: aktif dan kurang aktif. Individu yang aktif melakukan aktivitas fisik berat atau sedang, sedangkan individu yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik ringan.” Aktivitas fisik bisa dilakukan pada berbagai bentuk, termasuk olahraga rekreasional dan aktivitas yang menyehatkan dan melelahkan.

Jumlah aktivitas yang direkomendasikan WHO pada individu dewasa yang berusia di atas 50 tahun, yaitu jumlah olahraga intensitas sedang yang disarankan adalah 150 menit per minggu, yang dibagi antara jalan kaki dan bersepeda, ditambah rekreasi dan olahraga. Durasi tersebut paling tidak 3 kali seminggu. Setiap hari, aktivitas minimal 50 menit, termasuk 10 menit pemanasan, 30 menit aktivitas inti, dan 10 menit pendinginan. Saran bagi remaja adalah meluangkan waktu 60 menit untuk melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat setiap minggunya (WHO, 2020).

Berbagai upaya fisik dapat dilakukan saat bekerja, tidur, dan di waktu senggang. Setiap individu perlu melakukan kegiatan fisik, dan setiap individu punya metode berbeda dalam melakukannya berdasarkan jenis kelamin, usia, dan gaya hidup. Dengan demikian, aktivitas fisik meliputi semua aktivitas tubuh yang berasal dari otot kerangka dan bagian tubuh lainnya serta diperlukannya energi untuk melakukan berbagai cara intensitas, sebagai bagian dari pekerjaan, pekerjaan rumah tangga, transportasi atau selama waktu senggang, dan ketika latihan atau aktivitas olahraga (WHO, 2020: 15).

Aktivitas fisik dikategorikan menjadi 4 komponen utama sesuai dengan kajian dari Hardinge & Shryock meliputi tipe, frekuensi, durasi dan intensitas (Anjarwati, 2019).

#### 1) Tipe

Jenis aktivitas berkaitan dengan variasi tindakan fisik yang dilakukan. Apriana (2015) menjelaskan, ada tiga jenis aktivitas fisik lain yang berperan dalam menjaga kesehatan tubuh sebagai berikut.

##### a) Ketahanan (*Endurance*)

Untuk memperkuat pertahanan tubuh, sebaiknya melakukan aktivitas fisik selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Misalnya, jalan santai, *joging*, berenang, gimnastik, berkebun, serta bekerja. Aktivitas fisik ketahanan bermanfaat dalam memompa jantung, paru-paru, otot, serta sirkulasi darah di dalam tubuh.

##### b) Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan membantu melancarkan pergerakan dan menjaga otot tubuh dalam keadaan kendur dan masih berfungsi dengan baik. Untuk memiliki kelenturan, seseorang sebaiknya olahraga seperti *stretch* (peregangan), senam, yoga, dan sebagainya dengan durasi 30 menit (4-7 hari seminggu).

##### c) Kekuatan (*Strength*)

Aktivitas fisik untuk kekuatan dapat meningkatkan kekuatan otot tubuh, menjaga kekuatan tulang dan menjaga bentuk tubuh, serta

dapat mencegah penyakit seperti osteoporosis. Untuk memperkuatnya, dapat melakukan aktivitas fisik seperti push-up, naik tangga, angkat beban, dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari seminggu)

## 2) Frekuensi

Frekuensi mengacu kepada berapa banyak aktivitas fisik yang dilakukan selama satu minggu, bulan, atau tahun. Misalnya, olahragawan berlatih setiap senin, rabu, dan kamis. Frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan oleh atlet tersebut adalah 3 kali dalam satu minggu.

Pollock menjelaskan, berolahraga selama 45 menit setiap dua minggu sekali dengan intensitas maksimal 80% memberikan efek positif bagi perubahan kardiovaskuler.

## 3) Durasi

Durasi merupakan berapa lama satu sesi latihan beraktivitas fisik. Hal ini mengacu seberapa lama waktu yang digunakan untuk aktivitas fisik dengan mencatat jumlah menit atau jam yang dihabiskan dalam berolahraga.

ACSM merekomendasikan agar masyarakat meluangkan waktu 16-60 menit untuk berolahraga 3-5 kali seminggu untuk meningkatkan kesehatan jantung mereka. Lamanya didasarkan pada derajat intensitas aktivitas, aktivitas ringan harus dilakukan pada masa kurun waktu yang panjang. Untuk menjaga kesehatan dan mengatasi potensi bahaya atau

masalah yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang berat, jangka waktu yang lama harus didedikasikan untuk non-atlet.

#### 4) Intensitas

Intensitas merupakan keadaan tingkatan atau ukuran masalah saat menjalani berbagai aktivitas. Intensitas biasanya dinyatakan pada skala rendah, sedang dan tinggi.

### c. Faktor-faktor yang Memengaruhi Aktivitas Fisik

Beberapa faktor yang memengaruhi aktivitas fisik, menurut (Anjarwati, 2019) sebagai berikut.

#### 1) Umur

Masa paling aktif atau ideal individu adalah antara usia 12-14 tahun. Setelah itu, aktivitas tersebut akan menurun secara signifikan hingga usia 65 tahun atau lebih.

#### 2) Jenis Kelamin

Kesenjangan kesetaraan gender berdampak signifikan terhadap tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya, pria akan lebih banyak melakukan aktivitas fisik dibandingkan wanita.

#### 3) Etnis

Etnis individu yang berbeda dapat berdampak pada jumlah aktivitas fisik yang dilakukan. Keberagaman pada suatu budaya atau komunitas masing-masing negara tentunya memiliki keunikan tersendiri. Sebagian besar orang di Belanda menggunakan sepeda sebagai alat transportasi,

sementara di Indonesia, sebagian besar menggunakan sepeda motor/mobil sebagai alat transportasi. Dengan demikian, aktivitas sehari-hari di Belanda berbeda secara signifikan dari yang di Indonesia.

#### 4) Tren Terbaru

Tren yang populer sekarang adalah perkembangan teknologi. Perkembangan teknologi yang pesat berdampak pada kemudahan. Artinya, teknologi mempermudah manusia dalam menyelesaikan pekerjaan, misalnya zaman dulu masyarakat menggunakan kerbau untuk membajak sawah, saat ini lebih banyak orang menggunakan traktor dalam menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Retnaningsih (2015) variabel yang memengaruhi aktivitas fisik dapat dikategorikan menjadi 4 variabel. Berikut penjelasan variabel tersebut.

##### a) Gaya Hidup

Gaya hidup tergantung dengan kondisi finansial keluarga, tradisi, keluarga, teman dan masyarakat sekitar. Peralihan perilaku individu ini merupakan metode paling efektif dalam mengurangi penyakit dan kematian.

##### b) Pendidikan

Pendidikan sangat penting untuk kehidupan yang sehat, karena kualitasnya mempengaruhi kesejahteraan seseorang. Ekonomi sosiokultural mengacu pada kualitas pendidikan dan dampaknya pada

kesehatan, dan kualitas serta aksesibilitasnya secara signifikan mempengaruhi kesehatan seseorang.

c) Lingkungan

Pelestarian alam sekitar sangat penting guna menjaga kesehatan. Alam yang semakin rusak akan menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan. Oleh karena itu, sebagai makhluk hidup perlu menjaga dan melestarikan lingkungan agar tetap terawat.

d) Hereditas

Kode genetik yang diturunkan orang tua kepada anaknya. Kode genetik tersebut biasanya menurunkan penyakit yang diakibatkan warisan dari gen sehingga dapat membatasi aktivitas fisik anaknya.

## **2. Hakikat Kemampuan Motorik**

### **a. Pengertian Kemampuan Motorik**

Kapasitas motorik berasal dari “*motor ability*”, yakni gerak (motor). Gerak (motor) merupakan kegiatan yang berperan penting karena seseorang dapat mencapai suatu tujuan yang diharapkan jika bergerak. Kemampuan motorik merupakan gerakan yang spontan, disengaja, serta tangkas. Gerakan ini terjadi dari serangkaian pengaturan otot yang kompleks. Kemampuan motorik dapat dikategorikan menjadi 2, yaitu kemampuan motorik kasar dan kemampuan motorik halus. Kemampuan motorik kasar merupakan komponen dari repertoar motorik yang mencakup keterampilan otot besar, seperti bergeser, berbaring tergeletak, mengangkat leher, duduk, dan bergerak.

Kemampuan motorik halus merupakan komponen dari lingkup gerak motorik yang mengikutsertakan tindakan otot kecil, seperti mengumpulkan objek kecil melalui ibu jari dan telunjuk, mengecat dan melukis (Sujarwo & Pahalawidi, 2015).

Kemampuan motorik kasar ialah pergerakan tubuh dalam memanfaatkan sebagian tubuh tergantung pada perkembangan organ dalam tubuh anak (Hasninda, 2014). Kemampuan motorik terutama berasal dari peningkatan kendali atas gerakan tubuh melalui koordinasi aktivitas otak, otot, dan sumsum tulang belakang. Kemampuan motorik kasar ialah pergerakan tubuh mencakup beberapa bagian anggota tubuh, tergantung perkembangan anak (Hidayati, 2013).

Pengkajian motorik di pendidikan dasar saat ini akan menjadi atensi berbagai individu. Hal ini akan berdampak pada keberlangsungan wawasan pada peserta didik. Seperti yang dipaparkan (Decaprio, 2020: 27-29) sebagai berikut.

- 1) Melalui pembelajaran motorik anak terdapat pembelajaran yang menghibur, sehingga anak akan jauh dari *stress* yang dapat berdampak pada kondisi mentalnya.
- 2) Dengan adanya pembelajaran mengenai motorik ini, anak dapat bertransisi dari keadaan lemah menjadi kuat.
- 3) Dengan adanya bahan ajar motorik, anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.
- 4) Dengan adanya bahan ajar ini akan membantu anak mengembangkan berbagai kemampuannya.
- 5) Dengan adanya pembelajaran motorik yang dilakukan, anak menjadi mandiri dan berdaya, selanjutnya anak bisa menyelesaikan segala persoalan yang dihadapi, tanpa harus bergantung pada orang lain.



Pembelajaran motorik di sekolah dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak yang melibatkan koordinasi menyeluruh dari berbagai bagian fisik. Pemberian materi mengenai motorik merupakan suatu metode dalam sistematika kognitif pada anak mengenai gerak yang sistematis pada diri individu, kemudian diterapkan pada psikomotor yang awalnya dari keterampilan gerak dasar sampai dengan gerak kompleks. Decaprio (2020: 17) menjelaskan bahwa “gambaran fisiologis dapat membentuk aspek psikologisnya”.

Perilaku gerak individu dalam aktivitas sehari-hari disebut kemampuan motorik. Kompetensi motorik ialah peningkatan refleksivitas dan pengendalian gerak tubuh, keterampilan motorik, dan pengendalian motorik. Ketiga hal ini tidak akan meningkat jika tidak disertai dengan latihan fisik.

Kemampuan motorik dapat disebut juga kapasitas seseorang dalam melakukan sesuatu gerakan yang berhubungan dengan melakukan dan meragakan keterampilan yang berkembang pada masa anak-anak. Hal ini menjadikan landasan dasar terhadap perkembangan seseorang. Keterampilan seseorang akan bergantung kepada kemampuan dasarnya. Keselarasan, ritme reaksi, kelenturan, dan kemampuan dasar lainnya yang terkait dengan olahraga semuanya dianggap penting untuk melaksanakan berbagai keterampilan berolahraga.

Dengan demikian dapat disimpulkan, jika kemampuan motorik merupakan kemampuan yang terjadi dalam kehidupan seseorang yang

menjadi landasan utama dalam seseorang mengembangkan keterampilannya dalam gerak sesuai dengan pertumbuhan dan pengalamannya. Hal ini sangat berguna bagi masa depan seseorang dalam melakukan berbagai kegiatan, baik itu olahraga maupun kegiatan lainnya. Individu yang memiliki kemampuan motorik yang baik akan lebih mudah melakukan aktivitas fisik atau latihan jasmani dibandingkan dengan individu yang memiliki kemampuan motorik yang buruk.

**b. Unsur-unsur Kemampuan Motorik**

Pembelajaran motorik di sekolah tidak dapat dilepaskan dari unsur dasar. Unsur dasar pendidikan motorik di sekolah adalah ketangguhan, ketangkasan, kemampuan, daya tahan, ketangkasan, kesetimbangan, kelenturan dan koordinasi. Decaprio (2020) memaparkan uraian mengenai komponen dasar pembelajaran motorik (*motor ability*) adalah sebagai berikut.

1) Kekuatan

Kekuatan merupakan kapasitas untuk menghasilkan tekanan otot selama melakukan gerakan. Mengenai gerakan yang akan muncul, maka akan muncul juga kekuatan otot yang menyertainya, meskipun gerakan yang dilakukan sangat sederhana, seperti menaikan dagu, gimnastik, menarik, mendorong, membawa berbagai peralatan, serta menari.

## 2) Kecepatan

Kecepatan termasuk bagian dari kemampuan motorik. Kecepatan merupakan kapabilitas seseorang melakukan beberapa pola pergerakan berbeda dalam jangka waktu yang cepat.

## 3) Power

Power merupakan kontraksi otot secara maksimum yang dilakukan seseorang. Power juga dapat diartikan juga sebagai lonjakan aktivitas yang memiliki kecepatan dalam jangka waktu yang cepat. Gerakan ini difasilitasi oleh kecepatan dan kekuatan otot.

