

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK DAN AKTIVITAS FISIK
SISWA KELAS XI SMK NEGERI 2 DEPOK SLEMAN**

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



Oleh :
Muhammad Allta Lintang Pratama
NIM. 21601244008

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

2024

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK DAN AKTIVITAS FISIK

SISWA KELAS XI SMK NEGERI 2 DEPOK SLEMAN

Muhammad Allta Lintang Pratama

21601244008

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik siswa kelas XI SMK Negeri 2 Depok Sleman.

Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrument penelitian menggunakan angket *Barrow Motor Ability Test* dan *Physical Activity for Adolescents* (PAQ-A). Populasi dalam penelitian ini merupakan peserta didik kelas XI SMK Negeri 2 Depok Sleman yang berjumlah 80 peserta didik. Pengambilan jumlah sampel dengan mengikuti teknik *proportional random sampling* dengan jumlah sampel 40 siswa putra dan 40 siswa putri. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase yang terbagi dalam lima kategori yakni Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah.

Hasil Penelitian menunjukkan tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas XI SMK Negeri 2 Depok Sleman dengan rincian kategori, “sangat tinggi” sebesar 6,25% (5 peserta didik), “tinggi” dengan presentase 20% (16 peserta didik), “sedang” dengan sebesar 36,25% (29 peserta didik), “rendah sebesar” 37,50% (30 peserta didik), dan kategori, “sangat rendah” sebesar 0% (tidak ada peserta didik dalam kategori sangat rendah). Sedangkan Tingkat Aktivitas Fisik siswa kelas XI di SMK Negeri 2 Depok Sleman dengan rincian kategori, “sangat tinggi” sebesar 1,25% (1 peserta didik), “tinggi” sebesar 11,25% (9 peserta didik), “sedang” sebesar 57,5% (46 peserta didik), “rendah” sebesar 30% (24 peserta didik), dan kategori “sangat rendah” sebesar 0% (tidak ada peserta didik dalam kategori sangat rendah). Hasil tersebut disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa kelas XI di SMK Negeri 2 Depok memiliki kategori rendah dan aktivitas fisik siswa kelas XI di SMK Negeri 2 Depok Sleman berkategori sedang.

Kata Kunci : Kemampuan Motorik, Aktivitas Fisik, Siswa Kelas XI

**LEVEL OF MOTOR ABILITY AND PHYSICAL ACTIVITY OF
STUDENTS OF CLASS XI STATE VOCATIONAL
HIGH SCHOOL 2 DEPOK SLEMAN**

Muhammad Allta Lintang Pratama

21601244008

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the level of motoric skills and physical activity of eleventh grade students of SMK Negeri 2 Depok (Depok 2 Vocational High School), Sleman.

This research was a descriptive quantitative study, the method used to collect data was a survey method through motoric skills and physical activity tests. The research subjects were eleventh grade students of SMK Negeri 2 Depok Sleman with a sample size method using proportional random sampling technique with a sample size of 40 male students and 40 female students with a total population of 80 students. The data analysis technique used descriptive quantitative statistical analysis with a percentage divided into five categories: Very High, High, Medium, Low, and Very Low.

The research findings reveal that the level of motoric skills of eleventh grade students of SMK Negeri 2 Depok Sleman are as follows: in the "very high" category at 6.25%, in the "high" category at 20%, in the "medium" category at 36.25%, in the "low" category at 37.50%, and in the "very low" category 0%. Meanwhile, the physical activity level of eleventh grade students of SMK Negeri 2 Depok Sleman are as follows: in the "very high" category at 1.25%, in the "high" category at 11.25%, in the "medium" category at 57.5%, in the "low" category at 30%, and in the "very low" category at 0%. The findings conclude that the level of motoric skills of eleventh grade students of SMK Negeri 2 Depok has a low category and the physical activity of eleventh grade students of SMK Negeri 2 Depok Sleman is in the medium category.

Keywords: Motor Ability, Physical Activity, Grade XI Students

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Allta Lintang Pratama

NIM : 21601244008

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul TAS : Tingkat Kemampuan Motorik dan Aktivitas Fisik Kelas
XI SMK Negeri 2 Depok Sleman

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

Yogyakarta, 24 September 2024



Muhammad Allta Lintang Pratama

NIM. 21601244008

LEMBAR PERSETUJUAN

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK DAN AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS XI SMK NEGERI 2 DEPOK SLEMAN



Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilakukan
Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan

Mengetahui
Koordinator Program Studi

Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001

Disetujui
Dosen Pembimbing

Dr. Yudanto, M.Pd.
NIP. 198107022005011001

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK DAN AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS XI SMK NEGERI 2 DEPOK SLEMAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

MUHAMMAD ALLTA LINTANG PRATAMA
21601244008

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 7 Oktober 2024



Nama/Jabatan

Dr. Yudanto, M.Pd.
(Ketua Penguji / Pembimbing)

Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Or.
(Sekretaris)

Dr. Ngatman, M.Pd.
(Penguji Utama)

Tanda Tangan

Tanggal

07/10/2024

16/10/2024

16 Oktober 2024

Yogyakarta, Oktober 2024
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta



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

MOTTO

Selagi masih mau berusaha dan berdoa pasti Allah akan menunjukkan jalan yang terbaik untukmu, sekalipun mungkin itu tidak kamu sukai atau bahkan sesuatu yang sangat kamu sukai, sesungguhnya semua itu adalah yang terbaik untukmu dimasa lalu, saat ini, dan yang akan datang.

(Muhammad Allta Lintang Pratama)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena dengan rahmat dan hidayah-Nya, Tugas Akhir Skripsi ini dapat tersusun dengan baik dan sempurna. Tidak ada kata yang dapat mengungkapkan betapa besar rasa syukur dan terima kasih saya atas segala nikmat yang telah diberikan-Nya. Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan dengan sepenuh hati kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Taufiq Kurniawan dan Ibu Surati, yang tanpa henti mendoakan, memberikan semangat, dan mendukung setiap langkah yang saya ambil. Doa dan cinta kasih kalian adalah pilar kekuatan yang tiada taranya, yang senantiasa menyertai setiap detik perjuangan saya.
2. Seluruh teman-teman saya di PJKR A 2021, yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan ini. Dukungan, bantuan, dan kebersamaan kalian dalam penelitian dan penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini adalah anugerah tak ternilai. Kebersamaan kita bukan hanya memperkaya ilmu pengetahuan, tetapi juga menambah warna dan makna dalam setiap momen yang kita lewati bersama.

Semoga Tugas Akhir Skripsi ini menjadi bukti perjuangan menjadi salah satu cerita hidup saya yang tidak dapat terlupakan, serta menjadi langkah awal menuju masa depan yang gemilang dan penuh keberkahan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat, rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi sebagai bagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik dan Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Depok Sleman” hingga selesai. Dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, tidak terlepas dari kerja sama dan bantuan dari pihak yang lain. Dengan demikian, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan atas pemberian persetujuan atas pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah membantu menyediakan fasilitas dalam proses penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Yudanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dalam memberikan waktu, bimbingan, dan arahan dalam proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dodot Yuliantoro, S.Pd., M.T., selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 2 Depok Sleman yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
5. Bapak dan Ibu Dosen di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membimbing selama penulis melaksanakan studi.
6. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMK Negeri 2 Depok Sleman yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan bantuan selama penelitian berlangsung.
7. Peserta didik kelas XI SMK Negeri 2 Depok Sleman yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam proses pengambilan data tugas akhir skripsi.

8. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan dan perhatian selama penyusunan tugas akhir skripsi.

Semoga batuan yang telah diberikan oleh pihak di atas dapat bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 16 Oktober 2024

Penulis,

Muhammad Allta Lintag Pratama
NIM. 21601244008

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iii
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Kemampuan Motorik	9
2. Hakikat Aktivitas Fisik	18
3. Karakteristik Peserta Didik SMK	29
B. Kajian Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Pikir	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Definisi Operasional Variabel.....	41
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	41
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	55
1. Tingkat Kemampuan Motorik	55
2. Tingkat Aktivitas Fisik	56
G. Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	62
A. Hasil Penelitian	62
B. Pembahasan.....	79
C. Keterbatasan Penelitian.....	83
BAB KESIMPULAN DAN SARAN	84
A. Kesimpulan	84
B. Implikasi	85
C. Saran	86

DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik.....	26
Tabel 2.	Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET.....	27
Tabel 3.	Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET	28
Tabel 4.	Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR	28
Tabel 5.	Populasi dan Sampel Penelitian	40
Tabel 6.	Item soal Nomor 1 PAQ-A	49
Tabel 7.	Item soal Nomor 2 PAQ-A	50
Tabel 8.	Item soal Nomor 3 PAQ-A	50
Tabel 9.	Item soal Nomor 4 PAQ-A	51
Tabel 10.	Item soal Nomor 5 PAQ-A	52
Tabel 11.	Item soal Nomor 6 PAQ-A	52
Tabel 12.	Item Soal Nomor 8 PAQ-A	54
Tabel 13.	Rumus Kriteria Norma Penilaian Skala	59
Tabel 14.	Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-A	60
Tabel 15.	Norma Penilaian PAQ-A	61
Tabel 16.	Uji Normalitas	62
Tabel 17.	Statistik Hasil Penelitian Komponen Kecepatan Lari	63
Tabel 18.	Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Laki-Laki Komponen Kecepatan Lari	64
Tabel 19.	Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Perempuan Komponen Kecepatan Lari	64
Tabel 20.	Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Kecepatan Lari	64
Tabel 21.	Statistik Hasil Penelitian Komponen Kelincahan	65
Tabel 22.	Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Laki - Laki Komponen Kelincahan	66
Tabel 23.	Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Perempuan Komponen Kelincahan	66
Tabel 24.	Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Kelincahan	66
Tabel 25.	Statistik Hasil Penelitian Komponen Power Otot Tungkai	67
Tabel 26.	Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Laki Laki Komponen Power Otot Tungkai.....	67
Tabel 27.	Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Perempuan Komponen Power Otot Tungkai.....	68
Tabel 28.	Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Power Otot Tungkai.....	68
Tabel 29.	Statistik Hasil Penelitian Komponen Power Otot Lengan	69
Tabel 30.	Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Laki Laki Komponen Power Otot Lengan.....	69
Tabel 31.	Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Perempuan Komponen Power Otot Lengan.....	69
Tabel 32.	Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Power Otot Lengan.....	70

Tabel 33.	Statistik Hasil Penelitian Komponen Koordinasi Mata dan Tangan .	71
Tabel 34.	Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Laki Laki Komponen Koordinasi Mata dan Tangan	71
Tabel 35.	Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Perempuan Komponen Koordinasi Mata dan Tangan	71
Tabel 36.	Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Koordinasi Mata dan Tangan	72
Tabel 37.	Statistik Hasil Penelitian Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan.....	73
Tabel 38.	Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Laki Laki Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan.....	73
Tabel 39.	Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Perempuan Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan.....	73
Tabel 40.	Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan	74
Tabel 41.	Statistik Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas XI SMK N 2 Depok Sleman	75
Tabel 42.	Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Laki - Laki	75
Tabel 43.	Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Perempuan.....	75
Tabel 44.	Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Total Populasi	76
Tabel 45.	Statistik Hasil Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas XI SMK N 2 Depok Sleman	77
Tabel 46.	Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Laki - Laki	77
Tabel 47.	Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Perempuan	77
Tabel 48.	Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik Total Populasi	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pikir.....	37
Gambar 2. Diagram Hasil Tes Komponen Kecepatan Lari.....	65
Gambar 3. Diagram Hasil Tes Komponen Kelincahan.....	67
Gambar 4. Diagram Hasil Tes Komponen Power Otot Tungkai.....	68
Gambar 5. Diagram Hasil Tes Komponen Power Otot Lengan.....	70
Gambar 6. Diagram Hasil Tes Komponen Koordinasi Mata dan Tangan.....	72
Gambar 7. Diagram Hasil Tes Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan	74
Gambar 8. Diagram Hasil Tes Kemampuan Motorik	76
Gambar 9. Diagram Hasil Tingkat Aktivitas Fisik.....	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	SK Pembimbing Proposal Tugas Akhir Skripsi.....	93
Lampiran 2.	Kartu Bimbingan.....	94
Lampiran 3.	Surat Izin Penelitian.....	95
Lampiran 4.	Keterangan Penelitian.....	96
Lampiran 5.	Surat Peminjaman Alat.....	97
Lampiran 6.	Petunjuk Pelaksanaan <i>Barrow Motor Ability Test</i>	98
Lampiran 7.	Kuesioner <i>Physical Activity Questionnaire for Adolescents</i>	100
Lampiran 8.	Data Penelitian Kemampuan Motorik.....	108
Lampiran 9.	Data Kemampuan Motorik (T-Score).....	109
Lampiran 10.	Data Penelitian Aktivitas Fisik.....	110
Lampiran 11.	Uji Normalitas.....	111
Lampiran 12.	Dokumentasi Kegiatan.....	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Undang – Undang No 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan merupakan usaha yang dilakukan secara sadar dan terstruktur dalam rangka mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran kepada peserta didik agar dapat aktif mengembangkan potensi sebagai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, berakhhlak mulia serta keterampilan demi kemajuan diri sendiri, masyarakat, bangsa dan negara (Naldi, I. Y., & Irawan, R., 2020). Pendidikan bisa didapat melalui pendidikan formal dan informal. Pendidikan formal merujuk pada proses pendidikan yang didapat melalui lembaga sekolah, dimulai dari tingkat taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi. Sebaliknya, pendidikan informal diperoleh dari interaksi dengan lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar. Salah satu komponen pendidikan formal di lembaga sekolah adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, yang sering disingkat sebagai PJOK. Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan pada umumnya adalah sebuah proses pendidikan melalui aktivitas fisik pilihan yang mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, saraf otot, interaktif, sosial, dan emosional (Bete, D. T., & Saidjuna, M. K., 2022). PJOK memegang peranan penting dalam menyusun sistem pendidikan secara menyeluruh. Pengembangan PJOK berperan penting untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional,

keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas pendidikan jasmani (Darminto, 2021, p.1).

Pendidikan jasmani berfokus pada pengembangan seluruh aspek. Dalam penjaskes dan banyak olahraga yang terkandung nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, keberanian, kerja keras, pengendalian diri, tanggung jawab, kerja sama, keadilan dan kebijaksanaan, menghormati lawan, dll., diintegrasikan ke dalam kegiatan gerak dan bentuk hiburan (Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A., 2022). Menurut Halim et al. (2023) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah sarana untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, dan penghayatan nilai-nilai (mental-emosional-mental dan sosial), serta kebiasaan gaya hidup yang mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Salah satu kemampuan yang perlu dikembangkan oleh pendidik adalah kemampuan motorik. Penting bagi pendidik untuk mengembangkan kemampuan motorik pada setiap peserta didik, karena kemampuan motorik merupakan salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki oleh mereka. Hal ini menjadi krusial mengingat bahwa dalam kehidupan sehari-hari, aktivitas manusia tidak terlepas dari apa yang namanya gerak. Manusia melakukan berbagai aktivitas dengan menggerakkan tubuh sesuai dengan kemampuannya. Gerak memiliki peran yang sangat signifikan dalam kehidupan, dengan penguasaan gerak sejak usia dini akan membantu individu menjadi terampil dalam menjalankan aktivitas sehari – hari. Dengan demikian, penguasaan keterampilan gerak sejak dini akan membawa dampak positif untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik di masa yang akan datang.

Kemampuan motorik memiliki hubungan erat dengan kualitas gerakan atau cara melakukan gerak. Menurut Hadi, M., & Saputra, D. I. M. (2024) kemampuan motorik adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik seseorang mempengaruhi seberapa baik gerakan yang dapat mereka hasilkan. Dengan memiliki kemampuan motorik yang baik, seseorang dapat lebih efektif dan efisien dalam mengendalikan gerakan tubuh mereka serta dapat mengoptimalkan berbagai aspek, tidak hanya dari segi fisik, tetapi juga perkembangan kognitif dan sosialnya. Adapun unsur-unsur kemampuan motorik terdiri dari kekuatan, kecepatan, ketahanan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi (Nurhayati, A., Fitria, E., & Nurfadhillah., 2020).

Untuk mengoptimalkan perkembangan kemampuan motorik penting untuk melakukan aktivitas dalam bentuk latihan – latihan yang dilakukan secara teratur dan konsisten, termasuk pada anak – anak. Hal ini dikarenakan setiap gerakan yang dilakukan oleh anak akan dapat berkoordinasi dengan lebih baik melalui latihan yang rutin. Sebaliknya, kurangnya aktivitas gerak dapat menghambat secara tidak langsung kemampuan motorik anak. Kemampuan motorik memainkan peran penting dalam mendukung berbagai aktivitas anak. Oleh karena itu, penting bagi anak-anak untuk terlibat dalam kegiatan fisik secara rutin agar kemampuan motorik mereka dapat berkembang secara optimal.

Menurut WHO (2018), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi.

Meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Melakukan aktivitas fisik yang cukup sangat penting karena berpengaruh pada metabolisme tubuh, kondisi psikologis, serta kesehatan dan kualitas hidup secara menyeluruh. Ada dua jenis aktivitas fisik: aktif dan tidak aktif. Individu yang memenuhi persyaratan "aktif" melakukan serangkaian aktivitas fisik berat atau sedang, atau bahkan keduanya, sedangkan mereka yang memenuhi kriteria "tidak aktif" melakukan aktivitas fisik sedang atau intens hanya kadang-kadang atau tidak sama sekali (Irawan et al., 2021). Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran, akan tetapi 23% orang dewasa di seluruh dunia (berusia 18 tahun ke atas) (pria 20%, wanita 27%) dan 81% remaja (usia 11-17) masih kurang melakukan aktivitas fisik seperti seharusnya, partisipasi mereka dalam aktivitas fisik masih termasuk kedalam kategori kurang aktif. (Astri Lyseria, 2022). Penurunan aktivitas fisik terutama terjadi pada usia remaja diakibatkan karena padatnya jam pembelajaran dan sedikitnya waktu untuk melakukan aktivitas fisik terkecuali hanya pada saat pembelajaran PJOK saja. Padahal aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, self-concept, rasa cemas dan stres yang rendah (Alwan, 2021). Partisipasi aktif dalam aktivitas fisik pada remaja membawa banyak manfaat yang tak ternilai bagi tubuh. Dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin juga dapat meningkatkan kesehatan mental, membantu mengurangi risiko depresi, menangkal penurunan fungsi kognitif, dan menunda perkembangan demensia. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan perasaan kesejahteraan secara menyeluruh. Dengan

demikian, menjaga gaya hidup yang aktif adalah langkah penting dalam merawat tubuh dan pikiran kita.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti sebanyak 2 kali kunjungan di SMK N 2 Depok Sleman saat pembelajaran PJOK berlangsung, peserta didik di SMK N 2 Depok Sleman terdapat masih banyak yang kurang aktif bergerak dan bermalas-malasan dalam proses pembelajaran PJOK di lapangan. Contohnya saat melakukan pemanasan yakni peserta didik diminta untuk berlari keliling lapangan sepak bola tiga kali, akan tetapi banyak siswa yang memotong jalur sehingga jarak yang ditempuh lebih pendek dibandingkan dengan jarak yang sesungguhnya. Kemudian pada saat pembelajaran berlangsung peserta didik banyak yang duduk – duduk dipinggir lapangan melihat teman – teman yang lain sedang melakukan olahraga permainan. Ketika diminta guru untuk melakukan permainan tersebut banyak peserta didik yang mudah kelelahan sehingga permainan tidak berlangsung lama. Penulis melakukan wawancara kepada guru penjas terhadap evaluasi pembelajaran tersebut dan banyak keluhan dari guru penjas karena peserta didik banyak dituntut dari jurusan untuk fokus kepada mata pelajaran jurusan masing – masing, sehingga ketika pembelajaran PJOK di pagi hari banyak siswa yang menghemat tenaga mereka agar bisa lebih fokus dan konsentrasi ketika pelajaran jurusan. Kemudian ketika pembelajaran PJOK dimulai di waktu siang menjelang sore hari, peserta didik sudah terkuras energinya di mata pelajaran sebelumnya, sehingga pada saat pembelajaran PJOK berlangsung banyak peserta didik yang malas – malasan dan mudah kelelahan. Maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK di lapangan

berupa kemampuan motorik dan aktivitas fisik masih dalam kategori rendah, dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang manfaat dalam mengikuti pembelajaran PJOK di lapangan.

Pentingnya guru untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik yang dimiliki oleh peserta didiknya, agar guru dapat mengevaluasi strategi pembelajaran dan metode ajar yang tepat untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan motorik dan aktivitas fisik peserta didiknya dalam pembelajaran PJOK. Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti memiliki gagasan untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Dan Aktivitas Fisik Siswa kelas XI SMK N 2 Depok Sleman”.

B. Identifikasi Masalah

Dalam melakukan penelitian, terdapat permasalahan pokok yang menjadi alasan penulis melakukan penelitian. Berikut merupakan identifikasi permasalahan dalam penelitian ini, antara lain :

1. Sebagian peserta didik SMK N 2 Depok Sleman kurang aktif dan bermalas-malasan dalam proses pembelajaran PJOK di lapangan.
2. Guru Penjas belum menemukan strategi pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan kemampuan motorik dan aktivitas fisik, serta semangat belajar bagi peserta didik.
3. Belum diketahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik peserta didik SMK N 2 Depok Sleman.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini dibatasi pada tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik peserta didik kelas XI di SMK N 2 Depok Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa Tinggi Tingkat Kemampuan Motorik dan Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI SMK N 2 Depok Sleman”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik siswa kelas XI SMK N 2 Depok Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran PJOK, maka manfaat dari hasil penelitian ini antara lain :

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah wawasan tentang pentingnya mengetahui tingkat keterampilan motorik dan aktivitas fisik siswa sebagai unsur pendukung terciptanya pembelajaran PJOK yang berkualitas bagi guru pendidikan jasmani.
- b. Menambah wawasan dan pengetahuan siswa terhadap evaluasi tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisiknya, agar dalam menjalankan pembelajaran PJOK siswa dapat memenuhi harapan dan tujuan pembelajaran yang sudah disusun oleh guru.

- c. Memberikan bahan kajian untuk peneliti yang ingin mengkaji lebih mendalam tentang tingkat keterampilan motorik dan aktivitas fisik siswa dalam pembelajaran PJOK.

2. Manfaat Praktis

- a. Setelah dilaksanakannya penelitian ini guru pendidikan jasmani dapat menjadikan sebagai tambahan referensi instrumen pengukuran kemampuan motorik dan aktivitas fisik.
- b. Setelah dilaksanakannya penelitian ini peserta didik mengetahui tingkat kemampuan motorik dengan aktivitas fisik, diharapkan peserta didik dapat meningkatkan aktivitas fisik mereka.
- c. Setelah dilaksanakannya penelitian ini diharapkan pihak sekolah jadikan acuan untuk memberikan pembelajaran yang sesuai dengan kondisi peserta didik khususnya berkaitan dengan keterampilan motorik dan aktivitas fisik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kemampuan Motorik

a. Pengertian Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (motor) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (motor) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Menurut Efriyansyah, E., Sukendro, S., & Saputra, A. (2022) mengatakan bahwa “kemampuan motorik adalah suatu kemampuan seseorang dalam menampilkan keterampilan gerak yang lebih luas serta diperjelas bahwa kemampuan motorik suatu kemampuan umum yang berkaitan dengan penampilan berbagai keterampilan atau tugas gerak”. Kemampuan motorik, yang sering disebut sebagai kemampuan gerak dasar, menggambarkan keterampilan umum seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Proses pengembangan kemampuan motorik dimulai sejak masa anak-anak dan terus berkembang seiring dengan bertambahnya usia, dari masa remaja hingga dewasa bahkan hingga menjadi orang tua. Lingkungan keluarga, terutama peran orang tua, menjadi tempat yang penting dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan motorik seseorang.

Kemampuan motorik merujuk pada kemampuan individu dalam melakukan gerakan, baik itu gerakan yang terkait dengan aktivitas sehari-

hari maupun gerakan yang terkait dengan olahraga. Hal ini mencakup baik keterampilan motorik dasar maupun tingkat kematangan dalam menampilkan keterampilan motorik. Istilah "kemampuan motorik" seringkali digunakan secara sinonim dengan "kemampuan gerak dasar," yang merupakan representasi umum dari kemampuan seseorang dalam menjalankan berbagai aktivitas.

Menurut Hadi, M., & Saputra, D. I. M. (2024) menyatakan bahwa motorik adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan. Gerak adalah aktivitas atau perubahan posisi dari berbagai bagian tubuh manusia, yang dapat diamati dan dipersepsi secara visual atau melalui penggunaan indera lainnya. Ini mencakup segala bentuk aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia, seperti berjalan, berlari, mengangkat benda, atau melakukan gerakan tubuh lainnya. Menurut Suganda, S. A., Rifki, M. S., Alnedral, A., & Ikhsan, N. (2022) menyatakan bahwa kemampuan motorik merupakan olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung kepada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai (Deswandi, D., Syafruddin, S., & Khairuddin, K., 2018). Semakin baik kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerjanya lebih baik, dan begitu sebaliknya. Dengan demikian, peserta didik yang memiliki kemampuan motorik yang baik cenderung lebih mampu untuk fokus terhadap materi yang

diajarkan oleh guru dibandingkan dengan mereka yang memiliki kemampuan motorik yang kurang baik.

Menurut Sukadiyanto dalam Sri Wahyuniati (2017, p.36) bahwa, kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang dalam menampilkan gerak sampai gerak lebih kompleks. Kemampuan motorik merupakan aspek fisik yang bisa ditingkatkan melalui pembelajaran gerak. Menurut Arifiyanti, N., Fitriana, R., Kusmiyati, R., Sari, N. K., & Usriyah, S. (2019), kemampuan gerak merupakan kemampuan yang biasa orang lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

1) Kemampuan Lokomotor

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

2) Kemampuan Non Lokomotor

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

3) Kemampuan Manipulatif

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

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

b. Unsur – Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik yang melekat pada setiap individu berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasainya. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan fisik yang dapat dirangkum menjadi lima komponen, yaitu kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Rinaldi, M. S., & Yudanto, Y. (2019) adalah:

1) Kekuatan

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

2) Koordinasi

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

3) Kecepatan

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

4) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan

dibagi dalam dua bentuk yaitu: keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada suatu tempat, keseimbangan dianamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari suatu tempat ke tempat lain.

5) Kelincahan

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

c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik merupakan salah satu elemen yang mempengaruhi perkembangan fisik manusia. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahyubi (2012, p.225), disebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik, sebagai berikut :

1) Perkembangan sistem saraf

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

2) Kondisi Fisik

Aktivitas motorik erat kaitannya dengan organ fisik tubuh.

Kerap kali kegiatan motorik membutuhkan kekuatan dan kondisi fisik yang prima. Hal tersebut terjadi karena kondisi fisik akan mempengaruhi kemampuan motorik manusia.

3) Motivasi yang Kuat

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

4) Lingkungan yang Kondusif

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

5) Aspek Psikologis

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

6) Usia

Perkembangan tubuh manusia berjalan seiring dengan bertambahnya usia. Perkembangan tersebut ditunjukan dengan semakin optimalnya kerja organ tubuh. Meski demikian, semakin bertambahnya usia juga akan berpengaruh dengan menurunnya fungsi kerja tubuh. Menurut Meikawati, P. R., Setyowati, A., & Jannah, M. (2024) menyatakan bahwa usia dan jenis kelamin berpengaruh pada perkembangan motorik kasar anak toddler.

7) Jenis Kelamin

Secara biologis kemampuan motorik antara laki-laki dan perempuan berbeda karena adanya hormon yang mempengaruhi keduanya. Hal tersebut berpengaruh dengan kekuatan yang digunakan pada suatu olahraga seperti renang, bulu tangkis, voli, tenis dan lainnya. seorang laki-laki akan lebih kuat dibandingkan perempuan. Menurut Utama, R. A., & Kurniawan, A. W. (2023) menyatakan bahwa umur, jenis kelamin dan pola makan berpengaruh pada kebugaran jasmani.

8) Bakat dan Potensi

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

mengembangkannya hingga mencapai prestasi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Amirzan, A., & Muhammad, M. (2022). menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik terdiri dari faktor internal dan eksternal. Hal tersebut berkaitan dengan berfungsinya organ tubuh seperti sistem saraf, kardiovaskular hingga sistem otot juga bagaimana kondisi di lingkungan sekitar.

d. Fungsi Kemampuan Motorik

Menurut Hamzah, H., Dahrial, D., Andriansyah, A., Antoni, P., & Pratama, N. Z. (2023), bahwa fungsi utama kemampuan gerak adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan memiliki kemampuan gerak yang baik, seseorang memiliki dasar yang kuat untuk menguasai berbagai keterampilan gerak dengan baik.

Menurut Cereton yang dikutip oleh Toho Cholik (2004, p.51) fungsi utama dari kemampuan motorik adalah untuk dapat menggambarkan kesanggupan dan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu yang digunakan untuk mempertinggi kerja. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang baik tentu memiliki pondasi yang kuat dalam menguasai berbagai macam gerak yang memerlukan keterampilan spesifik dalam menjalankan aktivitasnya secara efektif dan efisien.

2. Hakikat Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Menurut Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021), menyebutkan bahwa aktivitas fisik merujuk pada gerakan fisik yang dilakukan atau dihasilkan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik mencakup segala bentuk pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan mengkonsumsi energi yang signifikan. Jenis aktivitas fisik ini dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu ringan, sedang, dan berat, tergantung pada tingkat intensitasnya. Tingkat energi yang dibutuhkan dalam setiap aktivitas dapat bervariasi tergantung pada durasi, intensitas, dan jenis kerja otot yang terlibat. Dengan demikian, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mempengaruhi pengeluaran energi tubuh serta mempengaruhi kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan. Sedangkan menurut WHO (2017) Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat ketika bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga dan kegiatan rekreasi. Pendapat yang sama juga disampaikan tentang aktivitas fisik menurut (Kemenkes RI, 2015) Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori.

Berdasarkan pemahaman dari beberapa ahli, aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai segala gerakan yang dilakukan oleh otot rangka dan memerlukan konsumsi energi. Aktivitas fisik mencakup berbagai jenis

gerakan, dengan intensitas yang berbeda – beda sesuai dengan kemampuan tubuh seseorang baik itu ringan, sedang, maupun berat, termasuk yang dilakukan selama waktu senggang atau untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Untuk mendapatkan manfaat kesehatan yang optimal, penting untuk menjalankan aktivitas fisik secara teratur dan konsisten. Dengan melakukan aktivitas fisik secara berkala, tubuh dapat dijaga kesehatannya serta meningkatkan tingkat kebugaran secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk memahami pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh mereka agar dapat menjalankan aktivitas sehari – hari dengan optimal.

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Desthi, D. I., Idi, S., & Rini, W. A. (2019) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

1) *Type*

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Menurut Astuti, N. P. T., Bayu, W. I., & Destriana, D. (2022) menjelaskan ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

a) Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah

tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dilakukan di sekolah seperti: berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain sepak bola, voly dan bola basket.

b) Kelenturan (*flexibility*)

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

c) Kekuatan (*strength*)

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

2) Frekuensi

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

3) Durasi

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

4) Intensitas

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

b. Jenis – Jenis Aktivitas Fisik

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

- 1) Kegiatan fisik ringan : kegiatan ini hanya memerlukan sedikit tenaga, sedikit gerakan tubuh dan tidak menyebabkan perubahan dalam pernafasan ataupun ketahanan (*endurance*). Contoh kegiatan fisik ringan : berjalan kaki, mencuci, menyapu, membaca buku dan belajar baik disekolah atau diluar sekolah.
- 2) Kegiatan fisik sedang : kegiatan yang memerlukan sedikit tenaga atau terus menerus, gerakan otot, kelincahan dan kelenturan (*flexibility*). Contoh kegiatan fisik sedang : berlari kecil, bersepeda, berenang dan berjalan cepat atau berjalan ditempat.
- 3) Kegiatan fisik berat : kegiatan yang memerlukan kekuatan tenaga yang lebih atau membutuhkan kekuatan yang maksimal (*strength*). Contoh kegiatan fisik berat : berlari cepat, bermain sepak bola, bulutangkis, mendaki gunung dengan beban yang berat dan jogging dengan durasi waktu.

d. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik, menurut Riskawati, Y. K., Prabowo, E. D., & Al Rasyid, H. (2018) diantaranya yaitu :

1) Umur

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

2) Jenis Kelamin

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

3) Etnis

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

4) Tren Terbaru

Salah satu trend terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi- teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau. Namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut (Faristiana, A. R., 2024).

e. Manfaat Aktivitas Fisik

Setiap individu, mulai dari remaja, dewasa, hingga lanjut usia, cenderung melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan usia dan kemampuan masing-masing. Pada usia remaja, terdapat banyak manfaat

yang dapat diperoleh karena masa ini memiliki pengaruh yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan individu. Aktivitas fisik pada masa remaja memiliki peran penting dalam menentukan langkah-langkah selanjutnya dalam kehidupan serta memastikan bahwa pertumbuhan fisik dan mental dapat mencapai titik optimal. Selain itu, kegiatan fisik pada usia remaja juga membentuk kebiasaan hidup sehat yang dapat berdampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan di masa depan. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengintegrasikan aktivitas fisik dalam gaya hidup mereka untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang sehat serta masa depan yang lebih baik.

Menurut Subekti, N., Mulyadi, A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021), menyebutkan ada banyak sekali manfaat jika tubuh kita melakukan aktivitas fisik diantaranya dapat menurunkan tekanan darah tinggi, menjaga berat badan, dan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, diabetes tipe-2, dan beberapa jenis kanker. Aktivitas fisik juga membantu orang-orang lanjut usia untuk menjaga keseimbangan tubuhnya sehingga mencegahnya dari terjatuh dan cedera. Sementara untuk anak-anak rutin melakukan aktivitas fisik sangat baik untuk mendorong tumbuh kembangnya dan menurunkan risiko penyakit di usia dewasanya. Melakukan aktivitas fisik bahkan juga membantu meningkatkan kesehatan mental, dan menurunkan risiko depresi, penurunan kognitif, dan mencegah terjadinya demensia. Melihat banyaknya manfaat yang bisa didapat dari rutin melakukan aktivitas

fisik, akan sangat sayang jika masyarakat masih menghabiskan waktu dengan tidur-tiduran sepanjang hari.

f. Cara Mengukur Aktivitas Fisik

Menurut Buanasita, A. (2022) ada berbagai metode yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang, mulai dari pengukuran langsung jumlah panas yang dihasilkan oleh tubuh selama aktivitas hingga meminta orang untuk menilai seberapa aktif mereka ingat selama minggu atau tahun sebelumnya.