## 4) Ketahanan

Ketahanan merupakan hasil dari kapabilitas psikologis seseorang untuk mempertahankan gerakan dalam waktu tertentu. Hal ini berarti seseorang mampu menggerakkan ototnya lebih lama dibandingkan dengan peserta didik yang lemah, padahal kekuatan bukanlah prasyarat untuk menjaga daya tahan otot.

## 5) Kelincahan

Kelincahan ialah suatu kapasitas kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan akurat. Elemen kelincahan sangat menentukan pentingnya keterampilan motorik, karena kelincahan dapat mengubah cara gerak tubuh atau beberapa bagian tubuh secara bersamaan, misalnya lari menghindar, lari halang rintang, lari zigzag, langkah menyamping, dan jongkok.

#### 6) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan bagian komponen gerak yang efisien dan mendasar. Keseimbangan ialah kekuatan untuk menjaga sistem saraf otot dalam keadaan diam yang akan merespon pengendalian tubuh dengan efisien saat bergerak bersamanya.

#### 7) Fleksibilitas

Fleksibilitas ialah salah satu komponen kemampuan menggerakkan tubuh seseorang. Selain itu, fleksibilitas dianggap sebagai pergerakan sendi. Berkaitan dengan pergerakan dan dependensi tubuh maupun komponen yang berhasil di tekuk atau diluruskan menggunakan otot.

#### 8) Koordinasi

Koordinasi merupakan bagian lain yang turut berperan, dalam praktiknya terutama pada gerakan yang kompleks. Selain itu, koordinasi juga dianggap sebagai kemampuan pengelola untuk menggabungkan berbagai jenis gerakan ke dalam bentuk yang lebih spesifik

Aktivitas gerak akan memerlukan ketahanan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Setiap individu memiliki kemampuan motorik masing-masing tergantung pada pengalaman gerak yang mereka kuasai.

Toho dan Gusril (2004) menjelaskan komponen keterampilan motorik berdasarkan unsur-unsur yang ada. Berikut penjelasan komponen keterampilan tersebut.

#### 1) Ketahanan

Ketahanan dapat dilihat dari kinerja otot dari jangka waktu tertentu otot dapat bekerja. Selain dari periode tertentu, ketahanan juga dapat dilihat dari sistem energi yang ada pada kemampuan kerja berbagai organ tubuh ketika bekerja. Ketahanan merupakan sinergi dari keefisienan penggunaan energi pada tubuh dan lama waktu otot dapat bertahan dalam bekerja.

#### 2) Kekuatan

Kekuatan merupakan kinerja otot untuk menangani beban maupun tekanan ketika beraktivitas. Kekuatan perlu dilatih untuk mengurangi resiko cedera ketika beraktivitas. Kekuatan sangat diperlukan untuk memudahkan seseorang ketika beraktivitas.

#### 3) Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu kemampuan otot untuk melakukan gerak atau rangkaian gerak dengan cepat terhadap suatu rangsangan. Kecepatan perlu dilatih untuk meningkatkan kemampuan otot bereaksi secara cepat terhadap suatu rangsangan.

#### 4) Fleksibilitas

Fleksibilitas merupakan suatu kemampuan sendi dalam melakukan gerak. Terbatasnya rentang gerak pada berbagai sendi tubuh mempengaruhi fleksibilitas seseorang. Misalnya, memelintirkan tubuh, membungkuk, berputar, dan mengulur.

## 5) Koordinasi

Koordinasi merupakan kapabilitas untuk mengendalikan gerakan secara tepat untuk memperoleh hasil gerakan yang diinginkan. Gerakan terkoordinasi mempunyai hubungan temporal tertentu dengan otot dan sistem saraf. Saat menendang, anak harus mengkoordinasikan seluruh bagian tubuh yang terlibat untuk bergerak. Seorang anak akan dianggap memiliki koordinasi motorik yang baik bila ia mampu bergerak dengan mudah dan pola gerak yang jelas dan terkendali.

Menurut Rahyubi (2012) bagian keterampilan motorik dibagi menjadi 3 komponen sebagai berikut.

- a) Unsur kemampuan jasmani, kekuatan, daya tahan atau ketangkasan, kelenturan, atau ketajaman inderanya.
- b) Unsur kemampuan mental, yang erat kaitannya dengan pikiran. kapasitas mental merupakan kecakapan berpikir. Tujuan dari kemampuan kejiwaan, yaitu untuk menggeneralisasikan perintah-perintah diinginkan oleh tubuh.
- c) Unsur kemampuan emosional, dapat diartikan sebagai penyebab menunjang terjadinya mobilitas yang efisien dan efektif.

### **c. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kemampuan Motorik**

Perkembangan kemampuan motorik setiap individu berbeda. Hal ini diakibatkan pengalaman gerak yang dilakukan setiap individu juga berbeda-beda. Perkembangan kemampuan motorik sangat berpengaruh terhadap pengalaman gerak individu yang sejalan dengan usia dan kematangan organ tubuh individunya. keberhasilan suatu keterampilan bergantung pada banyak

faktor. Faktor-faktor tersebut biasanya dikategorikan sebagai tiga kelompok.

Seperti yang dijelaskan oleh Amung (2000) sebagai berikut.

1) Faktor belajar mengajar (*learning lesson*)

Proses belajar mengajar harus dilaksanakan secara bertahap sesuai dengan teori belajar yang dianggap faktual dan dipilih berdasarkan manfaatnya. Selain itu, teori-teori yang digunakan harus selaras dengan metode pengajaran yang efektif, bahan pelajaran sesuai dengan metode pengajaran. Dengan materi yang diajarkan cocok dengan metode pembelajarannya merupakan poin penting untuk mengarah kepada pencapaian keterampilan yang diinginkan.

2) Faktor pribadi (*personal factor*)

Setiap manusia itu berbeda, mempunyai ciri yang berbeda secara emosional, fisik, mental dan intelektualnya. Terdapat dua belas faktor individu yang memengaruhi kemampuan mencapai keterampilan. Menurut Amung (2000: 71) faktor individu dalam memengaruhi kemampuan mencapai keterampilan tersebut adalah sebagai berikut.

- a) Kepekaan, kemampuan mengenali semua rangsangan secara akurat.
- b) Persepsi, kecakapan dalam memahami keadaan yang sedang berlangsung
- c) Kecerdasan, kemampuan menganalisis dan menyelesaikan masalah serta mengambil keputusan mengenai kemahiran gerak.
- d) Fisik, tingkat ukuran fisik sesuai dengan suatu cabang olahraga tertentu.
- e) Pengalaman, pengalaman gerak yang berhubungan dengan situasi yang pernah dilakukan oleh individu.

- f) Kesanggupan, yang terdiri dari keterampilan, kemahiran, dan wawasan yang diperlukan guna menyelesaikan pengalaman dan situasi yang dialami
  - g) Motivasi, adanya semangat yang cukup untuk mempelajari keterampilan.
  - h) Emosi, kemampuan mengatur emosi sebelum dan selama penugasan.
  - i) Sikap, adanya keinginan untuk belajar tentang kegiatan itu sendiri.
  - j) Jenis kelamin, dipengaruhi struktur tubuh, kemahiran, faktor-faktor lain yang termasuk pada aktivitas dan keinginan untuk sukses.
  - k) Usia, dipengaruhi kematangan organ tubuh dalam kesiapan dan kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaannya.
  - l) Faktor lain, seperti adanya kepribadian ekstrim, agresi, keinginan akan pergaulan atau tingkah laku lain yang dapat dimanfaatkan, bergantung pada situasi yang dialami.
- 3) Faktor situasional (*situational factor*)

Kondisi pembelajaran lebih mengutamakan hal lingkungan. Misalnya, jenis tugas yang diberikan, perlengkapan yang digunakan, dan situasi lingkungan sekitar pembelajaran. Dalam pelaksanaannya, faktor-faktor tersebut akan berpengaruh terhadap proses belajar dan keadaan pribadi anak, yang keduanya saling bergantung satu sama lain dan/atau saling timbal balik. Ketiga komponen inilah yang diduga menjadi penyebab utama keberhasilan pembelajaran.

#### **d. Fungsi Kemampuan Motorik**

Motorik setiap individu memiliki peran yang berbeda sesuai dengan lingkungannya. Fungsi kemampuan motorik terlihat ketika anak dapat menyelesaikan tugas motoriknya. Kualitas motorik anak dapat terlihat ketika anak melakukan tugas motorik yang sedang dikerjakan, fungsi motorik terbagi menjadi enam, yaitu kesehatan anak, memperkuat tubuh anak, melatih daya



pikir anak, meningkatkan perkembangan emosional, meningkatkan perkembangan sosial, dan menumbuhkan perasaan senang (Saputra & Rudyanto, 2015).

#### 1) Kesehatan anak

Memiliki arti ketika perkembangan motorik anak tidak mempunyai masalah saat bergerak. Anak dapat bergerak dengan bebas dan sehat daripada anak lainnya. Hal ini tentu berpengaruh karena anak dapat bergerak dengan bebas ketika melakukan gerakan. Ketika anak dapat bergerak bebas akan mengeluarkan racun dalam tubuhnya karena berolahraga.

#### 2) Memperkuat tubuh anak

Anak mempunyai kekuatan gerak yang berbeda-beda pada saat tubuhnya dalam keadaan sehat. Namun motorik yang sehat saja tidak bisa untuk dilakukan, ia juga harus memiliki daya tahan yang kuat. Dalam hal ini, kemampuan motorik berpengaruh pada tubuh anak.

#### 3) Melatih daya pikir anak

Ketika ada kemampuan motorik motorik, anak akan banyak beraktivitas. Ketika hal tersebut terjadi anak-anak banyak melakukan eksplorasi terhadap lingkungannya, akan menambah kreatifitas dan imajinasii dalam melakukan berbagai gerakan. Dengan imajinasi tersebut anak akan memodifikasi gerakan sesuai dengan imajinasi yang muncul.

#### 4) Meningkatkan perkembangan emosional anak

Anak yang keterampilan motoriknya mahir akan mempunyai rasa percaya diri yang besar ketika berkomunikasi dengan teman seusianya. Hal tersebut berpengaruh ketika bermain bersama teman sebayanya, anak bisa langsung memahami lingkungan sekitarnya dan tidak perlu khawatir teman-temannya akan mengejek. Dengan begitu anak dapat diterima oleh teman sebayanya.

#### 5) Meningkatkan perkembangan sosial

Dengan karakteristik anak yang senang bermain, anak akan senang memiliki teman yang mempunyai motorik yang baik daripada yang rendah, anak yang memiliki kemampuan motorik tinggi bisa untuk diandalkan menjadi teman bermain ketika melakukan permainan tim atau beregu. Ketika hal ini terjadi anak akan mempunyai banyak teman di lingkungan bermainnya.

#### 6) Menumbuhkan perasaan senang

Anak-anak akan senang mengikuti kegiatan jika diajak oleh sebayanya. keterampilan motorik memiliki tujuan, yaitu meningkatkan kemampuan anak dalam berinteraksi sosial. Anak yang mempunyai kemampuan motorik efektif tidak akan menghambat teman satu timnya saat bermain, sehingga anak akan merasa senang. Anak dengan kemampuan motorik baik akan lebih banyak berpartisipasi dalam permainan dibandingkan anak dengan kemampuan motorik buruk.

Semakin banyak anak yang menjalani aktivitas fisik maka kemampuan motoriknya akan semakin besar sehingga semakin terlatih pula. Pengalaman ini akan terekam dalam otak anak dan dapat diakses pada kesempatan lain ketika mereka melakukan gerakan yang sama. Dengan banyak mengikuti kegiatan yang melibatkan gerakan, anak akan memperoleh pengalaman dalam kemampuan motoriknya.

### **3. Hakikat Sepakbola**

Hakikat dari permainan sepakbola terletak pada tujuan dan sifat-sifat dasarnya, yaitu mencetak gol ke gawang lawan. Permainan ini membutuhkan keterampilan gerak dasar dan taktik yang tinggi pemain dan pelatih dalam mencapai tujuan tersebut. Gerak dasar seperti mengoper, menendang, mengontrol, dan menjaga bola menjadi penting dalam melakukan permainan ini.

#### **a. Pengertian Sepakbola**

Permainan sepakbola digolongkan sebagai olahraga yang populer di dunia. Olahraga ini dilakukan oleh 2 kelompok dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan. Setiap kelompok terdiri dari 11 peserta dan dipimpin oleh wasit. Untuk berpartisipasi dalam kesuksesan sepakbola, pemain harus memiliki berbagai atribut, baik secara internal maupun eksternal. Komponen yang berpengaruh bagi pemain adalah memiliki kemampuan fisik, gerak dasar, taktik dan psikologis/mentalitas. Sepakbola dianggap sebagai olahraga yang sangat kental dengan persaingan dan memiliki tingkat intensitas yang tinggi selama pertandingan berlangsung. Permainan sepakbola biasanya

dimainkan dalam jangka waktu yang lama, durasi tipikalnya adalah 90 menit (2,5 jam). Oleh karena itu, permainan sepakbola tidak hanya sekedar permainan, tetapi juga merupakan sebuah pembelajaran dan pembentukan karakter bagi setiap individu yang terlibat didalamnya.

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim. Masing-masing tim terdiri dari 11 pemain ditambah satu penjaga gawang. Sepakbola memiliki hakikat dan karakteristik yang sangat khas dan kompleks. Permainan ini bukan hanya sekedar olahraga, tetapi juga menjadi bagian dari budaya dan identitas suatu negara atau daerah.