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

Dalam mengevaluasi aktivitas fisik, terdapat berbagai metode yang dapat digunakan. Metode tersebut mencakup pengukuran langsung seperti pengukuran suhu tubuh saat beraktivitas, atau mengingat kembali seberapa aktif seseorang dalam rentang waktu tertentu, misalnya seminggu atau setahun yang lalu. Penggunaan metode ini membantu dalam memperoleh informasi yang relevan mengenai tingkat aktivitas fisik seseorang, baik secara objektif maupun melalui estimasi subjektif. Dengan demikian, pemahaman yang komprehensif mengenai aktivitas fisik dapat diperoleh melalui berbagai pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan tertentu.

Tabel 1. Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik

Metode	Frekuensi	Intensitas	Durasi	Total Aktivitas Fisik
Catatan Aktivitas	√	√	√	x
Kuesioner	√	√	√	x
Observasi	√	√	√	x
Pedometer	X	x	x	√
HRM	√	√	√	√
DLW	X	x	x	√
<i>Calorimetry</i>	√	√	√	√

Catatan: √ = instrumen dapat mengukur karakteristik tersebut, x = instrumen tidak dapat mengukur karakteristik tersebut

Sumber: Buanasita, A. (2022)

Buanasita, A. (2022) menjelaskan bahwa mengukur aktivitas fisik seseorang menggunakan *the talk test* (tes berbicara), *metabolic equivalent* (MET), dan *heart rate* (denyut jantung). Untuk lebih jelasnya, sebagai berikut ini:

1) *The Talk Tes* (Tes Percakapan)

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

untuk melakukan percakapan mengalami kesulitan sampai terengah-engah maka aktivitas yang dilakukan tergolong tinggi (Melinda, 2024).

2) *Metabolic Equivalent (MET)*

Menurut Buanasita, A. (2022), *metabolic equivalent (MET)* adalah standar untuk mengukur jumlah oksigen yang digunakan oleh tubuh saat melakukan aktivitas fisik. Satu MET setara dengan konsumsi energi (oksigen) saat beristirahat. Intensitas aktivitas dan kerja tubuh yang lebih tinggi akan menghasilkan jumlah MET yang lebih tinggi pula. Tabel 3 memberikan informasi lebih lanjut mengenai hal ini sebagai berikut:

Tabel 2. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET

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

Sumber: Buanasita, A. (2022)

Klasifikasi didasarkan pada intensitas aktivitas, dari ringan hingga sangat tinggi, yang ditandai oleh tingkat konsumsi oksigen: <3.5 untuk ringan dan >7.5 untuk sangat tinggi. Berikut ini contoh pengelompokan intensitas aktivitas atau kegiatan sehari-hari berdasarkan MET, sebagai berikut:

Tabel 3. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET

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

Sumber: Buanasita, A. (2022)

3) *Heart Rate (HRR)*

Heart rate (denyut jantung) dapat diukur di pergelangan tangan atau leher dan dikonversi menjadi denyut nadi per menit (bpm). Pengukuran singkat selama 15, 20, atau 30 detik dapat digunakan, kemudian hasilnya dikalikan untuk mendapatkan denyut nadi permenit. Rentang tingkat detak jantung untuk memantau intensitas aktivitas fisik dapat ditentukan dengan metode *Heart Rate Reserve* (HRR) atau metode Karvonen. Dalam metode ini, HRR diperoleh dengan mengurangi *Maximum Heart Rate* (MHR) dengan *Resting Heart Rate* (RHR). Sebagai contoh, anak usia 15 tahun dengan RHR 80 bpm akan memiliki HRR sebesar MHR (205) - RHR (80) = 125 bpm, dengan MHR diperoleh dari 220 dikurangi usia.

Tabel 4. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR

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

Sumber: Buanasita, A. (2022)

4) *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*

Pengukuran aktivitas fisik dapat dilakukan menggunakan kuesioner seperti PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents*). Penerjemahan instrument PAQ-A dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia biasanya mengikuti pedoman yang disarankan oleh Epstein *et al.*, (2015), sesuai dengan desain penelitian. Keuntungan utama penggunaan kuesioner ini adalah relatif murah dan mudah dilakukan. Ya'kub, A (2022) menjelaskan, kuesioner aktivitas fisik yang dilaporkan sendiri relatif tidak mahal dan mudah diimplementasikan, sehingga sering menjadi alat utama untuk mengawasi aktivitas fisik dalam populasi dan studi epidemiologi.

3. Karakteristik Peserta Didik SMK

Pendidikan menengah kejuruan adalah pendidikan pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan pengembangan kemampuan siswa untuk melaksanakan jenis pekerjaan tertentu. Pendidikan menengah kejuruan mengutamakan penyiapan siswa untuk memasuki lapangan kerja serta mengembangkan sikap profesional. Sesuai dengan bentuknya, sekolah menengah kejuruan menyelenggarakan program-program pendidikan yang disesuaikan dengan jenis-jenis lapangan kerja. Pendidikan kejuruan merupakan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama agar siap bekerja dalam bidang tertentu. Bidang tertentu merupakan bidang yang dipilih dan dipelajari selama peserta didik berada di lembaga pendidikan kejuruan. Pendidikan kejuruan merupakan subsistem

pendidikan yang secara khusus membantu peserta didik dalam mempersiapkan diri untuk memasuki lapangan kerja (Amelia Haryanti, S. H., 2022).

Dalam jenjang pendidikan di Indonesia SMA maupun SMK berada pada taraf usia dan perkembangan fisik yang sama hal ini ditunjukkan dengan penelitian menurut Dewi (2012,p.4), menyebutkan bahwa anak SMA rata-rata berusia antara 15-17 tahun, dalam usia ini anak SMA merupakan masa remaja akhir setelah melalui masa-masa sekolah menengah. Akhir masa remaja umumnya terjadi antara usia 17 dan 21 tahun dan ditandai dengan individu mencapai fisik penuh dan jatuh tempo perkembangan atau dewasa muda (Aprianto, M. R. F., 2022). Pada usia remaja akhir, perkembangan aspek psikomotor seusia siswa SMA ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa tersebut adalah pertumbuhan Baik. Menurut Batubara, J. R. (2016), Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria". Maka dapat disimpulkan bahwa usia peserta didik SMA/ SMK berada dikategori remaja dengan rentang usia 12 – 22 tahun.

Pada usia ini anak SMA berada pada periode Adolesensi. Pada masa ini pertumbuhan ini berlangsung sangat pesat karena dipengaruhi oleh kerja hormon. Ciri-ciri seks sekunder pada laki-laki ditandai dengan berubahnya otot-otot tubuh, lengan, dada, paha, dan kaki tumbuh lebih kuat dibandingkan pada masa sebelumnya. Pada umumnya siswa Sekolah

Menengah Atas tidak jauh berbeda dengan siswa Sekolah Menengah Pertama. Namun pada usia SMA kemampuan motoriknya sudah mulai meningkat jika dibandingkan dengan siswa SMP. Kemampuan dalam melakukan gerakan pada umumnya sudah lebih baik, hal ini dikarenakan pemahaman mereka tentang gerak sudah lebih baik termasuk mengetahui cara untuk melakukan gerakan dari awalan, dan juga akhiran gerakan agar hasil dapat lebih efektif dan efisien. Perubahan-perubahan dalam hal penampilan keterampilan gerak dasar antara pria dan wanita semakin meningkat, anak laki-laki terus mengalami peningkatan yang berarti sedangkan pada wanita menunjukkan peningkatan yang tidak begitu mencolok/signifikan dan bahkan menurun setelah umur menstruasi. Koordinasi gerak pada anak laki-laki pada awal pubertas mengalami perubahan sedikit sekali, tetapi sesudah itu perkembangannya semakin cepat. Sedangkan pada anak perempuan tidak berkembangan setelah umur 14 tahun (Nurhaliza, K. M., Safitri, N. T., & Yarni, L., 2024).

Menurut Husdarta (2000) remaja adalah periode atau masa remaja itu didefinisikan sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak – kanak sampai datangnya awal masa depan. Profil remaja menurut Fatmawati, F. A. (2020) sebagai berikut:

a. Fisik dan Perilaku Motorik

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

b. Bahasa dan Perilaku Kognitif

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

c. Perilaku Sosial Moral dan Religius

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

d. Perilaku Afektif, Konatif, dan Kepribadian

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

Berdasarkan pemahaman dari berbagai pandangan para ahli, kita dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai karakteristik peserta didik SMK. Secara fisik dan motorik, peserta didik SMK mengalami pertumbuhan yang pesat, namun tidak jarang proporsi tubuh mereka tidak seimbang, dan gerakan mereka kadang terlihat kurang koordinatif. Meskipun begitu, mereka tetap aktif dalam berbagai kegiatan, terlebih siswa SMK dituntut untuk memiliki kemampuan motorik dan fisik yang prima demi menunjang kebutuhannya dalam bidang praktik sesuai dengan kejuruan masing – masing, hal tersebut menunjukkan semangat dan energi yang tinggi dalam menghadapi kegiatan dan aktivitas mereka sehari – hari. Dari segi kognitif, mereka mulai mengembangkan kemampuan bahasa, terutama dalam menggunakan bahasa asing, yang membantu dalam peningkatan komunikasi dan pemahaman terhadap lingkungan mereka.

Dalam interaksi sosial, peserta didik SMK cenderung memiliki ketergantungan yang kuat pada kelompok sebaya dan semakin mengidentifikasi diri dengan tokoh idola. Mereka juga mulai menjalin hubungan sosial yang lebih kompleks dan mencari pasangan hidup,

mencerminkan perkembangan sosial yang normal pada usia mereka. Di sisi emosional, mereka menghadapi perubahan yang cepat dan kadang menantang dalam menetapkan identitas diri mereka, tetapi juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengekspresikan bakat khusus mereka. Dengan memahami karakteristik ini secara lebih mendalam, peneliti dapat semakin memahami pendekatan yang sesuai untuk diterapkan dalam melakukan penelitian kepada peserta didik SMK.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Prabowo, E., & Sudardiyono, S. (2020). dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019”
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Barrow Motor Ability. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok yaitu sebanyak 24 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Depok dengan kategori sangat tinggi adalah sebanyak 3 siswa (12,5%), kategori tinggi 6 (25%), kategori sedang 4 (16,7%), kategori kurang 10 (47,7%), kategori sangat kurang 1 (4,2%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok berkategori kurang.

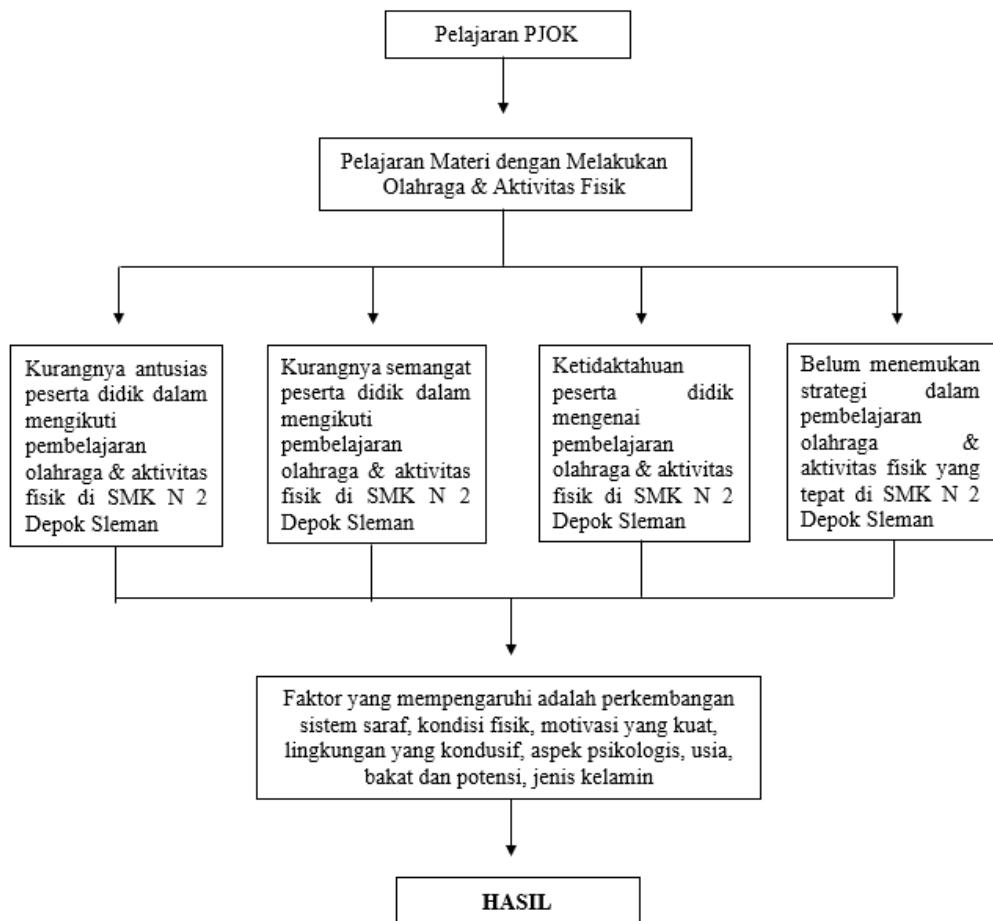
2. Penelitian yang dilakukan Surya Dhimas Adhitya (2016) penelitian yang berjudul “ Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik operator Layanan Internet Mahasiswa UNY. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah operator Layanan Internet Mahasiswa UNY sebanyak 37 orang. Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner yaitu Global Physical Activity Questionnaire untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dengan reliabilitas tinggi (Kappa=0,67-0,73) dan validitas sedang ($r=0,48$). Analisis data penelitian menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1 operator (2,70%) mempunyai tingkat aktivitas fisik tinggi, 25 operator (67,57%) mempunyai tingkat aktivitas fisik sedang, dan 11 operator (29,73%) mempunyai tingkat aktivitas fisik rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar operator Layanan Internet Mahasiswa UNY mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang.

C. Kerangka Pikir

Kemampuan motorik adalah keterampilan seseorang dalam melakukan gerakan untuk beraktivitas fisik sehari-hari, yang erat kaitannya dengan kemampuan tubuh untuk melakukan olahraga atau aktivitas fisik. Kemampuan motorik ini sudah dimiliki individu sejak lahir, dan memiliki peran penting dalam mendukung aktivitas sehari-hari dengan lancar. Peserta didik yang memiliki kemampuan motorik yang baik cenderung lebih mampu dalam menjalankan aktivitas fisik sehari-hari dengan efisien. Sebaliknya, peserta didik yang memiliki kemampuan motorik rendah mungkin akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk mengembangkan dan memperbaiki kemampuan motorik mereka agar memiliki sikap yang aktif dalam menjalani aktivitas fisik pada kehidupan sehari-hari.

Untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik, diperlukan suatu proses pengumpulan data mengenai tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik pada peserta didik. Data ini akan menjadi tolak ukur seberapa besar tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik yang dimiliki oleh peserta didik kelas XI di SMK N 2 Depok Sleman. Diharapkan melalui pengumpulan data ini, dapat memperoleh hasil yang konkret dan jelas dari kedua variabel tersebut, sehingga dengan data tersebut dapat membantu dan memberikan wawasan kepada guru penjas mengenai tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik peserta didik dalam upaya pengembangan pembelajaran PJOK yang lebih baik lagi.

Gambar 1. Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan suatu studi yang menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Menurut Ramdhan, M. (2021), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berfungsi untuk mengetahui situasi atau hal-hal lain yang sudah ada, yang hasilnya dijabarkan pada format laporan penelitian. Artinya peneliti menangkap kejadian yang terjadi dalam objek atau kawasan penelitian dan kemudian mendeskripsikan hasilnya dalam bentuk laporan penelitian secara lugas, sistematis dan apa adanya. Pendekatan deskriptif kuantitatif ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas dan sistematis mengenai suatu fenomena atau keadaan tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik angket, tes, dan pengukuran. Menurut Arsyam, M., & Tahir, M. Y. (2021) menyebutkan bahwa metode survei merupakan suatu penyelidikan yang dilakukan untuk memperoleh informasi yang bersifat deskriptif mengenai fenomena yang ada, dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang institusi sosial, ekonomi, atau politik dari suatu kelompok atau daerah. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada kemampuan motorik dan aktivitas fisik peserta didik kelas XI SMK N 2 Depok Sleman.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dan pengambilan data dilaksanakan di SMK N 2 Depok Sleman (Jl. STM Pembangunan No.6A, Santren, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta). Penelitian ini meneliti tentang Tingkat Kemampuan Motorik dan Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI SMK N 2 Depok Sleman. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada bulan Juli - Agustus 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono, (2016,p.80) menjelaskan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dan kemudian dari situ ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK N 2 Depok yang berjumlah 720 peserta didik.

2. Sampel Penelitian

Menurut Ramdhan, M. (2021) menjelaskan bahwa sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sedangkan apabila populasi kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan populasi karena seluruh populasi diambil sebagai sampel penelitiannya. Apabila jumlah subyek dalam penelitian ini lebih besar dari 100 peserta didik, maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.

Berdasarkan teori tersebut maka diambil sampel sebanyak 80 siswa, yang merupakan 11% dari 720 peserta didik SMK N 2 Depok Sleman yang terdiri dari 20 kelas. Selanjutnya untuk menentukan menentukan jumlah anak yang mewakili masing – masing kelas diambil 11% dari 36 anak (jumlah satu kelas) yaitu 4 peserta didik yang terdiri dari 2 peserta didik laki – laki dan 2 peserta didik perempuan. Lalu untuk menentukan sampel yang mewakili setiap kelasnya menggunakan teknik *Proportional Random Sampling* yaitu dengan mengocok undian nomor urut presensi kemudian apabila sudah keluar, nama yang terpilih akan mewakili kelasnya untuk mengikuti penelitian ini.

Tabel 5. Populasi dan Sampel Penelitian

No	Jurusan	Kelas	Populasi	Putra	Putri	
1	Kimia Industri	A	36	2	2	
		B	36	2	2	
2	Kimia Analis	A	36	2	2	
		B	36	2	2	
3	Geologi Pertambangan	A	36	2	2	
		B	36	2	2	
4	Teknik Fabrikasi Logam dan Manufaktur	A	36	2	2	
		B	36	2	2	
5	Teknik Otomasi Industri	A	36	2	2	
		B	36	2	2	
6	Teknik Elektronika Komunikasi	A	36	2	2	
		B	36	2	2	
7	Teknik Kendaraan Ringan	A	36	2	2	
		B	36	2	2	
8	Teknik Instalasi Tenaga Listrik	A	36	2	2	
9	Teknik Pemesinan	A	36	2	2	
10	Sistem Informatika Jaringan dan Aplikasi	A	36	2	2	
		B	36	2	2	
11	Desain Pemodelan Informasi dan Bangunan	A	36	2	2	
		B	36	2	2	
Total		20	720	40	40	
					80	

D. Definisi Operasional Variabel

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

1. Kemampuan motorik, merupakan hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Kemampuan motorik dalam penelitian ini yaitu hasil dari yang diperoleh dari *Barrow Motor Ability Test*. Tes yang dilakukan peserta didik terdiri dari 6 tes yaitu: *Standing broad jump, Soft ball throw, zig-zag run, Wall pass, Medicine ball put dan 60 yard dash.*
2. Aktivitas Fisik, merupakan setiap gerakkan yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dalam penelitian ini yaitu hasil yang diperoleh dari angket yang diisi oleh peserta didik menggunakan *Physical Activity for Adolescents* (PAQ-A).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

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

- a. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *Barrow Motor Ability Test*. Peserta didik akan melakukan enam tes yang akan diukur dan dicatat hasilnya. Tes tersebut dilakukan oleh responden yang berjumlah 80 peserta didik kelas XI SMK N 2 Depok Sleman.
- b. Dalam penelitian ini, untuk mengukur aktivitas fisik, digunakan instrumen berupa angket atau kuesioner yang diberikan kepada peserta didik kelas XI SMK N 2 Depok Sleman setelah pelajaran PJOK. Pengisian angket dilakukan dengan bantuan guru PJOK untuk memastikan pemahaman yang tepat terhadap pertanyaan yang diajukan. Kuisisioner yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A), di mana peserta didik diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dari opsi yang tersedia pada lembar jawaban. Setelah pengisian angket, lembar jawaban dikumpulkan dari semua responden. Pengisian kuesioner dilakukan kepada populasi responden yang berjumlah 80 peserta didik kelas XI SMK N 2 Depok Sleman.

2. Instrument Penelitian

Menurut Ramdhan, M. (2021) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data untuk memudahkan pekerjaan dan memastikan hasil yang lebih baik, yaitu lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga data tersebut lebih mudah untuk diolah. Instrumen tes yang digunakan adalah:

a. Kemampuan Motorik

Menurut Zainal, N. F. (2020), tes merupakan suatu teknik yang digunakan dalam rangka melaksanakan kegiatan pengukuran, yang di dalamnya terdapat berbagai pertanyaan, atau serangkaian tugas yang harus dikerjakan atau dijawab oleh peserta didik untuk mengukur aspek perilaku peserta didik. Sumber dari tes dalam penelitian ini dikutip dari buku penilaian pembelajaran penjaskes dengan nama pengarang Nurhasan pada tahun 2004. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa tes *Barrow Motor Ability Test* yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Tujuan dari tes ini membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi *Barrow*. Adapan butir tes sebagai berikut :

1) *Standing broad jump* (lompat jauh tanpa awalan)

Tujuan dari pengukuran ini adalah untuk mengevaluasi komponen power otot tungkai. Untuk melaksanakan pengukuran, dibutuhkan beberapa alat dan fasilitas, seperti pita pengukur, bak pasir atau matras, dan bendera juri. Proses pelaksanaannya dimulai dengan orang yang diuji berdiri di atas papan tolak dengan lutut ditekuk hingga membentuk sudut sekitar 45^0 , sementara kedua lengan lurus ke belakang. Selanjutnya, orang tersebut menolak ke depan sekuat mungkin dengan kedua kaki dan mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan. Pengujian ini dilakukan sebanyak tiga kali percobaan untuk mendapatkan hasil yang konsisten. Skor

akhir didapatkan dari jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari papan tolak sampai batas tumpuan kaki atau badan yang terdekat dengan papan tolak, dari ketiga percobaan yang dilakukan. Memiliki validitas 0,870 dan reliabilitas 0,806 (Novrizal., 2017)

2) *Softball Throw* (pelemparan bola softball)

Tujuan dari pengukuran ini adalah untuk mengevaluasi power lengan. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan peralatan sederhana, yaitu bola softball dan pita pengukur. Proses pelaksanaannya dimulai dengan subyek melemparkan bola softball sejauh mungkin di belakang garis batas yang ditentukan. Setiap subyek diberi kesempatan untuk melempar sebanyak tiga kali. Skor akhir diperoleh dari jarak lemparan terjauh yang dicapai dari ketiga lemparan tersebut, yang kemudian dicatat hingga mendekati "feet".

Memiliki validitas 0,870 dan reliabilitas 0,841 (Novrizal., 2017)

3) *Zig - Zag Run* (berlari berbelok melewati cones)

Tujuan dari pengukuran ini adalah untuk mengevaluasi kelincahan bergerak seseorang. Pengukuran ini menggunakan beberapa alat dan fasilitas, seperti alat pencatat, kerucut, stopwatch, dan diagram. Proses pelaksanaannya dimulai dengan subyek berdiri di belakang garis start, kemudian pada aba-aba atau isyarat, ia berlari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram yang disediakan hingga mencapai batas finish. Setiap subyek diberi kesempatan untuk melakukan tes ini sebanyak

tiga kali percobaan. Sebuah percobaan dianggap gagal jika subyek menggeserkan kerucut atau tidak mengikuti arah panah pada diagram yang ditentukan. Skor akhir dicatat berdasarkan waktu tempuh terbaik dari ketiga kali percobaan, yang diukur dengan ketelitian 1/10 detik. Memiliki validitas 0,885 dan reliabilitas 0,806 (Novrizal., 2017).

4) *Wall pass* (melempar bola basket ke didinding)

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur koordinasi mata dan tangan. Pengukuran ini menggunakan beberapa alat dan fasilitas, yaitu bola basket, stopwatch, dan dinding tembok. Proses pelaksanaannya dimulai dengan subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Ketika mendapat aba-aba "ya", subyek segera melakukan lempar-tangkap bola basket ke dinding selama periode 15 detik. Skor akhir dihitung berdasarkan jumlah bola yang berhasil dilakukan lempar-tangkap (tanpa jatuh ke tanah) selama periode tersebut. Memiliki validitas 0,920 dan reliabilitas 0,806 (Novrizal., 2017).

5) *Medicine Ball Put* (melempar bola dengan beban)

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur power otot lengan. Pengukuran ini menggunakan beberapa alat dan fasilitas, yaitu bola medicine, pita ukuran, dan bendera juri. Proses pelaksanaannya dimulai dengan testi berdiri di belakang garis batas sambil

memegang bola medicine dengan kedua tangan di depan dada, dengan posisi badan condong kurang lebih 45 derajat. Kemudian, bola medicine didorong ke depan secepat dan sekuat mungkin dalam tiga kali lemparan, dengan durasi masing-masing lemparan adalah 15 detik. Penilaian dilakukan berdasarkan jumlah lemparan yang berhasil menyentuh atau memantul ke dinding selama periode 15 detik tersebut. Memiliki validitas 0,823 dan reliabilitas 0,806 (Novrizal., 2017).

6) *60 yard dash* (berlari 50 meter).

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan. Pengukuran ini menggunakan alat dan fasilitas, yaitu stopwatch, dan lintasan dengan jarak sekitar 80 yard. Proses pelaksanaannya dilakukan dengan subyek berlari secepat mungkin menempuh jarak sekitar 60 yard. Setiap subyek diberi kesempatan untuk melakukan lari hanya sekali. Skor akhir diperoleh berdasarkan waktu yang dibutuhkan dari mulai aba-aba "ya" hingga testi tersebut melewati garis finish. Waktu dicatat dengan ketelitian hingga 1/10 detik. Memiliki validitas 0,788 dan reliabilitas 0,806 (Novrizal., 2017).

Dalam tes kemampuan motorik diperlukan adanya norma penilaian setiap butir tes agar memudahkan dalam perhitungan tes kemampuan motorik peserta didik kelas XI SMK N 2 Depok Sleman. Cara menskor keseluruhan (*batre*) digunakan rumus (*General Motor Ability Scoring*) yaitu: $2,2 (\text{standing broad jump}) + 1,6 (\text{soft ball throw})$,

+ 1,6.(*zig-zag run*), + 1,3 (*wallpass*), + 1,2 (*medicine ball put*)+ 60 *yard dash*. Keenam tes tersebut dilakukan peserta didik dengan populasi yang diambil menjadi sampel berjumlah 80 peserta didik di kelas XI SMK N 2 Depok Sleman.

b. Aktivitas Fisik

Tingkat aktivitas fisik responden dalam penelitian ini diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire-Adolescents* (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kowalski *et al* (2004). Instrumen PAQ-A merupakan versi modifikasi dari PAQ-C dengan perbedaan item soal tentang kegiatan waktu istirahat yang dihilangkan. Instrumen PAQ-A adalah instrumen laporan pribadi atau mandiri yang menggunakan aktivitas mengingat memori dari sebelumnya.

Penggunaan PAQ-A sebagai alat ukur dalam penelitian ini sangat sesuai karena instrumen ini telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi dalam mengukur aktivitas fisik pada remaja. PAQ-A dirancang khusus untuk menangkap variasi aktivitas fisik harian yang umum terjadi pada remaja, seperti olahraga, aktivitas rekreasi, dan kegiatan fisik lainnya. Dengan mempertimbangkan aspek memori jangka pendek, PAQ-A dapat memberikan gambaran yang akurat tentang pola aktivitas fisik responden selama periode tertentu, sehingga hasil yang diperoleh dapat digunakan sebagai dasar untuk analisis lebih lanjut terkait aktivitas fisik.

Instrumen ini digunakan untuk mengukur level aktivitas jasmani secara umum pada siswa kelas 9 – 12 pada usia 14 – 19 tahun. Instrumen PAQ-A dapat di administrasi pada setting kelas dan menyediakan ringkasan skor aktivitas jasmani yang diperoleh dari 8 item, yang masing - masing di skor pada skala poin 5. (Dapan. *et al*, 2017)

Responden diminta untuk menuliskan pernyataan terkait aktivitas fisik yang dilakukan selama tujuh hari terakhir. PAQ-A terdiri dari sembilan butir pertanyaan yang mencakup berbagai aspek aktivitas fisik yaitu :

1) Item Soal Nomor Satu (Aktivitas Waktu Luang)

Responden diminta mengisi tabel mengenai seberapa besar frekuensi olahraga atau aktivitas fisik yang dilaksanakan selama tujuh hari terakhir. Terdapat 22 jenis aktivitas fisik pada item tes ini yang seluruhnya harus diisi. Responden dapat menambahkan aktivitas lain yang dilakukan jika aktivitas tersebut tidak ada pada tabel dengan cara menuliskannya pada kolom yang disediakan paling bawah. Setiap aktivitas fisik yang dilakukan maupun tidak dilakukan tetap memiliki nilai dengan rentang nilai 1-5 yaitu nilai 1 (tidak dilakukan), nilai 2 (1-2), nilai 3 (3-4), nilai 4 (5-6), dan nilai 5 (7 kali atau lebih). Nilai akhir pada item tes soal nomor satu adalah jumlah nilai dibagi jumlah aktivitas fisik responden. Berikut ini adalah tabel untuk item tes nomor satu dalam PAQ-A.

Kegiatan fisik saat kamu senggang : apakah kamu sudah melakukan kegiatan – kegiatan berikut selama 7 hari terakhir (seminggu terakhir) ? Jika iya, berapa kali ? (cukup centang pada lingkaran perbaris). Memiliki validitas 0,01 (2-tailed) dan reliabilitas 0,622 (Dapan *et al.*, 2017).

Tabel 6. Item soal Nomor 1 PAQ-A

No	Aktivitas Fisik	Tidak	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 kali atau lebih
1.	Lompat tali					
2.	Mendayung/ Bersampan					
3.	Bermain Sepatu Roda					
4.	Bermain Kucing- Kucingan					
5.	Jalan-jalan untuk berolahraga					
6.	Bersepeda					
7.	Jogging / lari					
8.	Senam Aerobic					
9.	Berenang					
10.	Kasti, Baseball, Softball					
11.	Menari					
12.	Futsal					
13.	Badminton					
14.	Bermain Skateboard					
15.	Sepak Bola					
16.	Bermain Hoki					
17.	Bola Voli					
18.	Tennis Lapangan					
19.	Tennis Meja					
20.	Bola Basket					
21.	Bela Diri					
22.	Lainnya					

Sumber : Dapan *et al.*, (2017)

2) Item Soal Nomor Dua

Responden diminta menjawab pertanyaan mengenai seberapa aktif dalam melakukan olahraga di rumah pada kurun

waktu tujuh hari terakhir. Penilaian untuk item soal nomor dua yaitu, nilai 1 (pernah melakukan olahraga/aktivitas jasmani), nilai 2 (hampir tidak pernah), nilai 3 (kadang), nilai 4 (cukup sering), dan nilai 5 (selalu/setiap hari). Memiliki validitas 0,05 (2-tailed) dan reliabilitas 0,622 (Dapan *et al.*, 2017).

Tabel 7. Item soal Nomor 2 PAQ-A

Saya tidak ikut Pelajaran penjas	
Hampir tidak pernah	
Kadang	
Cukup sering	
Selalu	

3) Item Soal Nomor Tiga

Responden diminta menjawab pertanyaan mengenai aktivitas yang dilakukan selama jam istirahat sekolah berlangsung. Penilaian pada item soal ini yaitu, nilai 1 (duduk, mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah), nilai 2 (berdiri atau berjalan-jalan), nilai 3 (berlari atau bermain sebentar), nilai 4 (berlari atau bermain agak lama), dan nilai 5 (berlari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat). Memiliki validitas 0,01 (2-tailed) dan reliabilitas 0,622 (Dapan *et al.*, 2017).

Tabel 8. Item soal Nomor 3 PAQ-A

Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)	
Berdiri atau jalan – jalan	
Laria tau bermain sebentar	
Laria tau bermain agak lama	
Lari dan bermain selama Sebagian besar jam istirahat	

4) Item Soal Nomor Empat

Responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering melakukan gerak aktivitas fisik atau olahraga yang membuat responden bergerak aktif selama kurun waktu tujuh hari terakhir. Penilaian untuk item soal ini adalah, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (satu kali dalam seminggu terakhir), nilai 3 (dua atau tiga kali selama seminggu terakhir), nilai 4 (empat kali selama seminggu terakhir), dan nilai 5 (lima kali selama seminggu terakhir). Memiliki validitas -0,0118 (2-tailed) dan reliabilitas 0,622 (Dapan *et al.*, 2017).

Tabel 9. Item soal Nomor 4 PAQ-A

Tidak pernah	
1 kali selama seminggu terakhir	
2 atau 3 kali selama seminggu terakhir	
4 kali selama seminggu terakhir	
5 kali selama seminggu terakhir	

5) Item Soal Nomor Lima

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

terakhir). Memiliki validitas 0,01 (2-tailed) dan reliabilitas 0,622 (Dapan *et al.*, 2017)

Tabel 10. Item soal Nomor 5 PAQ-A

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) Item Soal Nomor Enam

Responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering melakukan olahraga atau aktivitas fisik yang membuat responden bergerak aktif pada akhir pekan dalam kurun waktu tujuh hari terakhir. Penilaian untuk item soal nomor enam ini yaitu, nilai 1 (tidak pernah), nilai 2 (satu kali), nilai 3 (dua sampai tiga kali), nilai 4 (empat sampai lima kali), dan nilai 5 (enam kali atau lebih). Memiliki validitas 0,01 (2-tailed) dan reliabilitas 0,622 (Dapan *et al.*, 2017).

Tabel 11. Item soal Nomor 6 PAQ-A

Tidak pernah	
1 kali selama seminggu terakhir	
2 - 3 kali selama seminggu terakhir	
4 - 5 kali selama seminggu terakhir	
6 kali atau lebih	

7) Item Soal Nomor Tujuh

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

- a) Nilai 1 : Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya.
- b) Nilai 2 : Saya kadang-kadang (1-2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang (seperti berolahraga, lari, berenang, bersepeda, dan senam aerobik).
- c) Nilai 3 : Saya sering (3-4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
- d) Nilai 4 : Saya sangat sering (5-6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
- e) Nilai 5 : Saya sangat sering (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

8) Item Soal Nomor Delapan

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

tujuh. Memiliki validitas 0,01 (2-tailed) dan reliabilitas 0,622 (Dapan *et al.*, 2017).

Tabel 12. Item Soal Nomor 8 PAQ-A

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

9) Item Soal Nomor Sembilan

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

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

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Tingkat Kemampuan Motorik

Sebelum instrumen *Barrow Motor Ability Test* yang diambil dari Sowerby (2014, p.32) digunakan, maka perlu diuji kembali validitas dan reliabilitasnya. Untuk meyakinkan apakah bentuk tes yang digunakan cocok, maka terlebih dahulu dilakukan penghitungan data uji coba instrumen yang meliputi : validitas tes, yaitu dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*; serta reliabilitas tes, yaitu dengan menggunakan *Alpha Cronbach* pada aplikasi IBM SPSS 23. Hasil pengujian instrument dijelaskan oleh Novrizal (2017).