Sepakbola dapat diartikan sebagai permainan berlari menendang bola untuk mengarahkannya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim supaya tidak kebobolan (Muhajir 2007). Menurut Bahtra (2022) berpendapat bahwa sepakbola merupakan suatu kegiatan jasmani yang banyak akan struktur gerakannya. Jika dilihat dari klasifikasi gerakannya, permainan sepakbola secara umum dapat dikatakan lengkap dengan gerak dasar yang membentuk pola gerak yang utuh, mulai dari lokomotor, non lokomotor, dan gerak *manipulative*.

Dari pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa sepakbola ialah olahraga tim yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mencegah bola masuk ke gawang sendiri guna meraih kemenangan. Setiap pemain diizinkan menggunakan seluruh bagian tubuhnya, kecuali menggunakan tangan. Hal tersebut tidak berlaku bagi penjaga gawang.

Sebagai penjaga gawang tentu diizinkan menggunakan seluruh anggota tubuh dalam permainan. Pemain yang bukan penjaga gawang hanya diperbolehkan menggunakan tangan saat melakukan lemparan ke dalam setelah bola keluar dari lapangan. Durasi permainan sepakbola adalah 2x45 menit.

#### **b. Gerak Dasar Bermain Sepakbola**

Menguasai gerak dasar dalam sepakbola sangat bermanfaat bagi pemain selama pertandingan. Penguasaan yang baik atas gerak dasar dapat meningkatkan keyakinan pemain terhadap permainan sepakbola. Dengan permainan yang solid, permainan yang dihasilkan pun akan berkualitas baik. Gerak dasar dalam sepakbola mencakup berbagai aspek penting dari permainan. Sucipto (2023) membagi aspek tersebut menjadi tujuh. Berikut penjelasannya.

##### **1) Menendang (*Kicking*)**

Menendang ialah gerak dasar yang penting dalam sepakbola. Gerak dasar sangat dominan digunakan dalam permainan, sehingga pemain yang menguasai gerak dasar menendang bola dengan baik. Hal tersebut menciptakan permainan yang lebih efektif dan efisien.

##### **2) Menghentikan (*Stopping*)**

Salah satu gerak dasar penting dalam sepakbola adalah menghentikan bola yang dilakukan bersamaan saat menendang bola. Tujuan utama dari gerak dasar adalah untuk mengontrol bola yang dilemparkan oleh rekan setim. Gerak dasar juga bertujuan untuk mengatur

ritme permainan, mengubah arah permainan, dan mempermudah pemain dalam melakukan tendangan berikutnya. Gerak dasar menghentikan bola biasanya menggunakan bagian tubuh seperti kaki, paha, atau dada. Bagian tubuh yang sering digunakan dalam gerak dasar ini adalah bagian dalam, punggung, sisi luar, dan telapak kaki.

### 3) Menggiring (*Dribbling*)

Menggiring merupakan gerak dasar menendang bola secara putus-putus dan bola berada tidak jauh dari kaki. Menggiring bertujuan untuk menguasai bola, melewati lawan, dan mendekatkan area gawang lawan.

### 4) Menyundul (*Heading*)

Menyundul dapat diartikan sebagai gerak dasar penguasaan bola menggunakan kepala. Menyundul sering dilakukan ketika berebut bola di udara dan ketika hendak memasukkan bola ke gawang lawan dengan posisi bolanya melambung di atas udara.

### 5) Merampas (*Tackling*)

Merebut bola adalah usaha merebut bola dari penguasaan lawan. Mengambil bola dari lawan dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti merebut bola sambil menjatuhkan badan dan meluncur (*sliding*), melakukan kontak fisik dengan lawan ketika lawan sedang menggiring bola.

#### 6) Lemparan ke dalam (*Throw-in*)

Lemparan ke dalam ialah salah satu metode taktik sepakbola. Metode ini memperbolehkan pemain menggunakan tanagan untuk menyentuh dan melemparkan bola. Lemparan ke dalam dilakukan ketika bola keluar samping lapangan.

#### 7) Menjaga gawang (*Goal keeping*)

Menjaga gawang sebagai upaya terakhir dalam permainan sepakbola. Pemain yang bertugas melindungi gawang disebut penjaga gawang. Tugas penjaga gawang adalah mencegah agar gawang tidak dapat diakses, ia dapat melakukannya dengan cara meninju, menendang, atau memblok bola dengan bagian tubuhnya yang lain.

### **4. Hakikat Ekstrakurikuler**

#### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler ialah kegiatan yang direncanakan sekolah di luar kurikulum formal. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler adalah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menggali dan mengeksplorasi minat dan bakatnya melalui aktivitas tambahan yang disediakan oleh sekolah. Menurut Depdiknas (2006), “Kegiatan ekstrakurikuler termasuk kegiatan pendidikan yang berlangsung di luar kurikulum reguler dan fasilitas pengarahan konseling, kegiatan tersebut dimaksudkan untuk membantu peserta didik berkembang sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minatnya. Kegiatan-kegiatan tersebut dirancang

husus oleh para guru atau tenaga kependidikan di sekolah atau lembaga instansi pendidikan.”

Ekstrakurikuler juga sebagai pengalaman belajar yang berharga dan memiliki manfaat dalam membentuk kepribadian peserta didik. Lingkup kegiatan ekstrakurikuler mencakup aktivitas yang mendukung program intrakurikuler, seperti pengembangan pengetahuan, kemampuan berpikir, keterampilan berdasarkan hobi dan minat, serta sikap yang mendorong pencapaian prestasi peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan bisa memperkaya pengalaman peserta didik di luar waktu belajar formal di sekolah. Dengan demikian, ekstrakurikuler berfungsi sebagai sarana yang diselenggarakan oleh sekolah untuk memfasilitasi dan mengembangkan minat serta bakat peserta didik yang pada gilirannya dapat meningkatkan pengetahuan, pengalaman, dan prestasi mereka sesuai dengan minat dan bakat masing-masing.

#### **b. Jenis-jenis Ekstrakurikuler**

Ada empat tipe dalam kegiatan ekstrakurikuler menurut Saputra & Rudiyanto (2015). Berikut penjelasan dari keempat tipe kegiatan ekstrakurikuler.

- 1) Program pendidikan dan seni, termasuk tari, musik, drama dan bentuk estetika lainnya, dilaksanakan di sekolah dan masyarakat.
- 2) Keikutsertaan dan observasi olah raga luar dan dalam seperti atletik, renang, pencak silat, tenis meja, sepakbola, dan sebagainya



- 3) Membahas permasalahan sosial dan ekonomi, seperti mengunjungi tempat bersejarah, taman, kebun binatang, kantor bawahan (desa), dan sebagainya.
- 4) Mengikuti perkumpulan dan organisasi, misalnya klub olah raga, pramuka, OSIS, dan lain sebagainya.

#### **c. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler**

Menurut Saputra & Rudiyanto (2015) terdapat tiga kegunaan fungsional dalam mengembangkan program ekstrakurikuler sebagai berikut.

- 1) Menyiapkan peserta didik menjadi individu yang memiliki tanggung jawab terhadap suatu tindakan.
- 2) Menemukan dan mengeksplorasi minat dan bakat peserta didik.
- 3) Menciptakan dan memimpin profesi tertentu, seperti atlet, ekonom, tokoh agama, seniman, dll. Jika sekolah tidak mempertimbangkan ketiga tujuan tersebut saat membuat kegiatan ekstrakurikuler, bahan-bahannya akan menjadi kuno dan tidak memenuhi kebutuhan peserta didik.

### **B. Penelitian yang Relevan**

Peneliti berusaha mencari materi penelitian yang tersedia dan relevan untuk memenuhi dan mempersiapkan penelitian ini. Materi yang relevan sangat penting untuk mendukung penelitian teoretis yang diajukan, yang akan menjadi dasar kerangka pikir. Beberapa contoh penelitian yang relevan adalah sebagai berikut

- 1) Studi Fakhreza Ramadhan (2016) dengan judul "Tingkat Kemampuan Motorik dan Perseptual Motorik Peserta didik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Muhammadiyah Toggalan Klaten" adalah studi kuantitatif deskriptif menggunakan metode *survey* dan pengumpulan data. Penelitian ini melibatkan 36 peserta didik dari Muhammadiyah Tonggalan Klaten *School of Physical Education*. Analisis data mengungkapkan bahwa 55.66% peserta didik memiliki motorik yang baik, 36.11% motorik baik, 30.56% motorik yang baik dan 22.22%) motorik bagus. Dalam perspektif motorik, 20.78% peserta didik memiliki motorik yang baik, 25% baik, 47.22% baik, 19.44% kurang, dan 55.56% sangat kurang.
- 2) Putra Rahmad Andyka (2019) melakukan penelitian tentang hubungan antara keterampilan motorik dan kinerja pemain sepakbola di Taman Nasional Ngaglik Sleman. Penelitian ini menggunakan metode survei, pengujian, dan kontrol. Penelitian ini melibatkan 28 anak usia 10 tahun yang berpartisipasi dalam pertandingan sepakbola. Penelitian ini menggunakan berupa tes keterampilan motorik oleh Nurhasan (2004) dan ujian keterampilan sepakbola selama 10-12 tahun oleh Daral Fauzi R. (2009). Hasilnya menunjukkan keterkaitan yang signifikan antara keterampilan motorik dan kinerja keterampilan sepakbola di Taman Nasional Ngaglik Sleman, dengan nilai  $r$  0.919.
- 3) Studi tahun 2021 Faishol Zulfa Alghozi tentang aktivitas fisik dan kesehatan fisik di antara peserta didik sekolah menengah di Tambakrejo Tempel, Indonesia, menemukan korelasi yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kesehatan fisik

antara peserta didik. Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel intensif dan kuesioner dengan validitas dan keandalan 0,48 dan 0,73, masing-masing. Alat aktivitas fisik yang digunakan adalah PAQ-C dengan validitas 0,48 dan keandalan 0,73, sedangkan penilaian kesehatan fisik menggunakan TKJI selama 10-12 tahun dengan validasi 0,911, 0,942, dan 0,884 untuk setiap kelompok usia. Analisis dilakukan dengan menggunakan koefisien korelasi produk. Hasilnya menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik bermanfaat bagi peserta didik sekolah menengah.

### **C. Kerangka Pikir**

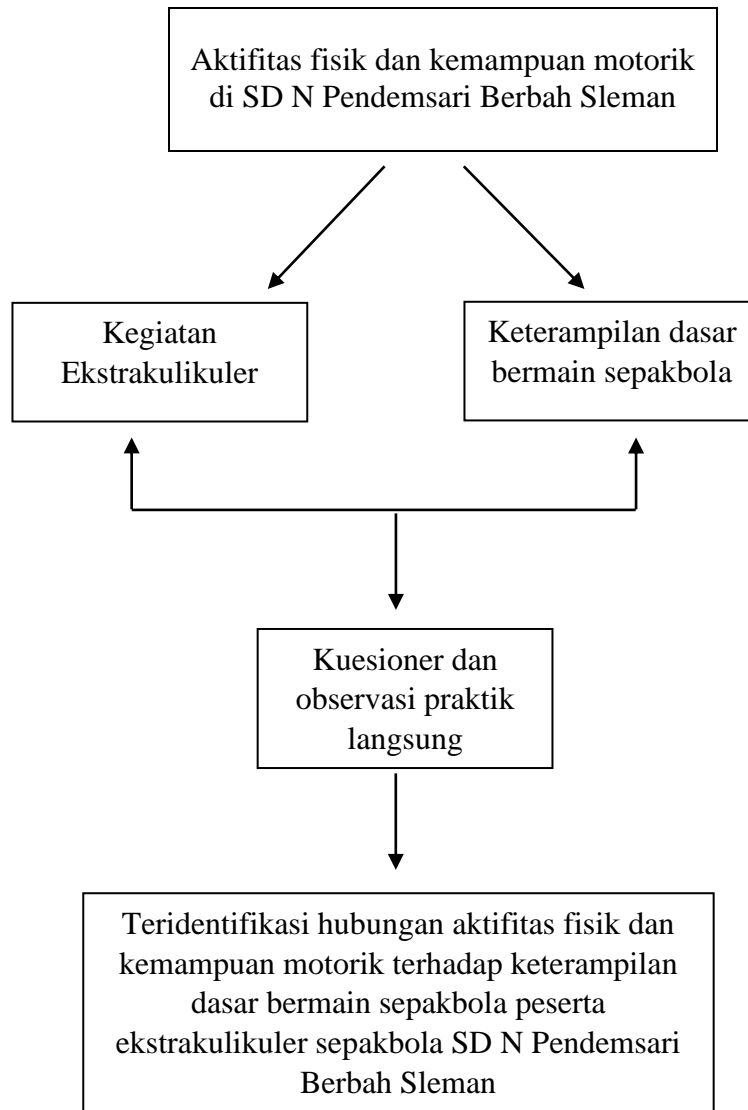
Kemampuan motorik dan aktivitas fisik sangat penting untuk menguasai gerakan dasar yang cukup rumit. Perkembangan motorik berkaitan dengan koordinasi gerakan anggota tubuh, sistem saraf pusat, saraf perifer, dan otot. Pengalaman gerak seorang anak, yang diperoleh melalui aktivitas fisik sehari-hari, memengaruhi kemampuan motorik yang bersifat alami ini. Variasi aktivitas fisik yang lebih luas akan meningkatkan pengalaman dan kemampuan motorik anak.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Pendemsari menawarkan kesempatan untuk menambah aktivitas fisik dan pengalaman gerak yang lebih kompleks, serta sebagai sarana untuk mengembangkan minat dan bakat peserta didik di luar jam pelajaran pendidikan jasmani. Namun, seringkali guru pendidikan jasmani dan peserta didik tidak menyadari bahwa partisipasi dalam ekstrakurikuler sepakbola seharusnya tidak hanya didasarkan pada motivasi tinggi. Dalam

menyusun program latihan, pendidikan jasmani dapat bermanfaat bagi guru untuk mempertimbangkan kemampuan motorik dan aktivitas fisik setiap peserta didik. apabila tidak diperhatikan, maka dapat menghambat pencapaian prestasi sepakbola yang diinginkan.

Memahami kemampuan motorik dan aktivitas fisik peserta didik yang terlibat dalam ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Pendemsari merupakan hal penting bagi guru pendidikan jasmani dan peserta didik itu sendiri. Kesadaran guru tentang kemampuan motorik peserta didik dapat membantu mengoptimalkan prestasi dalam sepakbola. Bagi peserta didik, memahami tingkat kemampuan motorik dan pentingnya aktivitas fisik yang sesuai dapat mendukung keterampilan. Selain itu, hal tersebut juga berguna sebagai kunci untuk evaluasi diri dan pencapaian prestasi dalam olahraga sepakbola.

### Bagan Kerangka Pikir



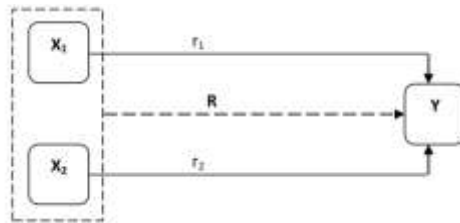
#### **D. Hipotesis Penelitian**

Menurut Sugiyono (2016: 64) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan kajian teori, kerangka pikir dan penelitian relevan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Pendemsari.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Studi ini diarahkan untuk menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik dengan keterampilan motorik dan kemampuan dasar dalam sepakbola. Untuk mengetahui adanya hubungan tersebut digunakan metode *Pearson Product Moment* dengan simbol R. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik ( $X_1$ ) dan keterampilan motorik ( $X_2$ ), sementara keterampilan dasar sepakbola (Y) digunakan sebagai variabel terikat. desain penelitian ini adalah:



Keterangan:

$X_1$  : aktivitas fisik (variabel bebas)

$X_2$  : kemampuan motorik (variabel bebas)

Y : keterampilan dasar bermain sepakbola (variabel terikat)

R : koefisien korelasi antara  $X_1$ ,  $X_2$  dan Y

#### B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

##### 1. Tempat Pelaksanaan

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Pendemsari, Kecamatan Berbah, Kabupaten Sleman. Tempat pelaksanaan penelitian berlangsung di Lapangan Tegalyoso dekat SD Negeri Pendemsari.

## 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dimulai pada tanggal 03 Oktober 2023 hingga selesai.

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional variabel digunakan dalam penelitian untuk memudahkan identifikasi dan pengukuran variabel penelitian. Menurut Sugiyono (2016) “variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu variabel independen yang meliputi aktivitas fisik dan kemampuan motorik, serta variabel dependen yang memiliki hubungan dengan keterampilan dasar bermain sepakbola. Dalam penelitian ini, definisi operasional yang digunakan dijelaskan sebagai berikut.

1. Aktivitas fisik meliputi seluruh gerakan otot yang menghasilkan pengeluaran energi, juga dikategorikan dalam tingkat ringan, sedang dan berat. Setiap aktivitas fisik mempunyai jumlah energi terkait yang sama dengan intensitas aktivitas otot. Kegiatan ini mencakup kegiatan formal dan informal. Tingkat aktivitas fisik setiap orang berbeda-beda, bergantung pada gaya hidup dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan lain-lain (Andriyani, 2019).
2. Kemampuan motorik merupakan ketahanan individu untuk melakukan gerakan mulai dari yang sederhana hingga yang kompleks. Kemampuan ini terkait erat



dengan berbagai keterampilan gerak. Untuk peserta didik yang terlibat dalam ekstrakurikuler sepakbola, kemampuan motorik dapat diukur melalui tes khusus kemampuan motorik (Nurhasan, 2004).

3. Keterampilan dasar dalam sepakbola, seperti passing, dribbling, berlari dengan bola, lemparan ke dalam, menyundul, dan menembak, adalah aktivitas yang harus dipelajari oleh peserta didik SD N Pendemsari untuk menguasai gerakan teknis dasar sepakbola yang benar. Seluruh komponen tersebut dinilai melalui tes bakat sepakbola yang diperuntukkan bagi anak usia 10-12 tahun (Daral Fauzi R, 2009).

#### **D. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini melibatkan 39 peserta didik SD Negeri Pendemsari. Peserta didik tersebut berusia mulai dari 10–12 tahun yang bermain sepakbola.

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

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

Sugiyono (2016) menyatakan bahwa “Instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Instrumen berikut digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data untuk masing-masing variabel.

##### **a. Aktivitas Fisik**

Peneliti menggunakan instrumen penelitian ini melalui kuesioner aktivitas fisik (PAQ-C). Instrumen tersebut awalnya dikembangkan oleh Kowalski pada

tahun 2014. Untuk menyesuaikan konteks lokal, instrumen ini terdapat versi yang telah di-*translate* menggunakan bahasa Indonesia. Penyesuaian tersebut termasuk peningkatan aktivitas yang relevan bagi anak-anak Indonesia dan penghapusan aktivitas yang kurang relevan.

Kuesioner aktivitas fisik (PAQ) dirancang untuk menilai perubahan aktivitas fisik dengan mengevaluasi kegiatan selama seminggu terakhir. Kuesioner ini kemudian disesuaikan untuk mencerminkan aktivitas harian anak-anak Indonesia. Modifikasi termasuk penambahan pertanyaan tentang permainan tradisional Indonesia dan aktivitas umum anak-anak di Indonesia, seperti tenis meja, kasti, dan beladiri, serta kolom 'lain-lain' yang memungkinkan anak-anak mencatat aktivitas lain yang sering mereka lakukan).

Subjek penelitian adalah anak-anak berusia antara 10 dan 12 tahun yang bersekolah dan memiliki jadwal sekolah dan istirahat yang teratur. Instrumen ini mengevaluasi laporan diri anak tentang aktivitas fisik mereka di berbagai tempat dan waktu, seperti saat makan siang, di kelas olahraga, dan di akhir pekan. Kecuali pertanyaan nomor 10, penilaian aktivitas dilakukan dengan skala 1–5 untuk setiap pertanyaan. Kriteria penilaian adalah sebagai berikut.

- 1) Untuk pertanyaan pertama, nilai 1 diberikan untuk aktivitas yang belum pernah dilakukan, sedangkan nilai 5 diberikan untuk melakukan 7 atau lebih aktivitas dalam satu minggu.
- 2) Pertanyaan kedua sampai delapan mencakup berbagai aspek dari kegiatan sehari-hari anak, termasuk jadwal pelajaran, waktu istirahat, makan siang,

aktivitas pasca-sekolah, kegiatan malam hari, aktivitas akhir pekan, dan berbagai jenis kegiatan lain yang tidak termasuk dalam rutinitas harian anak.

- a. Jawaban diurutkan dari aktivitas dengan frekuensi terendah hingga tertinggi.
  - b. Setiap item harus melaporkan nilainya, dengan nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 5.
- 3) Untuk pertanyaan kesembilan, hitung rata-rata nilai harian selama seminggu, dengan 'tidak pernah' bernilai 1 dan 'sangat sering' bernilai 5, untuk mendapatkan skor komposit.
  - 4) Pertanyaan kesepuluh dimanfaatkan untuk mengetahui tingkat peserta didik dengan aktivitas yang tidak biasa pada minggu sebelumnya, tetapi tidak termasuk dalam perhitungan skor aktivitas keseluruhan.
  - 5) Metode penghitungan nilai akhir untuk ringkasan aktivitas PAQ-C.
- b. Kemampuan motorik

Dalam penelitian ini, instrumen kemampuan motorik Nurhasan (2004) digunakan. Instrumen ini memiliki validitas 0,87 dan reliabilitas 0,93. Tes kemampuan motorik termasuk lari 4x10 meter dengan waktu tercepat. Tes koordinasi mata-tangan dengan melempar dan menangkap bola ke dinding yang ditandai dalam 30 detik; tes keseimbangan dengan berdiri pada kaki kiri, tangan di pinggang, mata tertutup, mengambil waktu terlama untuk mempertahankan posisi tersebut; dan tes kecepatan dengan lari 30 meter, mengambil waktu tercepat untuk mempertahankan posisi tersebut.

c. Keterampilan dasar bermain sepakbola

Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran keterampilan dasar sepakbola untuk usia 10-12 tahun, yang mencakup enam item tes: (a) “*dribbling*”, mengambil waktu tempuh dari start hingga finish; (b) “*short pass*”, mengambil waktu tempuh dan jumlah bola yang mencapai target; (c) “*throw in*”, mengambil jarak terjauh dari tiga kali lemparan; (d) “*running with the ball*”, mengambil waktu tempuh; (e) “*heading the ball*”, mengambil jarak terjauh dari tiga kali sundulan; (f) “*shooting at the goal*”, mengambil jumlah gol dari enam tendangan (Daral Fauzi R, 2009).

Validitas dan reliabilitas tes bakat sepakbola untuk anak usia 10-12 tahun tercantum di bawah ini:

**Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas Tes**

No	Butir Tes	Validitas	Reliabilitas
1	<i>Dribbling</i>	0,72	0,61
2	<i>Shortpassed</i>	0,66	0,69
3	<i>Throw in</i>	0,78	-
4	<i>Running with the ball</i>	0,75	0,79
5	<i>Heading</i>	0,80	0,74
6	<i>Shoting</i>	0,82	0,76
7	Rangkaian	0,98	-

Sumber: Fauzi (2009: 4)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dan survei dengan instrumen tes dan pengukuran. Proses pengambilan data dilakukan melalui langkah-langkah berikut.

- a. Persiapan peralatan dan lokasi untuk tes aktivitas fisik, kemampuan motorik, dan keterampilan dasar sepakbola.
- b. Pengumpulan peserta didik dan membagikan angket aktivitas fisik untuk diisi di rumah
- c. Persiapan pemanasan, dan penyampaian instruksi tentang pelaksanaan tes kemampuan motorik serta keterampilan dasar sepakbola.
- d. Setelah pemanasan dan instruksi, peserta didik menjalani tes kemampuan motorik menurut Nurhasan (2004: 6.6) yang mencakup: kelincahan (*shuttle run* 4x10 meter), koordinasi mata-tangan (menangkap bola yang dilempar dari jarak 1 meter ke dinding), keseimbangan (*stork stand positional balance*), dan kecepatan (lari 30 meter). Kemudian, dilanjutkan dengan tes keterampilan dasar sepakbola untuk usia 10-12 tahun oleh Daral Fauzi R (2009), yang terdiri dari enam item tes: (a) *dribbling*, (b) *short pass*, (c) *throw-in*, (d) *running with the ball*, (e) *heading*, (f) *shooting*. Setiap tes dilaksanakan di stasiun yang berbeda: stasiun I untuk *dribbling*, stasiun II untuk *short pass*, stasiun III untuk *throw-in*, stasiun IV untuk *running with the ball*, stasiun V untuk *heading*, dan stasiun VI untuk *shooting*.
- d. Hasil tes dari setiap peserta didik dicatat pada lembar pencatatan tes yang telah disiapkan.

## **F. Teknik Analisis Data**

Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa “Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data dikelompokkan berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan” Teknik analisis data yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

### **1. Uji Persyaratan Analisis Data**

Sebelum mempelajari data, uji prasyarat dilakukan untuk mengetahui apakah data yang dipelajari cukup untuk langkah berikutnya. Uji normalitas dan linearitas dalam penelitian ini sangat penting digunakan untuk menyelidiki korelasi atau asosiasi. Berikut ini adalah hasil uji linearitas dan normalitas.

#### **a. Uji Normalitas Data**

Uji normalitas data diperlukan untuk mengetahui distribusi data penelitian dalam keadaan normal. Uji kesamaan ini menggunakan rumus kuadrat:

$$\chi^2 = \sum_i^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Penjelasan:

$\chi^2$  = koefisien Chi Kuadrat

$f_o$  = frekuensi yang diobservasi

$f_h$  = frekuensi yang diharapkan

Dengan tingkat signifikansi 5% pada derajat kebebasan jumlah interval dikurangi satu ( $k-1$ ), informasi tentang variabel dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai chi-kuadrat hasil perhitungan atau observasi lebih besar dari nilai chi-kuadrat tabel, maka data tersebut dianggap tidak berdistribusi normal. Menurut pedoman uji,  $H_0$  ditolak jika nilai hitung ( $0,05 (k-1)$ ) lebih besar dari nilai tabel ( $0,05 (k-1)$ );  $H_0$  diterima jika nilai hitung ( $0,05 (k-1)$ ) lebih kecil dari nilai tabel ( $0,05 (k-1)$ ).

## 2. Uji Linieritas

Untuk menguji hipotesis korelasi antar variabel, hal yang perlu dilakukan adalah mendefinisikan persamaan garis regresi. Setelah itu, ditentukan bagaimana korelasi variabel terikat dan variabel bebas terbentuk. Variabel independen, terdiri dari aktivitas fisik dan keterampilan motorik, menggunakan linearitas. Kemampuan dasar sepakbola adalah variabel terikatnya. Sugiyono (2015:286) menggunakan rumus uji F untuk menguji suatu variabel linier atau tidak linier.

$$F_{reg} = \frac{R^2(N-m-1)}{m(1-R^2)}$$

Penjelasan:

*F<sub>reg</sub>* : harga garis kolerasi

N : cacah kasus

M : cacah prediktor

R : koefisien korelasi

Nilai F yang dihasilkan dari analisis (*F<sub>a</sub>*) dibandingkan dengan nilai F pada tabel dengan taraf signifikansi 5%. Nilai F hasil analisis (*F<sub>a</sub>*) dianggap lebih kecil dari nilai F tabel (*F<sub>t</sub>*), dan hubungan antara kriteria dan prediktor dianggap linier. Sebaliknya, jika selisih antara nilai analisis (*F<sub>a</sub>*) dan nilai tabel (*F<sub>t</sub>*) lebih besar dari nol, maka hubungan antara keduanya dianggap non-linier.