Berdasarkan hasil penghitungan korelasi *Pearson Product Moment* tes *Barrow Motor Ability* oleh peneliti tersebut, dijelaskan bahwa pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ menunjukkan $r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$ maka perbedaan tersebut signifikan, artinya valid.

Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas instrumen tes *Barrow Motor Ability* oleh Novrizal, (2017). Berdasarkan hasil penghitungan reliabilitas dengan menggunakan *Cronbach Alpha*, test *Barrow Motor Ability* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ menunjukkan bahwa $r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$ maka perbedaan tersebut signifikan, artinya reliabel. Artinya tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah valid dan reliabel, sehingga dapat digunakan untuk mengukur tingkat *Motor Ability*.

2. Tingkat Aktivitas Fisik

a. Uji Validitas

Untuk menguji validitas butir-butir item instrumen lebih lanjut, maka setelah dikonsultasikan dengan ahli, dilanjutkan dengan diujicobakan, dan selanjutnya dianalisis dengan analisis item. Analisis item dilakukan dengan menghitung korelasi antara skor butir instrumen dengan skor total (Novikasari, I., 2016).

Uji validitas item dilakukan dengan mengkorelasikan antara skor item dengan skor total hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas questioner memiliki korelasi yang signifikan dengan skor total pada taraf signifikansi 0,01 (2-tailed), yaitu pada item nomer 1,4,5,6,7,8. Item nomor 2 memiliki korelasi signifikan dengan skor total pada taraf signifikansi 0,05 (2-tailed). Hanya item nomer 3 yang tidak memiliki korelasi signifikan dengan skor total.

Selanjutnya terkait korelasi inter item, korelasi tertingginya yaitu antara item nomor 1 dan item nr 7 (0,506). Kolom pada tabel yang berlatar hijau menunjukkan korelasi signifikan pada taraf signifikansi 0,01 (2-tailed), sedangkan kolom yang berlatar biru menunjukkan korelasi signifikan pada taraf signifikansi 0,05 (2-tailed). Kolom tanpa latar menunjukkan korelasi inter item yang tidak signifikan dan kolom berlatar kuning menunjukkan korelasi inter item terendah yaitu antara item 3 dan item 8 (-0,018) (Dapan *et al.*, 2017). Maka berdasarkan hasil

uji tersebut, menunjukkan bahwa mayoritas questioner memiliki korelasi yang signifikan, artinya valid.

b. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menguji instrumen sekali saja, kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode belah dua (split-half). Data yang diperoleh dipisahkan antara skor dari butir-butir item yang bermotor ganjil dan butir-butir item yang bermotor genap. Selanjutnya, kedua set data tersebut dikorelasikan menggunakan rumus korelasi product moment untuk menghasilkan koefisien reliabilitas separuh tes. Untuk mendapatkan koefisien reliabilitas tes secara keseluruhan, koefisien tersebut kemudian dikonversikan ke dalam rumus Spearman Brown (Novikasari, I., 2016).

Dimana nilai semakin mendekati 1,00, koefisien reliabilitas menunjukkan tingkat reliabilitas yang lebih tinggi, sedangkan semakin mendekati 0, koefisien reliabilitas menunjukkan reliabilitas yang lebih rendah. (Dapan *et al.*, 2017)

Analisis reliabilitas menggunakan teknik Cronbach Alpha untuk mengetahui konsistensi Internal Questioner. Hasilnya yaitu 0,622. Karena nilai lebih dari 0,6 maka disimpulkan bahwa instrumen PAQ-A reliable (Dwi Priatno, 2012,p.187). Artinya tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah valid dan reliabel, sehingga dapat digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik.

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, digunakan teknik analisis data berupa statistik deskripsi. Statistik deskripsi berfungsi untuk memberikan gambaran atau penjelasan mengenai karakteristik dari sekumpulan data tanpa membuat kesimpulan yang bersifat umum. Ghazali (2016) menjelaskan bahwa statistik deskripsi berguna untuk menggambarkan atau menjelaskan karakteristik dari serangkaian data tanpa membuat kesimpulan yang bersifat umum.

Analisa deskriptif ini dilakukan dengan pengujian hipotesis deskriptif. Hasil analisisnya adalah apakah hipotesis penelitian dapat digeneralisasikan atau tidak. Jika hipotesis nol (H_0) diterima, berarti hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Analisis deskriptif ini menggunakan satu variabel atau lebih tapi bersifat mandiri, oleh karena itu analisis ini tidak berbentuk perbandingan atau hubungan. Analisis deskriptif diterapkan pada Kemampuan Motorik dan Aktivitas Fisik.

1. Kemampuan Motorik

Berdasarkan data yang telah terkumpul, terdapat beberapa perbedaan dalam penggunaan satuan pada setiap komponen tes motorik. Oleh karena itu, digunakan rumus *t-score* untuk menyeragamkan satuan. Pada komponen tes data reguler, semakin besar jumlah atau satuan yang diperoleh, semakin baik hasilnya. Hal ini berlaku untuk item tes seperti *standing board jump, softball throw, wall pass, dan medicine ball-put*.

Berikut adalah rumus *t-score* yang digunakan:

$$\text{Rumus : } \{t - score = 50 + \frac{x - \bar{x}}{SD} \times 10\}$$

Keterangan:

\underline{x} = Mean (nilai rata-rata)

x = Skor yang diperoleh

SD = Standar Deviasi

Sedangkan untuk komponen tes data inversi yaitu semakin pendek waktu yang dibutuhkan, semakin baik hasilnya terdapat pada item tes *zig – zag run* dan lari 50 m. Berikut rumus *t-score* yang digunakan :

$$\text{Rumus : } \{t - score = 50 + \frac{x - \underline{x}}{SD} \times 10\}$$

Keterangan:

\underline{x} = Mean (nilai rata-rata)

x = Skor yang diperoleh

SD = Standar Deviasi

Setelah menghitung rumus *t-score*, langkah selanjutnya adalah menentukan nilai rata-rata (mean) untuk setiap peserta didik. Nilai rata-rata yang diperoleh kemudian dimasukkan ke dalam Penilaian Acuan Normalitas (PAN) dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi. Hasil analisis data akan menghasilkan lima kategori yaitu Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, dan Sangat Kurang. Untuk mempermudah distribusi data tes kemampuan motorik, digunakan rumus dari Habibi, R., & Suhermon, S. (2024).

Tabel 13. Rumus Kriteria Norma Penilaian Skala

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

Keterangan :
 x = Skor
 M = Mean
 SD = Standard Deviasi

2. Aktivitas Fisik

Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik dilakukan melalui pengisian angket PAQ-A. Metode pengambilan data ini menggunakan instrumen PAQ-A, di mana peserta didik dipandu dalam mengisi kuesioner yang diberikan. Setelah kuesioner diisi, dikumpulkan dan dilakukan tabulasi data. Data yang diperoleh dari responden kemudian dianalisis secara kuantitatif untuk menghasilkan skor pada setiap pertanyaan. Penilaian tingkat aktivitas fisik dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai untuk menilai prestasi setiap butir soal dan tabel norma untuk menentukan klasifikasi tingkat aktivitas fisik.

Tabel 14. Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-A

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1	Soal nomor 1 terdapat 22 Aktivitas/ Olahraga	Tidak Pernah	1	Total Nilai dibagi 22
		Kadang – Kadang	2	
		Cukup Sering	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
2	Soal pilihan ganda nomor 2 – 8	Jawaban A	1	Jumlah total nilai soal 2 - 8
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3	Soal nomor 9 tidak diberi nilai	-	-	Total Keseluruhan nilai dibagi 8

(Sumber: Erwinanto, 2017,p.55)

Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A kemudian dicocokkan pada tabel norma penilaian PAQ-A berikut ini:

Tabel 15. Norma Penilaian PAQ-A

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
3.	4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)
4.	3,1 – 4,0	Tinggi (T)
5.	2,1 – 3,0	Sedang (S)
6.	1,1 – 2,0	Rendah (R)
7.	0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)

Sumber: Habibi, R., & Suhermon, S. (2024).

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk mendapatkan kesimpulan dari penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan persentase. Menurut Zulbahri, Z. (2019), seperti yang dijabarkan oleh Dwi Astuti (2007, p.36), rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik peserta didik kelas XI SMK Negeri 2 Depok Sleman. deskripsi hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov menggunakan bantuan software SPSS versi 26. Dalam uji ini terbukti bahwa data berdistribusi normal yang selanjutnya digunakan untuk menguji hipotesis, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan perbandingan nilai P dengan 0,05. Dengan pertimbangan menerima hipotesis dikatakan normal jika nilai $P > 0,05$ jika tidak menerima kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 16. Uji Normalitas

Variabel	<i>p</i>	Sig.	Keterangan
Aktivitas Fisik	0,200	0,05	Normal
Kemampuan Motorik	0,200		Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas Kolmogorov-Smirnov diatas nilai signifikansi (*p*) variabel aktivitas fisik $p = 0,200 > 0,05$ dan kemampuan motorik $p = 0,200$ dari semua variabel lebih besar dari 0,005. Maka dapat disimpulkan bahwa data yang telah dikumpulkan atau diterima dari variabel bebas dan variabel terikat memiliki data yang berdistribusi normal.

2. Tingkat Kemampuan Motorik

Kemampuan Motorik peserta didik Kelas XI SMK Negeri 2 Depok Sleman dalam penelitian ini didasarkan pada Tes *standing broad jump* (lompat jauh tanpa awalan), *Softball Throw* (pelemparan bola softball), *Zig-zag run* (berlari berbelok melewati cones), *Wall pass* (melempar bola basket ke dinding), *Medicine Ball Put* (melempar bola dengan beban), 60 yard dash (berlari 50 meter).

Kemampuan motorik yang diuji dalam penelitian ini mencakup berbagai aspek keterampilan gerak dasar. Tes *standing broad jump* mengukur kekuatan otot tungkai, sedangkan *softball throw* menguji kekuatan dan koordinasi otot lengan. *Zig-zag run* dirancang untuk mengukur kelincahan. *Wall pass* melibatkan keterampilan dalam koordinasi tangan-mata. *Medicine ball put* menilai kekuatan ledakan otot lengan, sementara 60 yard dash mengukur kecepatan lari. Hasil Statistik penelitian masing-masing tes tersebut diperoleh sebagai berikut:

3. Lari 50 m (Komponen Kecepatan Lari)

Statistik hasil penelitian pada tes lari 50 m (komponen kecepatan lari) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 17. Statistik Hasil Penelitian Komponen Kecepatan Lari

No	Keterangan	Laki - Laki	Perempuan	Total
1.	Jumlah	40	40	80
2.	Mean	50,00	50,00	50,00
3.	Median	50,52	52,38	49,27
4.	Std. Deviation	10	10	10
5.	Minimum	23,43	22,73	24,28
6.	Maksimum	69,69	66,73	68,96

Deskripsi hasil penelitian pada tes lari 50 m (komponen kecepatan lari) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 18. Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Laki-Laki Komponen Kecepatan Lari

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	1	2,50
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	10	25,00
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	17	42,50
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	8	20,00
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	4	10,00
Jumlah		40	100

Tabel 19. Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Perempuan Komponen Kecepatan Lari

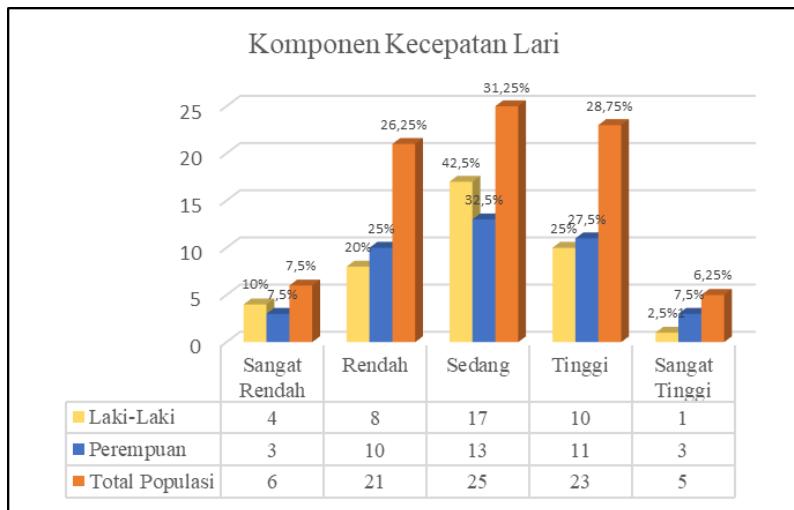
Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	3	7,50
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	11	27,50
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	13	32,50
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	10	25,00
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	3	7,50
Jumlah		40	100

Tabel 20. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Kecepatan Lari

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	5	6,25
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	23	28,75
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	25	31,25
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	21	26,25
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	6	7,50
Jumlah		80	100

Hasil penelitian hasil tes lari 50 m (komponen kecepatan lari) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Gambar 2. Diagram Hasil Tes Komponen Kecepatan Lari



4. *Zig-zag run* (Komponen Kelincahan)

Statistik hasil penelitian pada tes *zig-zag run* (komponen kelincahan) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 21. Statistik Hasil Penelitian Komponen Kelincahan

No	Keterangan	Laki - Laki	Perempuan	Total
1.	Jumlah	40	40	80
2.	Mean	50,00	50,00	50,00
3.	Median	52,88	48,44	49,93
4.	Std. Deviation	10	10	10
5.	Minimum	29,24	30,03	28,66
6.	Maksimum	68,05	70,03	71,50

Deskripsi hasil penelitian pada tes *zig – zag run* (komponen kelincahan) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 22. Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Laki - Laki Komponen Kelincahan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	1	2,50
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	15	37,50
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	11	27,50
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	9	22,50
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	4	10,00
Jumlah		40	100

Tabel 23. Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Perempuan Komponen Kelincahan

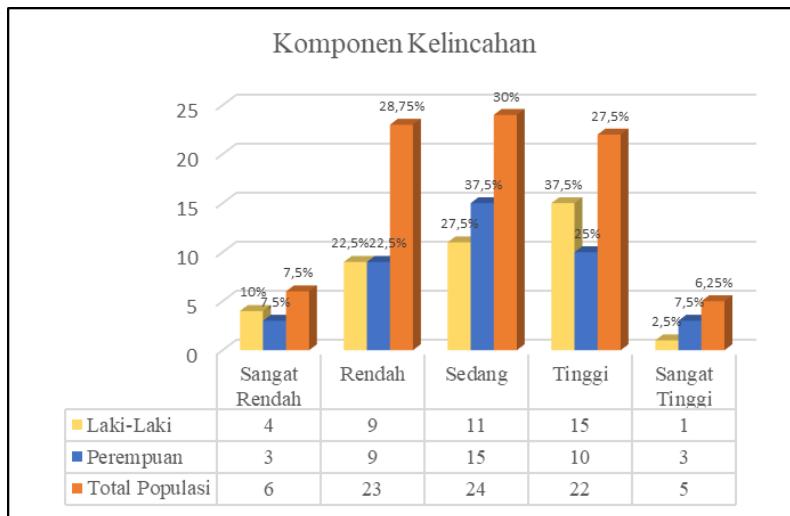
Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	3	7,50
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	10	25,00
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	15	37,50
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	9	22,50
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	3	7,50
Jumlah		40	100

Tabel 24. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Kelincahan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	5	6,25
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	22	27,50
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	24	30,00
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	23	28,75
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	6	7,50
Jumlah		80	100

Hasil penelitian hasil tes *zig – zag run* (komponen kelincahan) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 3. Diagram Hasil Tes Komponen Kelincahan



5. Standing Board Jump (Komponen Power Otot Tungkai)

Statistik hasil penelitian pada tes *standing broad jump* (komponen power otot tungkai) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 25. Statistik Hasil Penelitian Komponen Power Otot Tungkai

No	Keterangan	Laki - Laki	Perempuan	Total
1.	Jumlah	40	40	80
2.	Mean	50,00	50,00	50,00
3.	Median	52,09	49,56	50,11
4.	Std. Deviation	10	10	10
5.	Minimum	21,57	31,69	31,80
6.	Maksimum	70,32	72,86	72,39

Deskripsi hasil penelitian pada tes *standing broad jump* (komponen power otot tungkai) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 26. Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Laki Laki Komponen Power Otot Tungkai

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	2	5,00
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	11	27,50
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	16	40,00
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	7	17,50
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	4	10,00
Jumlah		40	100

Tabel 27. Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Perempuan Komponen Power Otot Tungkai

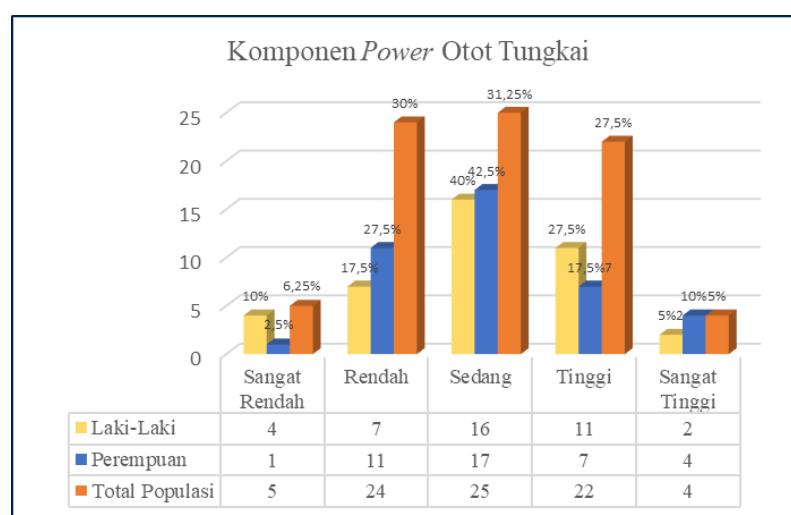
Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	4	10,00
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	7	17,50
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	17	42,50
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	11	27,50
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	1	2,50
Jumlah		40	100