### 3. Uji Multikolinearitas

Sugiyono (2016) menjelaskan “Uji Multikolinieritas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel bebas. Menggunakan analisis korelasi akan diperoleh harga interkorelasi antar variabel bebas. Jika harga interkorelasi antar variabel bebas lebih kecil atau sama dengan 0,600 maka tidak terjadi multikolinieritas. Kesimpulannya jika terjadi multikolinieritas antar variabel bebas maka uji kolerasi ganda tidak dapat dilanjutkan. Akan tetapi jika tidak terjadi multikolinieritas antar variabel maka ujikorelasi ganda dapat dilanjutkan”. Sugiyono (2016) menggunakan rumus berikut untuk menghitung koefisien korelasi.



$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{(n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2)(n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2)}}$$

Penjelasan:

$r_{xy}$  : koefisien korelasi antara variabel x dan y

N : jumlah responden

$\sum xy$  : jumlah perkalian antara x dan y

$\sum x$  : jumlah nilai x

$\sum y$  : jumlah nilai y

$\sum x^2$  : jumlah kuadrat x

$\sum y^2$  : jumlah kuadrat y

Nilai korelasi antar variabel independen harus lebih besar atau sama dengan 0,600. Jika nilainya kurang dari 0,600, maka tidak ada korelasi antar variabel independen.

#### 4. Pengujian Hipotesis

Analisis deskriptif dan statistik digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini. Nilai rata-rata (M), simpangan baku (SD), median (Me), dan modus (Mo) untuk setiap variabel dihitung melalui analisis deskriptif. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi tren distribusi data pada variabel motivasi belajar (X1), minat belajar (X2), dan prestasi mata pelajaran K3 (Y). Analisis statistik diaplikasikan untuk menguji hubungan antara variabel independen dan dependen, baik secara individual maupun kolektif, melalui pengujian hipotesis.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif. Hipotesis nol adalah kebalikan dari hipotesis alternatif, yang mana penolakan hipotesis nol secara statistik berarti penerimaan hipotesis alternatif, dan sebaliknya. Penelitian ini menggunakan tingkat signifikansi 0,05, yang menunjukkan risiko kesalahan dalam penarikan kesimpulan sebesar 5%, atau dengan kata lain, tingkat kepercayaan sebesar 95%. Berdasarkan perumusan masalah, teknik analisis yang dipilih adalah product moment dan korelasi ganda.

#### 1) Analisis Korelasi *Product Moment*

Hipotesis (1) dan (2) hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat—diuji dengan teknik analisis momentum produk. Secara spesifik, rumusnya adalah sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Penjelasan:

$r_{xy}$  = Korelasi antara variabel x dan y

$\sum x^2$  = jumlah skor kuadrat skor x

$\sum y^2$  = jumlah skor kuadrat skor y

Sugiyono (2016) menjelaskan jika “ketentuan bila r hitung lebih kecil dari r tabel, maka  $H_0$  diterima, dan  $H_a$  ditolak. Tetapi sebaliknya bila r hitung lebih besar dari r tabel ( $r_h > r_t$ ) maka  $H_a$  diterima”.

Menurut Sugiyono (2016) tolak ukur tinggi rendahnya koefisien korelasi dapat digunakan interpretasi sebagai berikut.

**Tabel 2 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi**

Interval koefisien	Tingkat Hubungan
0, 00-0, 199	Sangat rendah
0, 20-0, 399	Rendah
0, 40-0, 599	Sedang
0, 60-0, 799	Kuat
0, 80-1, 000	Sangat kuat

Sumber: Sugiyono (2016:184)

Harga r dapat dpat dikonsultasikan sesuai dengan pedoman tabel di atas.

## 2) Teknik Analisis Korelasi Ganda

Analisis korelasi berganda dengan dua prediktor digunakan untuk mengevaluasi hipotesis bahwa dua perubahan bebas mempunyai pengaruh gabungan terhadap perubahan terikat. Rumusnya adalah sebagai berikut:

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yyx_1} \cdot r_{yx_2} \cdot r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{yx_1x_2}}}$$

Penjelasan:

$R_{yx_1x_2}$  : koefisien kolerasi  $x_1$ ,  $x_2$ , dan y

$rx_1x_2$  : koefisien kolerasi  $x_1$  dengan  $x_2$

$rx_1y$  : koefisien kolerasi  $x_1$  dengan y

$rx_2y$  : koefisien kolerasi  $x_2$  dengan y

Untuk mengetahui signifikan dari korelasi ganda digunakan uji F, yaitu:

$$F_h = \frac{\frac{R^2}{k}}{(1-R^2)(n-k-1)}$$

Keterangan:

$F_h$  : harga F garis regresi

$n$  : jumlah responden

$k$  : jumlah variabel independen

$R$  : koefisien korelasi ganda

“Dalam hal ini aturan berlaku jika  $F_h$  lebih tinggi dari  $F_t$  maka koefisien korelasi berganda yang diuji yakni signifikan, artinya aturan tersebut dapat diterapkan pada seluruh populasi,” (Sugiyono, 2016)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data Penelitian**

Data dalam penelitian ini mencakup tiga variabel, yaitu dua variabel independen untuk aktivitas fisik (X1) dan kemampuan motorik (X2), serta satu variabel dependen sebagai keterampilan dasar bermain sepakbola (Y). deskripsi data penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut.

##### **1. Aktivitas fisik**

Hasil uji aktivitas fisik di SD Negeri Pendemsari Berbah Sleman menunjukkan 39 peserta didik berusia 10 sampai 12 tahun yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Nilai rata-rata (mean) adalah 150,00, nilai tengah (median) adalah 150,32, nilai modus (paling sering muncul) adalah 146,35, dan simpangan baku (standar deviasi) adalah 21,45. Tabel berikut menunjukkan distribusi frekuensi data hasil aktivitas fisik pada peserta didik berusia antara 10 sampai 12 tahun yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah tersebut.

**Tabel 3. Koefisien Korelasi Aktivitas Fisik**

No	Klasifikasi	Frekuensi	F%
1	Sangat rendah	3	7,70%
2	Rendah	10	25,64%
3	Sedang	16	41,02%
4	Tinggi	9	23,07%
5	Sangat Tinggi	1	2,57%
Jumlah		39	100%

## 2. Kemampuan Motorik

Tes kemampuan motorik di SD Negeri Pendemsari Berbah Sleman dilakukan pada 39 peserta didik berusia 10–12 tahun yang bermain sepakbola di luar kelas. Nilai rata-rata (mean) adalah 199,76, nilai tengah (median) adalah 207,78, nilai modus (nilai yang paling sering muncul) adalah 188,80, dan simpangan baku (standar deviasi) adalah 26,91. Data ini memberikan gambaran tentang bagaimana kemampuan motorik tersebar di antara peserta didik sampel yang diuji. Tabel berikut menunjukkan distribusi frekuensi dari data kemampuan motorik peserta didik berusia antara 10 dan 12 tahun yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Pendemsari Berbah Sleman.

**Tabel 4. Koefisien Korelasi Kemampuan Motorik**

No	Klasifikasi	Frekuensi	F%
1	Sangat rendah	3	7.70%
2	Rendah	8	20.51%
3	Sedang	13	33.33%
4	Tinggi	14	35.89%
5	Sangat Tinggi	1	2.57%
	Jumlah	39	100%

## 3. Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola

Hasil tes keterampilan dasar sepakbola di SD N Pendemsari dilakukan pada 39 peserta didik berusia antara 10 dan 12 tahun yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD N Pendemsari Berbah Sleman. Nilai rata-rata (mean) adalah 350, nilai tengah (median) adalah 347,86, nilai modus

(paling sering muncul) adalah 276, dan simpangan baku (standar deviasi) adalah 45.14. Tabel berikut menunjukkan distribusi frekuensi dari data keterampilan dasar sepakbola yang dikumpulkan oleh peserta didik. Pendemsari Berbah Sleman, tes kemampuan motorik dilakukan pada 39 peserta didik berusia 10–12 tahun yang bermain sepakbola di luar kelas. Nilai rata-rata (mean) adalah 199,76, nilai tengah (median) adalah 207,78, nilai modus (nilai yang paling sering muncul) adalah 188,80, dan simpangan baku (standar deviasi) adalah 26,91. Data ini memberikan gambaran tentang bagaimana kemampuan motorik tersebar di antara peserta didik sampel yang diuji. Tabel berikut menunjukkan distribusi frekuensi dari data kemampuan motorik peserta didik berusia antara 10 dan 12 tahun yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Pendemsari Berbah Sleman.

**Tabel 5. Koefisien Korelasi Keterampilan Sepakbola**

No	Klasifikasi	Frekuensi	F%
1	Sangat rendah	1	2.57%
2	Rendah	15	38.46%
3	Sedang	11	28.20%
4	Tinggi	10	25.64%
5	Sangat Tinggi	2	5.13%
	Jumlah	39	100%

## **B. Hasil Uji Prasyarat**

Uji prasyarat dilakukan untuk menentukan apakah data yang akan dipelajari memenuhi persyaratan atau siap untuk langkah berikutnya. Untuk mengetahui hasil uji prasyarat, hal yang harus dilakukan adalah uji linearitas dan normalitas.

## 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data untuk setiap variabel yang dievaluasi adalah normal. Metode uji Kolmogorov-Smirnov dan SPSS 25 digunakan untuk melakukan tes ini. Tujuan uji ini adalah untuk mengkonfirmasi atau menolak hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan bahwa data yang diteliti berdistribusi normal. Dengan membandingkan nilai signifikansi (*sig*), nilai yang lebih besar dari 0,05 dianggap berdistribusi normal, dan nilai yang kurang dari 0,05 dianggap tidak normal.

**Tabel 6. Tabel Uji Normalitas Data**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
	Sepakbola (Y)	Motorik (X1)	Aktifitas fisik (X2)
Asym. Sig. (2-tailed)	0.129	0.095	0.200

Dari tabel terlihat bahwa nilai *Asymp. sig.* untuk variabel keterampilan dasar sepakbola adalah 0,129, yang lebih tinggi dari 0,05 ( $0,129 > 0,05$ ), nilai *sig.* untuk variabel kemampuan motorik adalah 0,095, yang juga lebih tinggi dari 0,05 ( $0,095 > 0,05$ ), dan nilai *sig.* untuk variabel aktivitas fisik adalah 0,200, yang juga lebih tinggi dari 0,05 ( $0,200 > 0,05$ ). Dengan demikian, nilai *Asymp. sig.* untuk ketiga variabel tersebut semuanya melebihi 0,05.

## 2. Uji Linieritas

Variabel dependen dan variabel independen dievaluasi melalui uji linieritas. Tujuan dari uji ini adalah untuk menentukan jenis hubungan regresi



yang ada antara dua variabel. SPSS 25 digunakan untuk menjalankan uji "Test for Linearity" dengan tingkat signifikansi 0,05. Hubungan linear ditunjukkan jika nilai signifikansi linearitas < dari 0,05, dan hubungan tidak linear ditunjukkan jika nilai signifikansi linearitas > 0,05.

**a. Uji linieritas Aktivitas Fisik terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola**

**Tabel 7. Uji linieritas aktivitas fisik terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola**

ANOVA	
Model	Sig.
Regression	0.047
a. Dependen Variable: Sepakbola	
b. Predictor: (Constant), Aktivitas Fisik (X1)	

Dengan nilai signifikansi < 0,05, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier antara variabel aktivitas fisik dan keterampilan dasar bermain sepakbola, seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji linieritas, yang nilai signifikansinya adalah 0,047b.

**b. Uji linieritas Kemampuan Motorik terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola**

**Tabel 8. Uji linieritas kemampuan motorik terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola**

ANOVA	
Model	Sig.
Regression	0.001
a. Dependen Variable: Sepakbola	
b. Predictor: (Constant), Kemampuan Motorik (X2)	

Hasil uji linieritas yang diuraikan dalam tabel menunjukkan adanya hubungan linier yang signifikan antara variabel kemampuan motorik dan keterampilan dasar sepakbola, dengan nilai signifikansi 0.001. Nilai ini lebih rendah dari ambang batas 0.05, sehingga memperkuat kesimpulan, yaitu hubungan linier yang signifikan memang ada antara kedua variabel tersebut.

#### **1. Uji Linieritas Aktivitas Fisik dan Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola**

**Tabel 9. Uji Linieritas Aktivitas Fisik dan Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola**

ANOVA	
Model	Sig.
Regression	0.000
a. Dependent Variable: Sepakbola	
b. Predictor: (Constant), Aktivitas Fisik (X1), Kemampuan Motorik (x2)	

Dengan nilai signifikansi yang lebih rendah dari 0.05. Oleh karena itu, terdapat hubungan linier yang bermakna antara variabel aktivitas fisik dan kemampuan motorik terhadap keterampilan dasar dalam bermain sepakbola, seperti yang terlihat pada tabel. Ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kemampuan motorik terdapat pengaruh yang signifikan pada keterampilan dasar sepakbola.