Tabel 28. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Power Otot Tungkai

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	4	5,00
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	22	27,50
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	25	31,25
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	24	30,00
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	5	6,25
Jumlah		80	100

Hasil penelitian hasil tes *standing broad jump* (komponen *power* otot tungkai) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Gambar 4. Diagram Hasil Tes Komponen Power Otot Tungkai



6. *Medicine Ball Put* (Komponen Power Otot Lengan)

Statistik hasil penelitian pada tes *medicine ball put* (komponen power otot lengan) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 29. Statistik Hasil Penelitian Komponen Power Otot Lengan

No	Keterangan	Laki - Laki	Perempuan	Total
1.	Jumlah	40	40	80
2.	<i>Mean</i>	50,00	50,00	50,00
3.	<i>Median</i>	48,85	51,34	50,63
4.	<i>Std. Deviation</i>	10	10	10
5.	<i>Minimum</i>	17,95	33,12	31,82
6.	<i>Maksimum</i>	70,41	77,96	71,54

Deskripsi hasil penelitian pada tes *standing broad jump* (komponen power otot lengan) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 30. Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Laki Laki Komponen Power Otot Lengan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	3	7,50
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	10	25,00
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	12	30,00
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	13	32,50
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	2	5,00
Jumlah		40	100

Tabel 31. Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Perempuan Komponen Power Otot Lengan

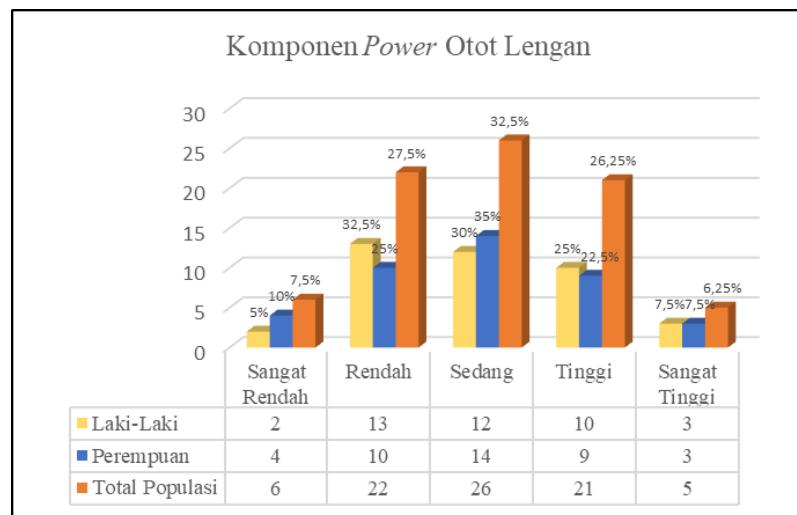
Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	3	7,50
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	9	22,50
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	14	35,00
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	10	25,00
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	4	10,00
Jumlah		40	100

Tabel 32. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Power Otot Lengan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	5	6,25
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	21	26,25
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	26	32,50
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	22	27,50
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	6	7,50
Jumlah		80	100

Hasil penelitian hasil tes *medicine ball put* (komponen *power* otot lengan) apabila *ditampilkan* dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Gambar 5. Diagram Hasil Tes Komponen Power Otot Lengan



7. Wall Pass (Komponen Koordinasi Mata dan Tangan)

Statistik hasil penelitian pada tes *wall pass* (komponen koordinasi mata dan tangan) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 33. Statistik Hasil Penelitian Komponen Koordinasi Mata dan Tangan

No	Keterangan	Laki - Laki	Perempuan	Total
1.	Jumlah	40	40	80
2.	Mean	50,00	50,00	50,00
3.	Median	50,10	46,57	48,90
4.	Std. Deviation	10	10	10
5.	Minimum	21,46	24,61	26,88
6.	Maksimum	70,56	68,53	74,58

Deskripsi hasil penelitian pada tes *wall pass* (komponen koordinasi mata dan tangan) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 34. Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Laki - Laki Komponen Koordinasi Mata dan Tangan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	2	5,00
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	9	22,50
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	19	47,50
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	9	22,50
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	1	2,50
Jumlah		40	100

Tabel 35. Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Perempuan Komponen Koordinasi Mata dan Tangan

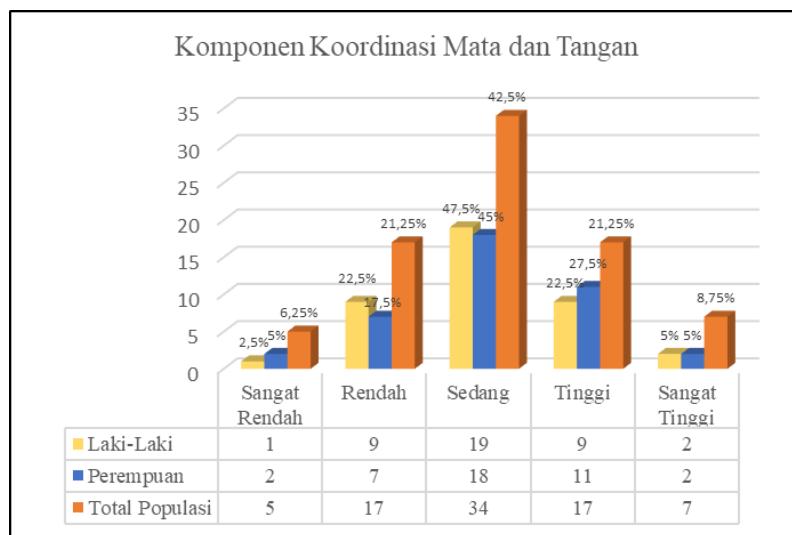
Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	2	5,00
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	11	27,50
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	18	45,00
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	7	17,50
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	2	5,00
Jumlah		40	100

Tabel 36. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Koordinasi Mata dan Tangan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	7	8,75
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	17	21,25
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	34	42,50
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	17	21,25
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	5	6,25
Jumlah		80	100

Hasil penelitian hasil tes *wall pass* (komponen koordinasi mata dan tangan) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Gambar 6. Diagram Hasil Tes Komponen Koordinasi Mata dan Tangan



8. *Softball Throw* (Komponen *Power* dan Koordinasi Otot Lengan)

Statistik hasil penelitian pada tes *softball throw* (komponen *power* dan koordinasi otot lengan) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 37. Statistik Hasil Penelitian Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan

No	Keterangan	Laki - Laki	Perempuan	Total
1.	Jumlah	40	40	80
2.	Mean	50,00	50,00	50,00
3.	Median	48,16	49,95	49,09
4.	Std. Deviation	10	10	10
5.	Minimum	33,52	33,86	34,61
6.	Maksimum	74,18	73,44	76,40

Deskripsi hasil penelitian pada tes *softball throw* (komponen *power* dan koordinasi otot lengan) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 38. Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Laki Laki Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	3	7,50
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	11	27,50
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	10	25,00
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	14	35,00
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	2	5,00
Jumlah		40	100

Tabel 39. Deskripsi Hasil Penelitian Siswa Perempuan Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan

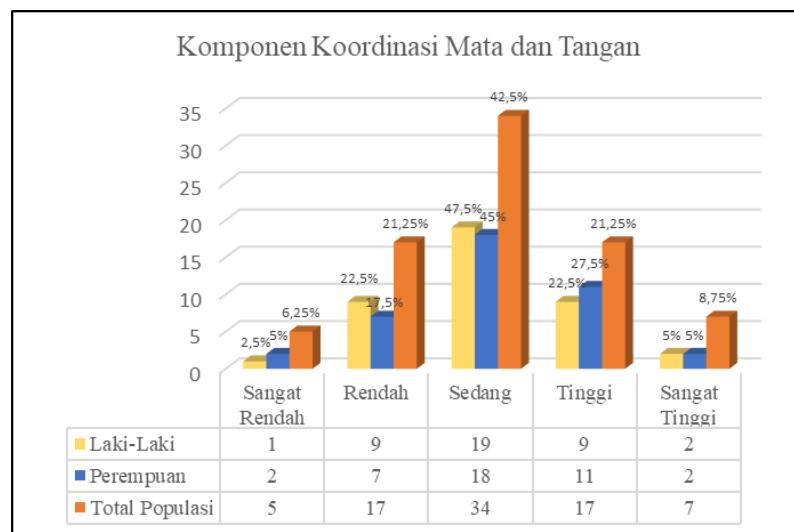
Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	3	7,50
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	6	15,00
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	20	50,00
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	9	22,50
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	2	5,00
Jumlah		40	100

Tabel 40. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	8	10,00
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	14	17,50
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	26	32,50
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	30	37,50
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	2	2,50
Jumlah		80	100

Hasil penelitian hasil tes *softball throw* (komponen *power* dan koordinasi otot lengan) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Gambar 7. Diagram Hasil Tes Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan



9. Kemampuan Motorik

Setelah dilakukan pengambilan data, maka peneliti akan mengolah data dengan cara menskor keseluruhan (tingkat kemampuan motorik) menggunakan rumus (*General Motor Ability Scoring*), yaitu : 2,2 (*standing broad jump*) + 1,6 (*soft ball throw*) + 1,6 (*zig-zag-run*) + 1,3 (*wall pass*) + 1,2 (*medicine ball put*)

+ lari cepat 50 meter. Setelah diperoleh data hasil Tingkat kemampuan motoric, kemudian data tersebut diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang dan Sangat Kurang. Berikut data klasifikasi keseluruhan dari tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas XI SMK N 2 Depok Sleman:

Tabel 41. Statistik Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas XI SMK N 2 Depok Sleman

No	Keterangan	Laki - Laki	Perempuan	Total
1.	Jumlah	40	40	80
2.	<i>Mean</i>	5303	2754	4029
3.	<i>Median</i>	5161	2716	3888
4.	<i>Std. Deviation</i>	1221	767	1634
5.	<i>Minimum</i>	3300	1620	1620
6.	<i>Maksimum</i>	8210	4637	8210

Tabel 42. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Laki - Laki

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 7135$	Sangat Tinggi	3	7,50
$5914 \leq X < 7135$	Tinggi	11	27,50
$4693 \leq X < 5914$	Sedang	10	25,00
$3472 \leq X < 4693$	Rendah	15	37,50
$X \leq 3472$	Sangat Rendah	1	2,50
Jumlah		40	100

Tabel 43. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Perempuan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 3904$	Sangat Tinggi	4	10,00
$3138 \leq X < 3904$	Tinggi	5	12,50
$2371 \leq X < 3138$	Sedang	17	42,50
$1604 \leq X < 2371$	Rendah	14	35,00
$X \leq 1604$	Sangat Rendah	0	0,00
Jumlah		40	100

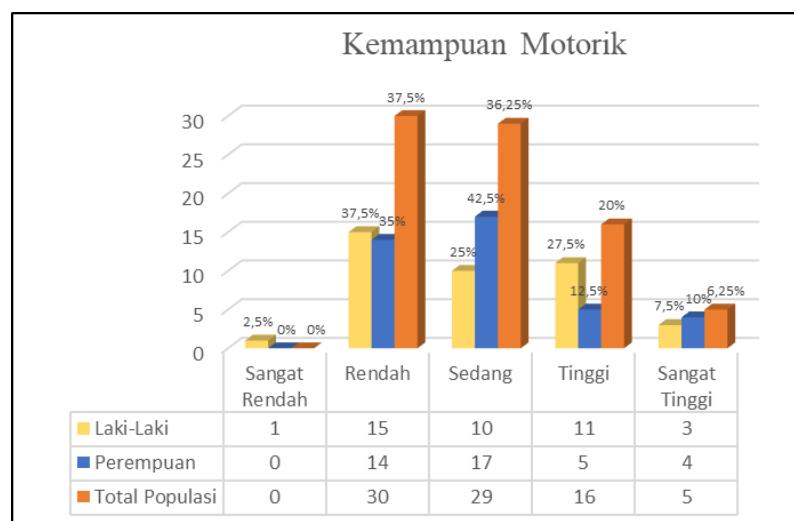
Tabel 44. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Total Populasi

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 6970$	Sangat Tinggi	5	6,25
$5009 \leq X < 6970$	Tinggi	16	20,00
$3048 \leq X < 5009$	Sedang	29	36,25
$1087 \leq X < 3048$	Rendah	30	37,50
$X \leq 1087$	Sangat Rendah	0	0,00
Jumlah		80	100

Hasil penelitian Tingkat Kemampuan Motorik apabila ditampilkan

dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Gambar 8. Diagram Hasil Tes Kemampuan Motorik



Berdasarkan tabel di atas bahwa tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas XI SMK N 2 Depok Sleman memiliki tingkat kemampuan motorik dengan kategori sangat tinggi sebesar 6,25%, tinggi sebesar 20,00%, sedang sebesar 36,25%, rendah sebesar 37,50%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

10. Tingkat Aktivitas Fisik

Statistik hasil penelitian pada Aktivitas fisik peserta didik kelas XI

SMK N 2 Depok Sleman dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 45. Statistik Hasil Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas XI SMK N 2 Depok Sleman

No	Keterangan	Laki - Laki	Perempuan	Total
1.	Jumlah	40	40	80
2.	Mean	2,47	2,23	2,35
3.	Median	2,38	2,22	2,32
4.	Std. Deviation	0,68	0,50	0,61
5.	Minimum	1,27	1,31	1,27
6.	Maksimum	4,02	3,45	4,02

Deskripsi hasil penelitian Aktivitas fisik peserta didik kelas XI SMK N

2 Depok Sleman dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 46. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Laki - Laki

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
4,1 – 5,0	Sangat Tinggi	1	2,50
3,1 – 4,0	Tinggi	7	17,50
2,1 – 3,0	Sedang	21	52,50
1,1 – 2,0	Rendah	11	27,50
0,0 – 1,0	Sangat Rendah	0	0,00
Jumlah		40	100

Tabel 47. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Perempuan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
4,1 – 5,0	Sangat Tinggi	0	0,00
3,1 – 4,0	Tinggi	2	5,00
2,1 – 3,0	Sedang	25	62,50
1,1 – 2,0	Rendah	13	32,50
0,0 – 1,0	Sangat Rendah	0	0,00
Jumlah		40	100

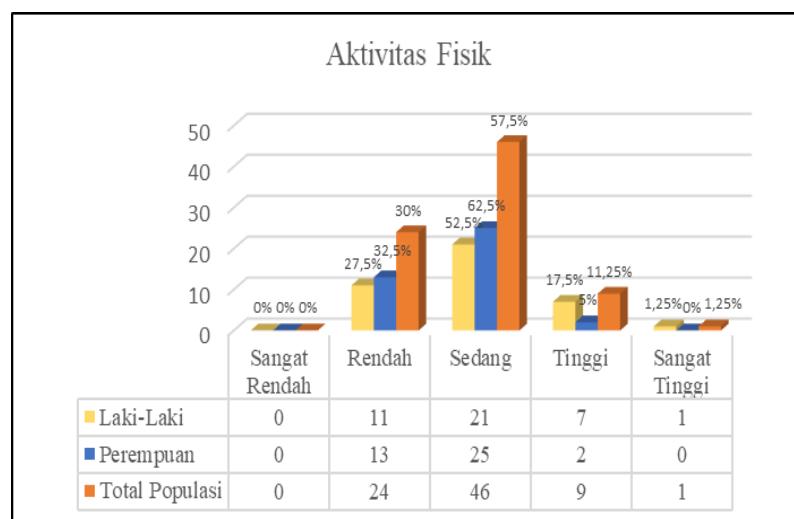
Tabel 48. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik Total Populasi

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
4,1 – 5,0	Sangat Tinggi	1	1,25
3,1 – 4,0	Tinggi	9	11,25
2,1 – 3,0	Sedang	46	57,50
1,1 – 2,0	Rendah	24	30,00
0,0 – 1,0	Sangat Rendah	0	0,00
	Jumlah	80	100

Histogram dari distribusi Aktivitas fisik peserta didik kelas XI

SMK N 2 Depok Sleman adalah sebagai berikut:

Gambar 9. Diagram Hasil Tingkat Aktivitas Fisik



Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui Aktivitas fisik peserta didik kelas XI SMK N 2 Depok Sleman memiliki tingkat aktivitas fisik dengan kategori sangat tinggi sebesar 1,25%, tinggi sebesar 11,25%, sedang sebesar 57,5%, rendah sebesar 30%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

B. Pembahasan

Kemampuan motorik adalah kemampuan dasar dalam bergerak atau kualitas gerakan yang berasal dari faktor internal maupun eksternal anak, yang berkaitan dengan keterampilan gerak sederhana dan dapat ditingkatkan melalui latihan. Pada kemampuan motorik, koordinasi antara sistem saraf motorik dan tubuh seseorang akan memicu respons berupa gerakan yang tepat sesuai dengan rangsangan yang diterima. Beberapa anak tampak cekatan dan terampil, sementara yang lain mungkin lebih lambat dalam merespons rangsangan. Seseorang dengan kemampuan motorik yang lebih tinggi diperkirakan akan lebih unggul dan berhasil dalam menjalankan berbagai tugas keterampilan dibandingkan dengan yang memiliki kemampuan motorik rendah. Setiap individu memiliki tingkat kemampuan motorik yang berbeda, tergantung pada seberapa banyak pengalaman gerakan yang telah diperoleh.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kemampuan motorik peserta didik kelas XI di SMK N 2 Depok Sleman, didapatkan data yang menunjukkan variasi tingkat kemampuan motorik di antara para siswa. Sebanyak 6,25% peserta didik tergolong dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang memiliki kemampuan motorik yang sangat baik dan unggul. Selanjutnya 20,00% peserta didik berada dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa sekitar seperempat dari siswa memiliki keterampilan motorik yang cukup baik dan mampu melakukan gerakan-gerakan fisik dengan lebih cekatan. Pada kategori sedang, persentasenya sebesar 36,25%. yang menunjukkan perlunya pengembangan lebih lanjut agar

mencapai tingkat yang lebih baik. Sementara itu, 37,50% siswa termasuk dalam kategori rendah, yang dimana merupakan kategori terbanyak, hal ini menunjukkan bahwa sepertiga dari peserta didik memiliki kemampuan motorik yang kurang optimal dan mungkin memerlukan perhatian khusus untuk perbaikan. Terakhir, 0% siswa masuk dalam kategori sangat rendah, yang mencerminkan yang mencerminkan bahwa semua siswa memiliki tingkat kemampuan motorik diatas sangat rendah dan memerlukan latihan serta dukungan lebih intensif.

Dari hasil tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta didik kelas XI di SMK N 2 Depok Sleman berada pada kategori rendah untuk tingkat kemampuan motoriknya, hal ini sejalan dengan latar belakang penelitian yang dimana dari hasil observasi peneliti menunjukkan sebagian besar siswa masih banyak yang bermalas - malasan ketika melaksanakan pembelajaran PJOK dan cenderung kurang berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik. Data ini juga memberikan gambaran tentang pentingnya program atau latihan fisik yang berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa, terutama bagi mereka yang berada dalam kategori rendah dan sangat rendah, agar kemampuan gerak mereka dapat berkembang lebih baik. Hal ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahyubi (2012) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi suatu kemampuan motorik meliputi perkembangan saraf, kondisi fisik, motivasi, lingkungan, serta aspek psikologis. Perkembangan saraf dan kondisi fisik dapat ditingkatkan melalui latihan fisik yang teratur di

sekolah, sementara motivasi siswa bisa dipacu dengan program pembelajaran PJOK yang lebih interaktif dan menarik. Lingkungan yang mendukung, baik dari segi fasilitas sekolah maupun suasana kelas yang kondusif, juga berperan penting dalam mendorong siswa untuk aktif dalam kegiatan fisik. Faktor usia, jenis kelamin, bakat, dan potensi juga mempengaruhi kemampuan motorik, meskipun faktor-faktor ini lebih bersifat alami. Meski demikian, sekolah dapat membantu mengembangkan potensi siswa dengan menyediakan program olahraga yang sesuai. Selain itu, dukungan dari orang tua dan lingkungan sekitar di luar sekolah juga sangat penting untuk membentuk kebiasaan fisik yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa sinergi antara sekolah, orang tua, dan lingkungan adalah kunci dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa secara keseluruhan.

Aktivitas fisik adalah setiap kegiatan yang meningkatkan penggunaan energi tubuh di atas tingkat energi saat istirahat. Aktivitas ini juga dikenal sebagai aktivitas eksternal, yaitu aktivitas yang memanfaatkan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai gerakan fisik, seperti berjalan, berlari, dan berolahraga (Widiyatmoko, F., & Hadi, H., 2018). Setiap bentuk aktivitas fisik memerlukan jumlah energi yang bervariasi, tergantung pada durasi, intensitas, dan kerja otot yang terlibat. Latihan fisik secara teratur dapat meningkatkan kemampuan fungsional tubuh serta mengurangi kebutuhan oksigen pada otot jantung yang diperlukan ketika tingkat aktivitas fisik menurun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta didik kelas XI di SMK N 2 Depok Sleman sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 57,5%, dengan 1,25% berada pada kategori sangat tinggi, 11,25% tinggi, 30% rendah, dan tidak ada yang masuk dalam kategori sangat rendah. Data ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik para siswa cenderung berada pada tingkat sedang hingga rendah. Aktivitas harian mereka sebagian besar melibatkan kegiatan dengan intensitas sedang, seperti duduk, berbicara, membaca, dan beristirahat. Padahal, aktivitas yang mampu membakar kalori dan menggunakan energi secara lebih intensif sangat penting untuk meningkatkan kesehatan (Merida, 2018, p. 8).

Kurangnya kegiatan fisik yang melibatkan tubuh secara aktif dapat berdampak negatif pada fungsi organ tubuh, yang tidak berjalan dengan optimal. Banyak siswa juga kurang berolahraga di luar jam pelajaran Pendidikan Jasmani, dan sebagian besar waktu mereka dihabiskan dengan bermain HP atau gadget. Penggunaan media digital semacam ini lebih banyak memberikan dampak negatif daripada positif. Dalam Farah (2022) Karman berpendapat dalam penelitiannya bahwa penggunaan media digital secara berlebihan membuat anak-anak sering lupa waktu, kurang belajar, dan waktu istirahat mereka berkurang, karena mereka cenderung menghabiskan berjam-jam di depan layar. Semakin banyak waktu yang dihabiskan di depan perangkat elektronik, semakin sedikit waktu yang tersisa untuk melakukan aktivitas fisik rutin.

Selain itu, aktivitas dengan intensitas tinggi umumnya hanya dilakukan pada hari-hari tertentu. WHO merekomendasikan agar setiap orang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat setidaknya 60 menit per hari. Aktivitas fisik yang teratur akan membantu fungsi organ tubuh bekerja dengan optimal, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan baik, namun masih terdapat beberapa keterbatasan, antara lain:

1. Adanya keterbatasan waktu dalam persiapan penelitian hingga proses pengambilan data. Hal ini disebabkan karena jadwal pengambilan data hanya dapat dilakukan saat jam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK), sehingga waktu yang tersedia sangat terbatas untuk melakukan pengukuran secara mendalam. Akibatnya, beberapa aspek penting dalam pengumpulan data belum dapat tergali secara optimal.
2. Tidak menutup kemungkinan peserta didik kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes, sikap kurang serius dari peserta didik saat melakukan tes juga menjadi kendala dalam penelitian ini. Beberapa siswa tidak memberikan usaha maksimal dalam mengikuti tes, baik karena kurangnya kesadaran akan pentingnya tes atau karena faktor lain seperti kelelahan atau ketidaknyamanan. Hal ini sedikit banyaknya mempengaruhi hasil tes yang dilakukan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang sudah dipaparkan oleh peneliti, menghasilkan data kemampuan motorik siswa kelas XI di SMK Negeri 2 Depok Sleman dengan kategori, “sangat tinggi” sebesar 6,25%, “tinggi sebesar” 20%, “sedang sebesar” 36,25%, “rendah sebesar” 37,50%, dan kategori, “sangat rendah” sebesar 0%. Sedangkan Tingkat Aktivitas Fisik siswa kelas XI di SMK Negeri 2 Depok Sleman dengan kategori, “sangat tinggi sebesar” 1,25%, “tinggi sebesar” 11,25%, “sedang” sebesar 57,5%, “rendah” sebesar 30%, dan kategori “sangat rendah” sebesar 0%. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa kelas XI di SMK Negeri 2 Depok memiliki kategori rendah dan aktivitas fisik siswa kelas XI di SMK Negeri 2 Depok Sleman berkategori sedang, dan pengajar belum menguasai metode pembelajaran dilapangan yang menarik.

Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan guru PJOK di SMK Negeri 2 Depok Sleman untuk menerapkan strategi pembelajaran yang lebih interaktif dan berorientasi pada aktivitas fisik yang menarik, yang memungkinkan siswa lebih banyak bergerak, terlibat langsung dalam aktivitas fisik, dan berkolaborasi dalam berbagai permainan dan aktivitas. Selain itu, diharapkan juga menyertakan elemen permainan kompetitif yang dapat memotivasi siswa untuk lebih aktif dan semangat selama

pembelajaran, sehingga tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik, tetapi juga membangun semangat dan antusiasme belajar. Dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tersebut, guru PJOK dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan menantang, yang akan memotivasi siswa untuk lebih terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran di lapangan, serta membantu meningkatkan kemampuan motorik dan aktivitas fisik mereka secara keseluruhan.

B. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dan telah disimpulkan dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam kemampuan motorik dan aktivitas fisik siswa di SMK Negeri 2 Depok Sleman perlu diberikan perhatian khusus dan diharapkan mampu menemukan pemecahan masalahnya agar kekurangan yang ada dapat diperbaiki dan membantu dalam meningkatkan kemampuan motorik dan aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMK Negeri 2 Depok Sleman.
2. Guru dan pihak sekolah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan atau bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan kemampuan motorik dan aktivitas fisik siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMK Negeri 2 Depok Sleman dengan memperbaiki faktor-faktor yang masih memiliki kekurangan.

3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi siswa untuk dapat meningkatkan kemampuan motorik dan aktivitas fisiknya demi menunjang pembelajaran PJOK dan aktivitas sehari harinya tanpa mengalami kendala gerak yang berarti maupun kelelahan yang signifikan ketika sedang melaksanakan pembelajaran maupun aktivitas fisik.

C. Saran

Beberapa saran yang perlu disampaikan berdasarkan kesimpulan penelitian yaitu:

1. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan sampel yang berbeda dan populasi yang lebih luas cakupannya, sehingga akan didapatkan hasil yang dapat teridentifikasi secara luas.
2. Diharapkan pihak sekolah dan orang tua mampu bersinergi dalam memperhatikan dan memberikan dorongan kepada siswa yang masih dalam kategori rendah untuk lebih meningkatkan kemampuan motorik dan aktivitas fisiknya.
3. Guru PJOK diharapkan mampu menyampaikan materi secara menyeluruh, kreatif, dan inovatif agar siswa terpacu dalam meningkatkan kemampuan motoriknya dan termotivasi untuk meningkatkan aktivitas fisiknya.
4. Bagi peserta didik diharapkan lebih bersungguh-sungguh lagi dalam mengikuti pembelajaran PJOK dan senantiasa meningkatkan kemampuan motorik dan aktivitas fisiknya demi menunjang dalam pembelajaran dan aktivitas sehari - harinya tanpa mengalami kendala gerak yang berarti dan mengalami kelelahan yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya Surya Dhimas, (2016). *Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*. <https://eprints.uny.ac.id/39188/>
- Alwan, S. A. (2021). *The Effect of Exercise on Symptoms of Depression and Positive Self-Behavior*. Jurnal Multicultural Education, 07 (02) :262-267.
- Amelia Haryanti, S. H. (2022). Kiat Sukses Melaksanakan Praktek Kerja Lapangan di Masa Pandemi COVID-19. Pascal Books.
- Andriyani, F. D., & Wibowo, Y. A. (2015). *Pengembangan ekstrakulikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Apriana, W. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Skripsi. tidak dipublikasikan, Universitas Gadjah Mada.
- Aprianto, M. R. F. (2022). Peran Guru PAI Dalam Mencegah Perilaku Negatif Siswa Pada Masa Pubertas (Studi Deskriptif) Di SMP Negeri 1 Jenangan (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual, 5(2), 169-177.
- Arifiyanti, N., Fitriana, R., Kusmiyati, R., Sari, N. K., & Usriyah, S. (2019). Motorik Kasar Anak Usia Dini. Al Athfal: Jurnal Kajian Perkembangan Anak Dan Manajemen Pendidikan Usia Dini, 2(1), 36-44.
- Arsyam, M., & Tahir, M. Y. (2021). Ragam jenis penelitian dan perspektif. Al-Ubudiyyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam, 2(1), 37-47.
- Astri, Marteen, Ester. (2022). *Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI Jurusan Kecantikan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri SMKN 3 Manado Saat Pembelajaran Jarak Jauh*. Jurnal KESMAS,11(4). 76.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v2/index.php/kesmas/article/download/41652/36995>
- Astuti, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Pada Balita Usia 4-5 Tahun Di Tk Siswa Harapan Ciliwung Surabaya. Jurnal Kebidanan, 9(1), 45-53.

- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*, 12(1), 21-9.
- Bete, DT, & Saidjuna, MK (2022). *Implementasi Permainan Tradisional Benteng dalam Pembelajaran Pendidikan terhadap Pembentukan Perilaku Sosial Siswa Sekolah Dasar*. Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan,5(2),70–79.
<https://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/77>
- Buanasita, A. (2022). Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran. Penerbit NEM.
- Dapan. DKK. (2017). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Physical Activity Questionnaire For Older Chidren (PAQ-C) dan Physical Activity Adolescent (PAQ-A)*. Laporan Penelitian Bidang Ilmu Keolahragaan Anggaran 2017
- Darminto, AO (2017). *Analisis Minat Belajar Penjas Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola Pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Lamuru Kabupaten Bone*. Jurnal Genta Mulia, 8(1), 1.
<Https://Ejournal.Stkipbbm.Ac.Id/Index.Php/Gm/Article/View/125>
- Dewi, kartika sari. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental (edisi 1)*. semarang: UPT UNDIP press semarang. Retrieved from.
www.healthyminds.org/mediaviolence.cfm
- Desthi, D. I., Idi, S., & Rini, W. A. (2019). Hubungan Asupan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Peleton Inti Smp N 5 Yogyakarta (Doctoral dissertation, POltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Deswandi, D., Syafruddin, S., & Khairuddin, K. (2018). Studi kemampuan motorik siswa sekolah dasar negeri 28 air tawar timur kecamatan padang utara kota padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 81-92.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Efriyansyah, E., Sukendro, S., & Saputra, A. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Di Tinjau Dari Kemampuan Motorik. *Score*, 2(2), 70-76.

- Farah Nur O, Rumini.(2022). *Rutinitas Aktivitas Fisik di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Selatan Tahun 2020*. Indonesian Journal for Physical Education and Sport (3), 1- 6.
- Faristiana, A. R. (2024). Dampak Perkembangan Teknologi terhadap Mata Pencaharian Masyarakat. *Jurnal Sosiologi Pertanian Dan Agribisnis*, 6(1), 30-39.
- Fatmawati, F. A. (2020). Pengembangan fisik motorik anak usia dini. Caremedia Communication.
- Ghozali, I. (2016) *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23*. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Habibi, R., & Suhermon, S. (2024). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakulikuler SD Negeri 026 Tambusai. *JURNAL SPORT ROKANIA*, 4(1), 20-31
- Hamzah, H., Dahrial, D., Andriansyah, A., Antoni, P., & Pratama, N. Z. (2023). Kemampuan Gerak Dasar Siswa SD Negeri 02 Benteng Kecamatan Sungai Batang Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 6263-6269.
- Hadi, M., & Saputra, D. I. M. (2024). Hubungan Kemampuan Motorik Siswa Dengan Hasil Belajar Penjaskes Di SDN 50/Vi Lubuk Mentilin Kecamatan Jangkat. *Jurnal Muara Olahraga*, 6(2), 16-26.
- Halim, A., Noor, L. S., Hita, I. P. A. D., Cahyo, A. D., Risdwiyanto, A., & Utomo, J. (2023). Pelatihan penulisan karya ilmiah bidang pendidikan jasmani. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1601-1606.
- Hartini. (2017). *Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja*. Islamic Counseling Vol 1 No. 02.
- Ihzanaya, M., & Jatmiko, T. (2020). Pengaruh Latihan Kangoroo Jump dan Double Box Jump Terhadap Power Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3).

Irawan, A., Fitran, N., & Hasibuan, H. (2021). *Aktifitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19*. In Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education (Vol. 5, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSCE.05105>

Kemenkes RI, 2017 Ayo Bergerak Lawan Obesitas,

<https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2017/11/BukuAyoBergerak.pdf>

Dwi Meita. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan Bermain Softball*. Bandung. UPI

Meikawati, P. R., Setyowati, A., & Jannah, M. (2024). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Toddler (1-3 Tahun) di Wilayah Puskesmas Kota Pekalongan Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 11(2), 177-186.

Melinda, M. E. L. I. N. D. A. (2024). Hubungan Motivasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Sma Negeri 8 Merangin (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).

Muzakky Tangguh Imam, (2019). *Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan Di Smk Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten*. <https://eprints.uny.ac.id/64421/>

Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan teknik dasar pada atlet ssb (sekolah sepakbola) balai baru kota padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 9-16.

Nurhaliza, K. M., Safitri, N. T., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Puber. Observasi: *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 27-37.

Nurhayati, A., Fitria, E., & Nurfadhillah, S. (2020). Peran Pembelajaran Seni Budaya dan Prakarya (SBdP) dalam Pengembangan Kemampuan Motorik Siswa di SDS Islam Harapan Ibu School. *NUSANTARA*, 2(3), 426-434.

Novikasari, I. (2016). Uji Validitas Instrumen. Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 56.

Novrizal. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Task Constraints Dan Tingkat Kemampuan Motorik Terhadap Akuisisi Keterampilan Anggar*.

- Pramomo, Bayu Agung.(2014). *Resting heart rate and body weight are discriminators of fitness status in physical activity weight bearing exercise.* Jurnal Majalah Ilmu Faal Indonesia. 11(1). Hal. 12-18
- Rahyubi, Heri. (2012). Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis. Jakarta: Nusa Media.
- Ramdhani, M. (2021). Metode penelitian. Cipta Media Nusantara.
- Rinaldi, M. S., & Yudanto, Y. (2019). Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates Tahun 2018/2019. PGSD Penjaskes, 8(3).
- Riskawati, Y. K., Prabowo, E. D., & Al Rasyid, H. (2018). Tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi pendidikan dokter tahun kedua, ketiga, keempat. Majalah Kesehatan, 5(1), 27-32.
- Rubiyatno, R., & Suharjana, S. (2013). *Model Pembelajaran Penjas Melalui Permainan Untuk Pembentukan Karakter Kerja Sama, Tanggung Jawab Dan Kejujuran Siswa Sd.* Jurnal Keolahragaan, 1 (2), 166 175.
- <https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2572>
- Sriwahyuniati, F. (2017). *Belajar motorik.* Yogyakarta: UNY Press.
- Suganda, S. A., Rifki, M. S., Alnedral, A., & Ikhsan, N. (2022). Pengaruh metode pembelajaran dan kemampuan motorik terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa. STAMINA, 5(7), 295-309.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: PT Alfabet.
- Sowerby, A. (2014). *Fencing: Skills, Techniques, Training.* Ramsbury, Marlborough: The Crowood Press Ltd 2011.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 10(2), 73-83.
- Utama, R. A., & Kurniawan, A. W. (2023). Kebugaran Jasmani Siswa Di Sma Negeri 2 Taruna Bhayangkara Jawa Timur. Jurnal Kependidikan dan Olahraga, 4(1).