### C. Analisis Data dan Uji Hipotesis

Penggunaan uji korelasi *product moment Pearson* melalui SPSS 25 bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik (X1) dan keterampilan motorik (X2) sebagai variabel independen dengan kemampuan dasar dalam bermain sepakbola (Y) sebagai variabel dependen. Dalam penelitian ini, tingkat signifikansi ditetapkan pada 5%; nilai signifikansi yang lebih dari 0,05 mengindikasikan penerimaan  $H_0$ , sedangkan nilai kurang dari 0,05 menunjukkan penolakan  $H_0$ . Berikut adalah hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* yang dilakukan dengan SPSS 25, yang memperlihatkan hubungan antara aktivitas fisik dan keterampilan dasar dalam sepakbola.

#### 1. Uji korelasi *Pearson Product Moment* aktivitas fisik dan Kemampuan Motorik terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola

**Tabel 10. Uji Korelasi *Person Product Moment* Aktivitas Fisik dan Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola**

Model Summary	
R	0.624
Sig. F Change	0.000
a. Dependen Variable: Sepakbola	
b. Predictor: (Constant), Aktivitas Fisik (X1)	

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikan tidak  $> 0,000$ , dan nilai  $r$  adalah 0,624, yang menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik (X1) dan kemampuan motorik (X2) terdapat korelasi yang signifikan dengan

keterampilan dasar bermain sepakbola (Y). Ini sesuai dengan pedoman berikut untuk memahami koefisien korelasi yang diberikan Sugiyono (2014):

**Tabel 11. Interpretasi Koefisien Korelasi**

Interval koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,00	Sangat kuat

Hubungan ini menguntungkan karena nilai  $r$  yang positif, yang berarti bahwa dengan peningkatan aktivitas fisik dan kemampuan motorik, akan ada peningkatan dalam keterampilan dasar bermain sepakbola. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dapat diterima karena nilai  $r$  sebesar  $0,624 >$  daripada nilai  $r$  tabel pada taraf signifikansi 5%, yaitu 0,514.

## **D. Pembahasan**

### **1. Aktivitas fisik**

Dari penelitian yang dilakukan, satu peserta didik (2,57%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, sembilan peserta didik (23,07%) dalam kategori tinggi, enam belas peserta didik (41,02%) dalam kategori sedang, sepuluh peserta didik (25,64%) dalam kategori rendah, dan tiga peserta didik (7,70%) dalam kategori sangat rendah. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,047, yang berada di bawah ambang batas 0,05, menandakan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan keterampilan dasar dalam sepakbola.

Korelasi sebesar 0,321 antara kemampuan motorik dengan keterampilan dasar sepakbola menunjukkan adanya hubungan positif walaupun pada tingkat yang rendah. Intensitas keterlibatan peserta didik dalam ekstrakurikuler sepakbola yang lebih tinggi berpotensi meningkatkan aktivitas fisik dan keterampilan dasar bermain sepakbola.

Sedangkan, hasil Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Wahyuni (2017) menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul dengan populasi 48 peserta didik adalah berada pada kategori sangat tinggi sebesar 6.2%; tinggi 31.2%; sedang 29.2%; rendah 29.2%; dan sangat rendah 4.2%.

Dari perbedaan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bawasanya tingkat aktivitas fisik disetiap daerah dan individu berbeda. Tentu akan berpengaruh pada keterampilan dasar bermain sepakbolanya juga berbeda. Dapat ditunjukan pada penelitian saya yang menunjukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan keterampilan dasar bermain sepakbola.

## **2. Kemampuan motorik**

Penelitian tentang kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler menunjukkan bahwa 1 peserta didik (2,57%) berada pada kategori sangat tinggi, 14 peserta didik (35,89%) pada kategori tinggi, 13 peserta didik (33,33%) pada kategori sedang, 8 peserta didik (20,51%) pada kategori rendah, dan 3 peserta didik (7,70%) pada kategori sangat rendah. Nilai signifikansi

antara kemampuan motorik dan keterampilan dasar sepakbola adalah 0,001, yang lebih kecil dari 0,05, menandakan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Nilai korelasi 0,500 menunjukkan bahwa hubungan antara kemampuan motorik dan keterampilan dasar sepakbola adalah kuat dan positif. Intensitas partisipasi yang lebih tinggi dalam ekstrakurikuler sepakbola berhubungan dengan peningkatan kemampuan motorik. Dengan demikian, pada gilirannya meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola peserta didik.

Sedangkan, hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Andyka (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dengan keterampilan dasar bermain sepakbola peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD N Karangjati Ngaglik Sleman usia 10-12 tahun yaitu sebesar 0,919. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang sangat kuat antara kemampuan motorik dengan keterampilan dasar bermain sepakbola peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD N Karangjati Ngaglik Sleman usia 10-12 tahun karena nilai Pearson Correlation berada di rentang 0,80-1,000. Sedangkan arah hubungan adalah positif karena nilai  $r$  positif. Nilai  $r$  sebesar 0,919 lebih besar dengan  $r$  tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,514 sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.

Dari Perbandingan Diatas dapat disimpulkan bahwa terlepas dari faktor kemampuan motorik dan keterampilan dasar bermain sepakbola yang

berbeda disetiap daerah dan individu, sebaiknya peserta didik supaya menambah latihan yang berkaitan dengan kemampuan motorik dan gerak dasar bermain sepakbola. Latihan rutin dan menambah latihan yang berkaitan dengan kemampuan motorik akan menyebabkan peserta didik dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola lalu mempraktikannya di dalam permainan di lapangan.

### **3. Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola**

Penelitian tentang kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler menunjukkan bahwa 2 peserta didik (5,13%) berada pada kategori sangat tinggi, 10 peserta didik (25,64%) pada kategori tinggi, 11 peserta didik (28,20%) pada kategori sedang, 15 peserta didik (38,46%) pada kategori rendah, dan 1 peserta didik (2,57%) pada kategori sangat rendah. Analisis data mengungkapkan nilai korelasi (R) sebesar 0,624 dan R Square 0,390, menandakan bahwa variabel bebas memberikan kontribusi sebesar 39% terhadap variabel terikat, dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai F 11,48. Ini menunjukkan bahwa F-hitung lebih besar dari F-tabel dengan tingkat signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik dengan keterampilan dasar bermain sepakbola. Kesimpulannya, semakin tinggi intensitas keterlibatan peserta didik dalam ekstrakurikuler sepakbola, maka akan meningkat pula aktivitas fisik, kemampuan motorik, dan keterampilan dasar bermain sepakbola mereka.

## **E. Keterbatasan Penelitian**

Penulis meyakini telah melaksanakan penelitian ini dengan upaya terbaik. Akan tetapi, masih terdapat beberapa kelemahan dan keterbatasan. Berikut adalah daftar kelemahan dan keterbatasan dalam penelitian ini.

1. Saat pengambilan data tidak bisa hanya dalam satu kali pertemuan dikarenakan adanya peserta didik yang izin berhalangan hadir.
2. Tingkat pemahaman peserta didik dalam mengisi angket aktivitas fisik juga masih kurang. Sehingga mengakibatkan peserta didik bingung untuk memilih jawaban dalam angket yang diberikan.
3. Terdapat beberapa peserta didik peserta ekstrakurikuler merasa malu dalam mengisi tes yang telah diberikan peneliti dikarenakan bercandaan teman-temannya yang membuatnya tidak percaya diri untuk melakukan tes tersebut.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis yang telah ditemukan pada bab sebelumnya dapat diperoleh simpulan sebagai berikut.

1. Analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,047 untuk hubungan antara aktivitas fisik dan keterampilan dasar dalam sepakbola, yang lebih kecil dari 0,05. Ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan nilai korelasi 0,321, hubungan antara aktivitas fisik dan keterampilan dasar sepakbola adalah moderat dan bersifat positif.
2. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi antara kemampuan motorik dengan keterampilan dasar bermain sepakbola adalah 0,001, yang lebih kecil dari 0,05. Ini menandakan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Nilai korelasi sebesar 0,500 menunjukkan bahwa hubungan antara kemampuan motorik dan keterampilan dasar bermain sepakbola adalah kuat dan bersifat positif.
3. Ada pengaruh positif pada aktivitas fisik dan kemampuan motorik terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola. Hal ini dibuktikan dengan nilai R Square sebesar 0.624, yang menunjukkan bahwa variabel bebas memberikan kontribusi sebesar 39% terhadap variabel terikat, dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai F sebesar 11,48. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa F-

hitung lebih besar dari F-tabel dengan tingkat signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, menandakan adanya hubungan signifikan antara dua variabel, yaitu aktivitas fisik dan kemampuan motorik terhadap keterampilan dasar sepakbola secara simultan.

## **B. Implikasi**

Penelitian telah memperlihatkan bahwa variabel aktivitas fisik dan kemampuan motorik memiliki pengaruh signifikan dengan keterampilan dasar dalam sepakbola. Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan dalam lingkup pendidikan ini memiliki implikasi penting bagi bidang pendidikan serta penelitian selanjutnya. Implikasi tersebut adalah sebagai berikut.

1. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan di atas bahwa aktivitas fisik dan kemampuan motorik memberikan kontribusi yang sangat berarti terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola. Oleh karena itu, inisiatif perlu diambil guna meningkatkannya aktivitas fisik dan kemampuan motorik guna meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola. Berikut merupakan upaya-upaya yang dapat dilakukan SD N Pendemsari.
  - a. Memberikan contoh kegiatan kepada peserta ekstrakurikuler sepakbola untuk meningkatkan aktivitas fisik. Hal ini dilakukan agar peserta ekstrakurikuler memiliki peningkatan dalam keterampilan dasar bermain sepakbola.

- b. Memberikan contoh kegiatan kepada peserta ekstrakurikuler sepakbola untuk meningkatkan kemampuan motorik. Hal ini dilakukan agar peserta ekstrakurikuler memiliki peningkatan dalam keterampilan dasar bermain sepakbola.

Dengan peningkatan aktivitas fisik yang berkualitas dan kemampuan motorik akan sangat penting jika ingin meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola, namun perlu digaris bawahi bahwa dengan memaksimalkan aktivitas fisik dan kemampuan motorik dapat meningkatkan kompetensi dasar ketika bermain sepakbola. Hal tersebut didukung dengan hasil analisis yang menunjukkan nilai R Square sebesar 0.624 yang berarti variabel independen mempunyai pengaruh sebesar 62% terhadap variabel dependen, dengan nilai signifikan sebesar 0,000, dan nilai F sebesar 11,48. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa F-hitung lebih besar dari F-tabel dengan probabilitas 0,000 yaitu lebih kecil dari 0,05, hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan keterampilan motorik terhadap kemampuan dasar. untuk bermain sepakbola secara bersamaan.

### **C. Saran**

Temuan penelitian ini didasarkan pada penelitian yang dilakukan. Oleh karena itu, berikut saran yang diharapkan dapat menunjukkan kemungkinan upaya penelitian selanjutnya untuk dapat dilakukan.

#### **1. Bagi Pelatih Ekstrakurikuler Sepakbola**

Pelatih harus lebih kreatif dan inovatif dalam upayanya meningkatkan aktivitas fisik dan motorik peserta didik di samping kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

#### **2. Bagi Peserta Didik**

Peserta didik diharapkan lebih berdedikasi dan berkontribusi, serta melaksanakannya dengan baik apa yang sudah dijelaskan dari pelatih untuk turut serta dalam ekstrakurikuler sepakbola.

#### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Variabel lain dapat dimasukkan ke dalam penelitian, yang memungkinkan identifikasi faktor tambahan yang terkait dengan kemampuan dasar sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alghozi, Faishol Zulfa. (2021). "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman". Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Amtarina, R. (2017). "Manfaat Aktifitas Fisik Teratur terhadap Perbaikan Fungsi Kognitif Pasien dengan *Mild Cognitive Impairment*". Jurnal Ilmu Kedokteran (*Jornal of Medical Science*), 10(2), 140-147.
- Saputra, Yudha M. & Amung Ma'mun. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Dekdibud.
- Andriani. (2019). "Hubungan Stimulasi Motorik Halus Terhadap Tahap Perkembangan Psikososial Anak Usia Pra Sekolah". Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 4(1), 30-41.
- Andyka, Putra Rahmad. (2019). "Hubungan antara Kemampuan Motorik terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler di SD N Karangjati Ngaglik Sleman". Fakultas Ilmu Keolahragaan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anindita, P., Darwin, E., Afriwardi. (2016). "Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas". Jurnal Kesehatan Andalas. Vol.4.
- Anjarwati, Ria. (2019). "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahapeserta didik PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan". Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Apriana. (2015). "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahapeserta didik di Yogyakarta". Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bahtra, Ridho (2022) *Buku Ajar Permainan Sepakbola. In: Buku Ajar Permainan Sepakbola*. Sukabina Press, Padang.
- Depdiknas. (2006). *Panduan Pengembangan Diri untuk Sekolah Dasar dan Menengah*. Jakarta: Depdiknas.
- Fauzi, Daral. (2009). *Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat.
- Hasnida. (2014). *Analisis Kebutuhan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT. LUXIMA METRO MEDIA.
- Hidayati, Maria. (2013). "Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Bakiak". Jurnal Pendidikan Usia Dini, Volume 7.

- Kemenkes RI. (2013). "Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia". Jakarta: Kemenkes RI.
- Muhajir. (2007). "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan". Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Mutohir, Toho Cholik dan Gusril. (2004). "Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak". Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Nurhasan. (2004). "Penilaian Pembelajaran Penjas". Jakarta: Depdiknas.
- Pratiwi Retnaningsih. (2015). "Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga dengan *Andropause*". Skripsi Fakultas Kedokteran. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Putri Anindita, dkk. (2016). "Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa". Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Rahyubi, Heri. (2012). "Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik". Majalengka: *Referens*.
- Ramadhan, Fakhreza. (2016). "Tingkat Kemampuan Motorik dan Perseptual Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Dasar Muhammadiyah Tonggalan Klaten". Jurnal: Student Journal. Vol V (4).
- Ramadona, Ega Tri (2018). "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman". Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Richard Decaprio. (2020). Panduan Mengembangkan Kecerdasan Motorik Peserta didik. Yogyakarta: *Diva Press*.
- Saputra, Y.M & Rudyanto. (2015). "Pembelajaran kooperatif untuk Meningkatkan Keterampilan Anak Taman Kanak-Kanak". Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sucipto. (2023). "Mahir Bermain Sepakbola". Bandung: Indonesia Emas Grup.
- Sugiyono, dan Susanto, A. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sujarwo. (2015). "Kemampuan Motorik Kasar Dan Halus Anak Usia 4-6 Tahun". Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 11, Nomor 2, November 2015.

Wahyuni. (2017). “Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kalurahan Triharjo Pandak Bantul. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

WHO. (2020). *WHO Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour*.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Permohonan Judul Kepada Dosen Pembimbing

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.0274-243902,243908

(1 Januari 2021)

Kpd Yth Saudara, Reza Muchsin Nur'ani NIM 17604221044  
Mahasiswa Prodi PGSD Penjara

Dengan hormat,

Berdasarkan surat saudara tentang permohonan judul pemilihan Tugas Akhir Skripsi, Kami menyetujui judul Tugas Akhir Skripsi saudara dengan:


Judul Tugas Akhir : Pengaruh Suplai Orang Tua Siswa Terhadap Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar di Tegallirio. ✓

Dosen Pembimbing : **Dr. Yulianto, M.Pd.**

Selanjutnya saudara bisa segera menghubungi dosen pembimbing untuk memulai proses bimbingan dengan menyertakan judul, permasalahan singkat dan metode penelitian.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Kooreprodi PGSD Penjara



Dr. Hari Yulianto, M. Kes.  
NIP-19670701 199412 1 001



## Lampiran 2. Data Tes Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik (X1)

Nama	Aktivitas 1	Aktivitas 2	Aktivitas 3
ADITYA NAUFAL DARY AHYU	40	21	23
ARKAN ABDINATA	50	19	18
BANU MIBRAS NAUFAL	29	21	23
DAVIN BANGKIT NUR ASMORO	37	21	17
DETLAN KHALIF DWDORANGKO	56	18	19
FAHRI NURUL JAWAHIRI	40	23	27
MARTA DWI PURNOMO	31	23	21
OKIK NUGROHO	38	20	21
ORY OCTAVIANO	31	23	21
RADITYA REVAND ARYSAR PUTRA	36	26	20
RAFAEL ISADDAM ALIEF	40	18	22
REGAN TEDDY OKTORA	42	17	19
ABRAHAM PRADIPTO ALEXI P	43	21	24
AHMAD DAERABI NUR CHOLIQ	33	23	21
FAUZI NURYANTO	42	23	21
HAFIDZ NUR RAMADHAN	38	22	25
Muhammad Farhad Syarif Tashid	41	22	25
RADISA ARDAN SATRIAJI	38	19	24
RANU SAGARA BUDIARTA	39	23	25

REZKY RAMADANI	41	21	18
ROMEO PRATAMA	36	20	18
ALVARO EZE RAJKA SAPUTRA	38	20	24
ARAFKA JACKY NUR ALFATAH	41	19	27
NAZRIELFA YASIR AMBI	40	23	20
PUTRA PRATAMA AJ BUNY	39	20	19
RAHMYA PUTRA PRATAMA	37	20	19
BAMA QANT PURWANTI	37	24	14
Ridu Tatu Yama	38	22	20
ARYA SABIT PERMANA PUTU JAYA	31	18	17
DEVA NAUFAL PRAMETYO	33	21	20
GANESHA TEGAR ILKIYA	48	20	22
RISYAM ALDIYAN PANGESTU	39	20	22
JULIO PRYO SAMBODO	30	28	24
MUHAMAD REYAN MAULANA	40	22	21
NOVENIRA RAFFA BAGASKARA	44	20	20
REZA AGUNG MAHENDRA	37	21	19
REZKY ADITYA PRATAMA	31	18	19
RODQ HANIB ROMADHON	34	19	20
VINO ADITYA SAPUTRA	27	19	21

### Lampiran 3. Data *Score* Aktivitas Fisik

RANU SAGARA BUDARTA	54.11	59.13	59.54	171.88
RISKY RAMADANI	63.33	50.22	42.11	154.66
ROMEO PRATAMA	47.78	45.78	37.84	131.39
ALVARO EZE RAISSA SAPUTRA	51.09	45.78	42.91	140.68
ARAFKA ZACKY NUR ALFATAH	58.32	41.32	33.79	133.43
NAZRIELFA YASIR AMBI	56.21	54.68	46.26	157.15
PUTRA PRATAMA ALI BENO	54.11	45.77	45.11	144.99
RADEYA PUTRA PRATAMA	49.89	45.77	42.11	137.77
RAMA QIANT PURWANTO	49.89	63.37	62.91	176.17
Riki Tirta Tama	51.98	54.68	48.27	154.94
ARYA SABIT PERMANA PUTU JAYA	37.23	36.88	35.78	109.91
DEVA NAUFAL PRASETYO	37.24	50.23	46.27	133.74
GANESHA TEGAR ILKIYA	73.00	45.78	54.39	173.17
HIFYAM ALDYAN PANGESTU	54.10	45.78	54.59	154.47
JULIO PRITO SAMBODO	35.14	81.37	62.91	179.42
MUHAMMAD REVAN MAULANA	56.21	54.67	50.43	161.31
NOVENDRA RAFFA BAGASKARA	64.64	45.77	46.27	156.68
REZA AGRUNG MAHENDRA	49.89	50.22	42.11	142.22
REZKY ADITYA PRATAMA	37.23	36.87	42.11	116.21
ROFIQ HABIB ROMADHON	43.57	41.33	46.38	131.28
VINO ADITYA SAPUTRA	28.82	41.33	50.42	120.57

Nama	Thema			
	Aktivitas 1	Aktivitas 2	Aktivitas 3	Total
ADITYA NAUFAL DARY ABIVYU	54.32	56.22	59.42	169.96
ARRAN AKIDINATA	35.14	41.33	37.84	114.31
BANU MIBRAS NAUFAL	33.04	50.22	59.43	142.69
DAVIN BANGKIT NUR ASMORO	49.00	50.22	33.78	132.99
DERTIAN KHALIF DWIHOKANGRO	47.78	36.87	42.11	126.76
FAHRI NURIL JAWAHIRI	56.23	59.12	75.38	190.73
MARTA DWI PURNOMO	37.23	46.12	56.43	139.80
ORIK NUGROHO	51.09	45.79	50.42	147.30
OKY OCTAVIANO	37.23	59.12	59.43	155.78
RADITYA BEVAND ARYAS PUTRA	47.78	72.47	46.27	166.52
RAFAEL ISADDAM ALIEF	56.23	36.87	54.58	147.67
REGAN TEDDY OKTORA	60.42	32.42	42.16	134.99
ABRAHAM PRADIPTO ALEXI P	62.53	50.22	62.91	175.66
AHMAD DAIRANI NUR CHIRIQ	41.46	59.12	50.43	151.01
FAUZI NURYANTO	60.43	59.12	55.43	174.98
HAFIDZ NUR RAMADHAN	31.99	54.68	67.07	153.74
Muhammad Farhan Syarif Tushid	58.33	54.67	67.06	180.06
RADISA ARDAN SATRIAJI	51.99	41.33	62.91	156.23

#### Lampiran 4. Data Hasil Tes Keterampilan Motorik

Motorik (X2)

Nama	Shuttle	Balance	Est	Lempar tangkap
ADITYA NAUFAL DARY ADITYU	11.8	2.24	7.71	18
ADLAN ARDINATA	15.1	4.24	7.28	15
BANU MIRREK NAUFAL	12.6	5.37	5.68	18
DAVIN BANGKIT NUR ANMORO	15.2	3.42	8.14	15
DEFTIAN KHALIF DWIDUKANGKO	14.3	3.31	7.89	24
FAHRI NURIL JAWAHIRI	12.9	6.1	5.54	17
MARTA DWI PURNOMO	14.5	2.29	6.48	21
ORIK NUGROHO	13	3.31	5.83	25
OKY OCTAVIANO	14.5	2.29	6.48	21
RADITYA REVAND ARYSAR PUTRA	14.5	2.33	6.09	18
RAFAEL HADDAM ALIEF	14.8	2.4	8.15	27
REGAN TEDDY OKTHRA	12.3	4.41	6.39	25
ABRAHAM PRADIPTO ALIJI P	15.8	5.57	8	19
AHMAD DAERABI NUR (HOLIQ)	12.6	5.48	5.1	21
FAUZI NURYANTO	13.5	10.48	6.7	27
HAFIDZ NUR RAMADHAN	13.4	10.59	7.1	25
Muhammad Farhad Syarif Taulad	15.9	3.22	7.2	8
RADISA ARDAN SATRIAH	13.3	2.43	7.1	26
RANU SAGARA BUDHARTA	12.8	8.18	6.6	24

RIRKY RAMADANI	14.2	7.19	6.3	28
RUMBO PRATAMA	16.3	2.2	6.22	15
ALVARO EZE RAHSA SAPUTRA	18.4	5.1	7.9	15
ARAFKA ZACKY NUR ALF STAR	15.5	10.25	8.8	18
NADRIELFA YANIK AMRI	15.3	11.25	8.8	20
PUTRA PRATAMA AS RENO	13.8	11.38	6.8	18
RADITYA PUTRA PRATAMA	14	3.18	6.8	15
RAMA QANT PURBANTO	12.8	12.14	5.8	22
Roni Tono Tono	12.8	12.15	6.8	18
ARYA SARI PERMANA PUTU JAYA	12.54	2.42	5.86	28
DEVA NALYAL PRADITYO	13.27	5	6.79	25
GANESHA TIGAR ILATYA	13.84	9.14	8.85	21
HISTAM ALIJAN PANGERTU	13.26	4.18	7.8	20
JULIO PRITO LAMBODO	14.95	2.39	6.4	18
MUHAMMAD REYVAN MAULANA	13.46	6.25	6.04	17
NEVENERA RAFFA BAGASCARA	14.84	3.2	4.32	8
REZA AGUNG MAHENDRA	13.88	7.16	5.8	20
REZKY ADITYA PRATAMA	14.98	8.18	7.12	18
ROFIQ HARB ROMADISON	13.82	3.35	6.1	28
VINO ADITYA SAPUTRA	13.97	8.28	7.25	18

## Lampiran 5. Data *Score* Tes Kemampuan Motorik

Nama	T Score				
	Stunth	Balance	Lat	Leapan tangkap	Total
ADITYA NAUFAL DARY ARIYU	89.10	39.89	36.38	33.16	178.54
ARLAN ARINATA	38.82	45.90	41.69	42.28	168.70
BANU MIBRAS NAUFAL	61.70	49.89	60.70	47.75	220.32
DAVIN BANGKIT NUR ASMORO	35.15	43.52	35.23	34.89	148.81
DETHAN KHALIF DWUDOKANGKO	44.33	43.10	43.94	38.89	190.08
FAHRI NURIL JAWAHIRI	39.01	51.49	39.99	45.93	216.42
MARTIA DWI PURNOMO	44.33	40.04	51.19	53.22	188.79
OCEK NUGROHO	38.09	43.10	38.92	60.51	220.64
OKEY OCTAVIANO	44.33	40.04	51.19	55.22	188.79
RADITYA REVAND ARYSAR PUTRA	44.33	40.16	56.30	33.16	173.96
RAFAEL HADDAM ALIEF	43.41	40.37	55.11	64.16	203.07
REGAN TEDDY OKTORA	64.51	46.41	52.26	56.87	220.07
ABRAHAM PRADIPTO ALEXI P	32.40	43.88	33.13	40.46	149.88
AHMAD DAERABI NUR CHOLIQ	61.76	49.65	65.21	33.22	229.87
FAUZI NURYANTO	53.50	64.65	48.58	64.16	230.91
RAFIDE NUR RAMADHAN	54.42	64.98	43.83	56.87	220.11
Muhammad Farhad Syarif Tashid	31.48	47.83	42.64	29.52	148.48
RADSA ARDAN SATRIAJI	55.34	40.46	43.83	62.34	201.97

RANU SAGARA BUDIARTA	39.93	37.74	49.75	38.69	226.14
RISKY RAMADANI	47.08	34.76	54.52	31.49	207.78
ROMEO PRATAMA	55.15	39.77	19.82	38.63	133.39
ALVARO EZE RADISA SAPUTRA	36.07	42.47	35.31	34.63	152.88
ARAFKA ZACKY NUR ALFATAH	33.50	63.90	58.08	40.46	213.96
NAZRIELFA YASIR AMRI	36.99	66.91	47.39	56.87	208.16
PUTRA PRATAMA AJI SENO	32.39	67.06	52.14	49.57	221.37
RADITYA PUTRA PRATAMA	48.02	42.71	47.39	42.38	181.31
RAMA QIANT PURWANTO	61.78	69.64	58.08	55.04	244.55
Ruli Tirta Tama	61.76	69.67	47.39	49.57	228.41
ARVA SARIT PERMANA PUTU JAYA	62.31	40.43	58.56	31.46	212.71
DEVA NAUFAL PRANETYO	55.61	48.18	47.75	60.51	212.07
GANESHA TEGAR ILKIYA	50.38	60.62	46.80	53.22	211.04
HISYAM ALDIYAN PANGESTU	55.71	45.75	40.26	60.51	202.24
JULIO PRIYO SAMBODO	40.20	40.94	52.14	47.75	181.04
MUHAMMAD REYAN MAULANA	53.87	60.95	58.42	64.16	235.42
NOVENDRA RAFFA BAGASKARA	41.21	42.77	70.86	29.52	190.37
REZA AGUNG MAHENDRA	53.69	54.67	59.27	31.40	219.04
REZKY ADITYA PRATAMA	39.92	45.72	43.59	44.10	173.35
ROFIQ HABIB ROMADHON	57.91	43.76	55.71	62.34	219.73
VINO ADITYA SAPUTRA	49.19	61.04	42.04	44.10	196.40

## Lampiran 6. Data Hasil Tes Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola

Nama	Langkapan	Heading	Drive thru	Drive zig-zag	Shooting	Passing	
						Waktu	Sasaran
ADITYA NAUFAL DIARY ARYU	4.5	2	6	13	18	21.5	2
ARKAN ABDINATA	6.1	2.4	4	10	46	20.8	3
BANU MUBRAS NAUFAL	5.5	6.3	3.3	8	43	17.3	4
DAVIN BANGKIT NUR ASMORO	5	3.1	5.8	13	30	22.9	2
DEFTIAN KHALIF DWIDOKANOKO	5	2.3	4.6	8	42	19.9	2
FAHRI NURIL JAWAHIRI	8	3	6.3	20	42	22.5	2
MARTIA DWI PURNOMO	5.9	2.6	4.5	14	38	20.5	2
OKIK NUGROHO	5.7	2.1	4.5	15	42	18.1	2
OKY OCTAVIANO	6	1.6	5.6	12	42	22.4	3
RADITYA REVAND ARYSAR PUTRA	5.9	1.9	5.7	16	38	21.4	3
RAFAEL ISADDAM ALIEF	6.4	1.9	5.4	17	42	20.5	4
REGAN TEDDY OKTORA	9	3.5	3.2	10	52	20.4	4
ABRAHAM PRADIPTO ALEXI P	4.8	1.7	4.1	12.6	28	23.8	2
AHMAD DAERABI NUR CHOLIQ	8	2.6	3.4	13.5	43	19.5	4
FAUZI NURYANTO	6.4	3.8	4.8	20.5	38	24.3	3
HAFIDZ NUR RAMADHAN	7.3	4.5	5	10.9	47	14.4	4
Muhammad Farham Syarif Taubid	7.4	3.4	4.4	15	28	23.1	2
RADISA ARDAN SATRIAJI	9.1	3.5	3.5	7.8	33	16.5	4

RANU SAGAJA BUDIARTA	8	4.5	3	13.5	20	22.3	2
RISKY RAMADANI	6.5	2.2	4	22.6	28	20.7	2
ROMEO PRATAMA	7.3	5.3	5.8	12.2	36	19.4	2
ALVARO EZE RAISSA SAPUTRA	7.8	4.8	5.2	15	28	19.7	2
ARAFKA ZACKY NUR ALFATAH	10.5	2.5	3.1	9.5	33	8.3	4
NAZRIELFA YASIR AMRI	8.2	3.9	4.4	7.9	46	16	4
PUTRA PRATAMA Aji SENO	8	3.8	3.4	9.5	47	18.9	4
RADITYA PUTRA PRATAMA	9.4	4.6	3.4	14.3	48	25	2
RAMA QIANT PURWANTO	10	2.9	3.8	8.2	50	16.9	4
Risdi Tirta Tama	8	6.5	3.7	12.5	50	18.1	4
ARYA SABIT PERMANA PUTU JAYA	9.4	3.6	3.13	10	46	26.3	2
DEVA NAUFAL PRASETYO	9.9	4	4	8.8	24	20	3
GANESHA TEGAR ILKIYA	7	2.9	3.6	11.3	38	25.5	3
HISYAM ALDYAN PANGESTU	6.2	5.1	5.17	14.2	24	35.4	2
JULIO PRIYO SAMBODO	8.5	4.2	5.3	9.5	38	17.8	2
MUHAMAD REVAN MAULANA	11.3	6.5	3.12	8.6	53	17.1	4
NOVENDRA RAFFA BAGASKARA	4.5	2	4.78	12.3	41	24.4	3
REZA AGUNG MAHENDRA	8.5	6.1	4.6	11.3	38	24.3	4
REZKY ADITYA PRATAMA	8.1	3.5	3.85	10.6	20	16.5	3
ROFIQ HABIB ROMADHON	14.5	5.7	3.43	8.4	43	13.7	3
VINO ADITYA SAPUTRA	8.5	5.2	5.2	9	48	16.9	4

## Lampiran 7. Data Hasil *Score* Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola

Nama	TScore							Total
	Length (m)	Heading	Dribble 10m	Dribble Zig-zag	Shooting	Passing		
						Waktu	Skoraran	
ADITYA NAUTAL DARY ABIYU	53.86	38.54	32.28	47.76	48.59	42.96	39.3	303.30
ARKAN ARDNATA	41.58	41.33	53.37	56.06	57.59	49.06	50.58	549.58
HANU MIBRAS NAUTAL	38.51	68.53	56.53	61.60	54.21	56.96	61.85	598.20
DAVIN BANGKIT NUR- ASMORO	46.18	46.21	34.39	47.76	62.08	44.32	39.3	320.24
DERTIAN KHALIF DWJOKANGRO	35.95	40.63	47.04	61.60	53.09	51.09	39.3	328.71
FAHRI NURIL JAWAHIRI	51.3	45.51	29.11	28.39	53.09	45.22	39.3	291.93
MARTA DWI PURNOMO	40.55	42.72	48.10	44.99	48.59	49.73	39.3	313.99
OKIK NUGROHO	39.53	39.23	48.10	42.22	53.09	55.15	39.3	318.63
OKY OCTAVIANO	41.06	35.75	36.50	50.53	53.09	45.45	50.58	312.96
RADITYA REVAND ARYSAR PUTRA	40.55	37.84	35.44	39.46	48.59	47.70	50.58	308.17
RAFUEL ISADDAM ALIEF	43.11	37.84	38.60	36.69	53.09	49.73	61.85	320.93
RIGAN TEDDY OKTORA	56.42	49	61.81	56.06	64.33	49.96	61.85	399.44
ABRAHAM PRADIPTO ALEXI P	34.92	36.44	52.32	48.87	37.34	42.29	39.3	291.48
AHMAD DAERAHI NUR- CHOLIQ	51.3	42.72	59.70	46.38	54.21	51.99	61.85	368.16
FAUZI NURYANTO	43.11	51.09	44.91	27.00	48.59	41.16	50.58	306.47
HAFIDZ NUR RAMADHAN Muhammad Farhan Syarif	47.72	55.97	42.82	53.57	58.71	63.50	61.85	384.16
Taufiq	48.23	48.3	49.15	42.22	37.34	43.87	39.3	308.42
RADHA ARDAN SATRIAJI RANU SAGARA	56.93	49	58.64	62.15	42.96	58.76	61.85	390.31
BUDIARTA	51.3	55.97	63.92	46.38	28.34	45.67	39.3	330.88
RISKY RAMADANI	47.62	39.93	53.37	21.19	37.34	49.28	39.3	284.04

ROMIO PRATAMA	47.72	61.55	34.39	49.97	46.34	52.22	39.3	331.30
ALVARO LIZ RAISSA SAPUTRA	50.28	58.76	40.71	42.22	37.34	51.54	39.3	328.17
ARAFKA ZACKY NUR ALFATAH	64.00	42.02	62.86	57.45	42.96	77.27	61.85	408.51
NAZRIELFA YASRI AMRI	52.52	51.79	49.15	61.87	57.59	59.89	61.85	394.48
PUTRA PRATAMA ARI SENO	51.3	51.09	59.70	57.45	58.71	53.35	61.85	393.45
RADITYA PUTRA PRATAMA	58.46	56.67	59.70	44.16	59.83	39.58	39.3	357.71
RAMA QIANI PURWANTO	61.53	44.81	55.48	61.04	62.08	57.86	61.85	404.86
Riko Tirta Yama	51.3	69.92	56.53	49.14	62.08	55.15	61.85	405.99
ARYA SAHIT PERMANA PUTU JAYA	58.46	49.7	62.55	56.06	57.59	56.64	39.3	360.31
DEVA NAUFAL PRASETYO	61.02	52.49	53.37	59.38	52.84	50.86	50.58	360.56
GANESHA TIGAR ILKIYA	46.18	44.81	57.59	52.46	48.59	38.45	50.58	338.67
HISYAM ALDIYAN PANGESTU	42.09	60.16	41.03	44.44	32.84	16.10	39.3	275.97
BUTJO PRIYO SAMBODO	53.88	53.88	39.66	57.45	48.59	55.83	39.3	348.57
MUHAMAD REVAN MAULANA	68.19	69.92	62.65	59.94	65.46	57.41	61.85	443.43
NOVENDRA RAIFA BAGASKARA	33.39	38.54	45.14	49.70	51.96	40.93	50.58	310.25
REZA AGUNG MAHENDRA	53.86	67.13	47.04	52.46	48.59	41.16	61.85	372.10
REZKY ADITYA PRATAMA	51.81	49	54.95	54.40	28.34	58.76	50.58	347.86
ROFIQ HABIB ROMADHON	84.56	64.34	59.38	60.49	54.21	65.08	50.58	458.66
VINO ADITYA SAPUTRA	55.86	60.86	61.81	58.83	59.83	57.86	61.85	414.91



## Lampiran 8. Pelaksanaan Test Keterampilan Motorik



*Test Lari 30 Meter*



*Test Lempar Tangkap Bola*



*Test Keseimbangan*



*Test Shutel Run*



## Lampiran 9. Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola



*Test Heading*



*Test Lemparan*



*Test Dribble Zig-Zag*



*Test Dribble 10 Meter*



*Test Shooting ke Gawang*



*Test Passing*

## Lampiran 10. Angket Aktivitas Fisik

Angket Aktivitas Fisik (Sekolah Dasar)

Nama \_\_\_\_\_

Tgl lahir/usia \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin \_\_\_\_\_

Kelas \_\_\_\_\_

BH (kg) \_\_\_\_\_

TH (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 berapas dengan terengah-engah seperti permainan kucing-kucingan, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

Ingat:

Tidak ada jawaban yang benar dan salah - ini bukan tes

Mohon menjawab semua pertanyaan dengan memberikan tanda (X) sejauh mungkin dan sejujur-benarnya - ini sangat penting

1. Kegiatan fisik saat kamu memiliki waktu senggang: Apakah kamu sudah melakukan kegiatan/gerakan berikut ini selama 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? (Cukup coreng saja lingkaran per baris)

No	Aktivitas	Tidak	1-2	3-4	5-6	>7
1	Lompat tali					
2	Bermain sepeda roda					
3	Bermain kucing-kucingan					
4	Jalan-jalan untuk berolahraga					
5	Bersepeda					
6	Jogging atau lari					
7	Senam					
8	Berenang					
9	Kasti, Baseball, Softball					
10	Menari					
11	Sepakbola					
12	Badminton					
13	Futsal					
14	Voli					
15	Tenis meja					



16	Tata letakan						
17	Bermain boki						
18	Mendayung						
19	Bermain skateboard						
20	Bermain basket						
21	Berdiri (karate, silat taekwondo, dll)						
22	Lainnya :						
23							
24							
25							

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

Saya tidak ikut pelajaran Pjaskes ☐

Hampir tidak pernah ☐

Kadang ☐

Cukup Sering ☐

Selalu ☐

3. Dalam 7 hari terakhir, sebagian besar waktu saat jam istirahat sekolah kamu gunakan untuk melakukan kegiatan apa? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah) ☐

Berdiri atau jalan-jalan ☐

Lari atau bermain sebentar ☐

Lari atau bermain agak lama ☐

Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat ☐

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

Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah) ☐

Berdiri atau jalan-jalan ☐

Lari atau bermain sebentar ☐

- Lari atau bermain agak lama ☐
- Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat ☐
5. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari setelah pulang sekolah yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut.)
- Tidak pernah ☐
- 1 kali selama seminggu terakhir ☐
- 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir ☐
- 4 kali selama seminggu terakhir ☐
- 5 kali selama seminggu terakhir ☐
6. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu di sore hari yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut.)
- Tidak pernah ☐
- 1 kali selama seminggu terakhir ☐
- 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir ☐
- 4 kali selama seminggu terakhir ☐
- 5 kali selama seminggu terakhir ☐
7. Di akhir pekan selama seminggu terakhir, seberapa sering kamu berolahraga, atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut.)
- Tidak pernah ☐
- 1 kali ☐
- 2 - 3 kali ☐
- 4 - 5 kali ☐
- 6 kali atau lebih ☐

8. 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.
- Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya.
  - Saya kadang-kadang (1 - 2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik).
  - Saya sering (3 - 4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang.
  - Saya sangat sering (5 - 6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang.
  - Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang.
9. Berikan tanda centang seberapa sering kamu melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.

Hari	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Selalu
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

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

Ya

☐

Tidak

☐

Jika ada, apa yang menghalangi kamu?

.....

.....

.....