WHO. (2020). *Physical Activity*.

https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1.

Ya'kub, A. H. M. A. D. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Santri Di Asrama Ibnu Siena Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang (Doctoral dissertation, Universitas Pesantren Tinggi Darul'Ulum).

Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140-147.

WHO (2017) 'Physical activity'.

Zainal, N. F. (2020). Pengukuran, assessment dan evaluasi dalam pembelajaran matematika. *Laplace: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 8-26.

Zulbahri, Z. (2019). Tingkat Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Pernafasan Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 96-101.

LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Proposal Tugas Akhir Skripsi



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

Nomor: 015.f/POR/II/2024

23 Februari 2024

Lamp. : 1 bendel

Hal : Pembimbing Proposal TAS

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

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

Nama : Muhammad Allta Lintang Pratama
NIM : 21601244008
Judul Skripsi : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK DAN PERSEPTUAL MOTORIK TERHADAP MATERI PERMAINAN SEPAK BOLA PADA MATA PELAJARAN PJOK DI SMK N 2 DEPOK SLEMAN

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,


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

Lampiran 2. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD ALLTA LINTANG PRATAMA
NIM : 21601244008
Program Studi : SI - PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Pembimbing : Dr. YUDANTO, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	28 Februari 2024	Judul Tugas Akhir Skripsi	✓
2.	13 Maret 2024	Revisi Judul Tugas Akhir Skripsi	✓
3.	22 Maret 2024	Bab I	✓
4.	1 April 2024	Bab II	✓
5.	7 Mei 2024	Bab III	✓
6.	22 Mei 2024	Revisi Bab I - III	✓
7.	8 Juni 2024	Persiapan Pengambilan Data	✓
8.	30 Juli 2024	Bab IV	✓
9.	5 Agustus 2024	Revisi Bab IV	✓
10.	6 September 2024	Bab I - V	✓
11.	18 September 2024	Revisi Bab I - V	✓
12.		Daftar Ulian	✓

Ketua Departemen POR.


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



Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



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

Nomor : B/948/UN34.16/PT.01.04/2024

28 Mei 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMK N 2 Depok Sleman

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

Nama	:	Muhammad Alita Lintang Pratama
NIM	:	21601244008
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Tingkat Kemampuan Motorik dan Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Depok Sleman
Waktu Penelitian	:	10 Juni - 10 Agustus 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :

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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 4. Keterangan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. SLEMAN
SMKN 2 DEPOK
Jl. STM Pembangunan, Mrican, Caturtunggal, Depok, Sleman 55281
Telp. 0274-513515, Faks. 0274-546809, e-mail: smkn2depok@yahoo.com, web site : smkn2depok.sleman.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 400.14.4.4/1294

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMK Negeri 2 Depok, menerangkan bahwa:

Nama : Muhammad Alita Lintang Pratama
No. Induk Mahasiswa : 21601244008
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
: Universitas Negeri Yogyakarta
: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Telah melaksanakan Penelitian dengan judul: " Tingkat Kemampuan Motorik dan Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Depok Sleman " pada tanggal 10 Juni 2024 s/d 10 Agustus 2024

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Depok, 31 Juli 2024
Kepala SMKN 2 Depok



Dodot Yuliantoro, S.Pd., M.T.
Pembina Tk I IV/b
NIP. 19670718 199501 1 001

Lampiran 5. Surat Peminjaman Alat



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Telepon (0274) 586168 Yogyakarta 55281
Laman: fikk.uny.ac.id. email: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : B/54/UN34.16/PL.15.01/2024

5 Juni 2024

Perihal : Jawaban Permohonan Penggunaan Fasilitas/Alat

Kepada Yth.
Muhammad Alta Lintang Pratama

Dengan hormat,

Menanggapi surat saudara tanggal 3 Juni 2024, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, UNY mengizinkan Saudara menggunakan fasilitas/alat berupa:

Nama Fasilitas/Alat	Jumlah
Stopwatch	3 Buah
Bola Medecine 6 Pounds	3 Buah
Bola Softball	3 Buah
Meteran Roll (50Cm)	1 Buah

Tanggal : 10 – 14 Juni 2024
Tempat : SMK N 2 Depok Sleman
Acara : Penelitian Tugas Akhir Skripsi

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menjaga kebersihan fasilitas/alat yang dipakai;
2. Jika sudah selesai dipergunakan segera lapor kepada Petugas.

Demikian agar menjadikan perhatian dan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Perencanaan
Keuangan, Umum, dan Sumber Daya

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawati
NIP 197702182008011002



Tembusan:

1. Petugas Gudang Timur

Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan *Barrow Motor Ability Test*

PETUNJUK PELAKSANAAN TEST

A. *Barrow Motor Ability Test*

Tujuan : Membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi.

Level : Mahasiswa pria, siswa pria Sekolah Menengah Umum dan siswa Sekolah Menengah Pertama

Perlengkapan / alat : Matras, Pita Pengukur, Bola Softball, Stopwatch, Bola Basket, dan tongkat

Butir tes :

- a. Standing Broad Jump
- b. Soft Ball Throw
- c. Zig-zag Run
- d. Wallpass
- e. Medicine Ball Put
- f. Lari Cepat 50 meter

B. *Administrasi Tes*

1. Standing Broad Jump



- a. Tujuan : Mengukur komponen otot tungkai
- b. Alat/ fasilitas : Pita ukur, bak pasir/matras, bendera juri

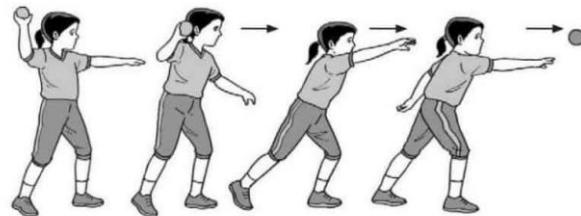
c. Pelaksanaan :

Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^\circ$ kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian orang coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Orang coba diberi kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.

d. Skor :

jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

2. Soft Ball Throw



a. Tujuan : Mengukur power lengan

b. Alat/ fasilitas : bola soft ball, pita pengukuran

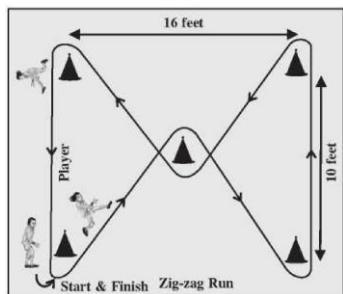
c. Pelaksanaan :

subyek melemparkan bola softball sejauh mungkin dibelakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 (tiga) kali lemparan.

d. Skor :

jarak lemparan terjauh dari 3 (tiga) lemparan, dicatat sampai mendekati “feet”.

3. Zig – Zag Run



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

4. Wallpass



- a. Tujuan : Mengukur koordinasi mata dan tangan
- b. Alat/fasilitas : Bola basket, stopwatch dan dinding tembok.
- c. Pelaksanaan :
Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila ada aba-aba “ya”, subyek

segera melakukan lempar-tangkap bola basket ke dinding selama 15 detik.

d. Skor : :

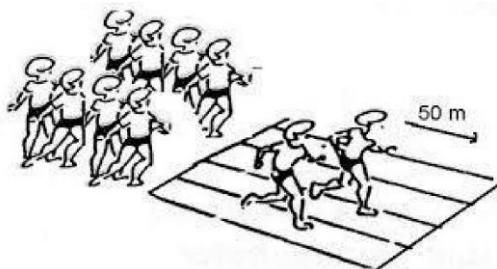
Jumlah bola yang dapat dilakukan lempar tangkap (tanpa harus jatuh ke tanah) selama 15 detik.

5. Medicine Ball Put



- a. Tujuan : Mengukur power otot lengan
- b. Alat/fasilitas : Bola medicine (6 Pound), pita ukuran, bendera juri.
- c. Pelaksanaan : Testi berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola medicine dengan kedua tangan di depan dada dengan posisi badan condong kurang $\pm 45^\circ$. Kemudian bola didorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak tiga kali lemparan.
- d. Pengukuran : jarak lemparan terjauh dari 3 (tiga) lemparan, dicatat sampai mendekati “feet”.

6. Lari Cepat 50 Meter



- a. Tujuan : Mengukur kecepatan

- b. Alat/ fasilitas : Stopwatch, lintasan yang berjarak \pm 80 yard.
- c. Pelaksanaan :
subyek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 yard = 50 meter. subyek diberikan kesempatan melakukannya hanya satu kali.
- d. Skor :
Waktu dari mulai aba-aba “ya” sampai testi tersebut melewati garis finish. Waktu dicatat sampai 1/10 detik

C. Cara Perhitungan

Cara menskor keseluruhan (tingkat kemampuan motorik) digunakan rumus (General Motor Ability Scoring), yaitu :

2,2 (standing broad jump) + 1,6 (soft ball throw) + 1,6 (zig-zag-run) + 1,3 (wall pass) + 1,2 (medicine ball put) + lari cepat 50 meter.

Contoh :

1. Tes standing board jump = 150 cm
2. Tes softball throw = 2500 cm
3. Tes zig - zag run = 10 detik
4. Tes wallpass = 10 kali
5. Tes medicine ball put = 350 cm
6. Tes lari cepat 60 yard = 7 detik

Maka skor motor ability nya adalah :

$$2,2 (150) + 1,6 (2500) + 1,6 (10) + 1,3 (10) + 1,2 (350) + 7 = 4886$$

Lampiran 7. Kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A)

Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)

Angket Aktivitas Fisik (Remaja)

Nama : Tgl Lahir :
Jenis Kelamin : L / P Kelas :
Guru : BB(kg) : TB(cm) :

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

Berikut :

1. Tidak ada jawaban yang benar dan salah, ini bukan tes.
2. Mohon menjawab semua pertanyaan dengan sejujur – jujurnya dan sebenar – benarnya ini sangat penting.

1. Kegiatan fisik saat kamu senggang : apakah kamu sudah melakukan kegiatan – kegiatan berikut selama 7 hari terakhir (seminggu terakhir) ? Jika iya, berapa kali ? (cukup centang “✓” pada lingkaran perbaris.)

No	Aktivitas Fisik	Tidak	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 kali atau lebih
23.	Lompat tali					
24.	Mendayung/Bersampan					
25.	Bermain Sepatu Roda					
26.	Bermain Kucing-Kucingan					
27.	Jalan – jalan untuk berolahraga					
28.	Bersepeda					
29.	Jogging / lari					
30.	Senam Aerobic					
31.	Berenang					
32.	Kasti, Baseball, Softball					
33.	Menari					
34.	Futsal					
35.	Badminton					
36.	Bermain Skateboard					
37.	Sepak Bola					
38.	Bermain Hoki					
39.	Bola Voli					
40.	Tennis Lapangan					
41.	Tennis Meja					

42.	Bola Basket					
43.	Bela Diri					
44.	Lainnya					

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

Saya tidak ikut Pelajaran penjas	
Hampir tidak pernah	
Kadang	
Cukup sering	
Selalu	

3. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan saat istirahat makan siang ? (berilah tanda centang “✓” 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, berapa banyak hari setelah pulang sekolah yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif ? (berilah tanda centang “✓” 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	

5. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu di sore hari yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif ? (berilah tanda centang “✓” 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. Diakhir pekan selama seminggu terakhir, seberapa sering kamu berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif ? (berilah tanda centang “✓” salah satu pilihan berikut).

Tidak pernah	
1 kali	
2 - 3 kali	
4 - 5 kali	
6 kali atau lebih	

7. Mana satu dari pertanyaan berikut yang paling menggambarkan kamu selama 7 hari terakhir ? baca kelima pertanyaan sebelum memilih satu jawaban yang menggambarkan kamu.
- Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi Sebagian besar waktu luang saya.

- b. Saya kadang – kadang (1-2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik)
 - c. Saya sering (3 – 4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang.
 - d. Saya sangat sering (5-6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang.
 - e. Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang.
8. Tandai seberapa sering kamu melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.

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

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

Ya Tidak Jika Ya apa yang menghalangi kamu ?

Lampiran 8. Data Penelitian Kemampuan Motorik

No	Nama	Lari 50 m	Zig - Zag Run	Standing Board Jum	Medicine Ball Put	Wall Pass	Soft Ball Throw	Kemampuan Motor
1	ANM	8,22	7,3	203	515	11	2178	4584
2	AFH	8,03	7,99	212	578	13	3690	7102
3	AUP	7,94	8,09	194	466	12	3415	6486
4	MVBNC	10,19	6,33	108	457	9	2170	4293
5	ZTH	8,25	8,25	140	395	11	2086	4155
6	GBSP	8,78	10,34	190	360	14	1876	3895
7	DANP	8,85	7,81	173	420	13	2295	4595
8	HN	8,88	7,87	173	450	9	2095	4306
9	AMZ	7,27	6,48	237	420	15	2195	4578
10	RW	8,57	8,02	200	532	12	3130	6123
11	SAN	8,47	7,65	204	516	10	2775	5542
12	MFA	9,78	7,87	162	458	10	2455	4869
13	MRA	8,53	7,57	200	572	10	3100	6120
14	AATA	8,63	10,18	206	430	13	2276	4653
15	TM	7,46	9,33	210	427	14	3093	5964
16	ZAF	8,88	8,5	168	496	9	2230	4567
17	MAF	7,72	7,93	210	500	15	2535	5158
18	RHT	8,9	9,34	203	435	14	2337	4750
19	HR	8,94	8,33	165	417	5	1505	3300
20	EFY	8,88	8,17	174	430	9	1595	3484
21	HAW	8,08	10,25	187	500	12	2570	5163
22	BAD	8,38	6,38	200	430	9	1900	4029
23	MFDN	8,63	11,33	166	467	11	2365	4751
24	AVM	7,5	7,18	153	510	11	2817	5489
25	FER	7,22	6,57	195	560	11	2867	5720
26	FTS	8,25	7,47	212	423	15	3320	6326
27	HP	7,11	9,1	220	517	12	3710	7078
28	AMW	7,22	7,2	217	530	11	3516	6772
29	MTA	8,16	9,55	195	513	14	3492	6673
30	RAPW	9,87	9,91	191	412	10	2654	5200
31	FAF	7,67	10,78	182	375	11	2769	5320
32	ACP	7,59	7,2	177	560	12	1994	4287
33	MNH	8,98	10,35	142	246	12	2020	3881
34	RPP	6,69	9,49	243	473	17	4415	8210
35	BPPS	8,94	10,78	145	425	11	1695	3581
36	MH	8,62	9,42	200	445	13	3140	6039
37	SRF	7,59	9	170	403	12	2090	4239
38	ZS	8,09	9,32	204	458	15	3100	6001
39	RDA	10,61	11,02	150	606	17	3895	7340
40	RAZ	7,98	9,69	188	510	15	4020	7501
41	AAA	10,49	10,36	90	221	7	1351	2661
42	DAZ	10,63	10,98	114	214	8	915	2010
43	ANK	11,99	11,76	140	400	9	2297	4506
44	CTH	11,9	11,73	105	354	8	688	1798
45	EMNP	11,06	11,17	126	305	8	1246	2676
46	SAR	10,12	10,34	101	252	9	1280	2611
47	NAJ	12,85	11,89	130	284	7	1392	2895
48	NCF	10,7	10,8	121	270	8	1088	2369
49	AWK	10,5	10,49	100	231	9	1060	2232
50	AFZ	11,47	11,03	196	210	8	1100	2351
51	BHS	11,33	11,45	120	353	11	1277	2775
52	FASP	12,03	9,75	127	300	8	1560	3173
53	FAA	10,94	9,68	131	335	9	1897	3764
54	PAN	10,19	9,96	109	278	7	2110	3985
55	NES	11,3	12,41	126	280	8	1430	2943
56	NK	9,13	8,66	174	389	10	1224	2844
57	NZA	10,57	8,41	130	282	6	1136	2474
58	RHF	10,47	9,39	108	213	8	795	1801
59	SBP	9,55	10,61	166	340	8	1312	2909
60	ZES	11,37	9,23	131	350	10	575	1667
61	RRA	10,37	8,53	132	325	9	565	1620
62	SS	9,1	9,59	160	445	11	2320	4637
63	SNH	10,66	9,74	166	415	10	1900	3942
64	EZC	10	8,72	142	342	9	1102	2522
65	AN	9,88	8,93	150	350	11	1380	2996
66	AVAS	10,13	10,95	148	330	10	1880	3770
67	DPA	10,23	10,48	158	332	12	1424	3067
68	SSB	13,44	9,93	130	280	8	1665	3326
69	AARR	11,53	9,53	102	326	10	1130	2463
70	AAK	9,8	10,63	181	493	12	1770	3864
71	WNH	9,12	8,02	147	365	11	807	2089
72	SAU	10,4	9,03	108	270	6	789	1857
73	RA	10,53	9,18	124	361	7	815	2044
74	AWP	10,38	9,48	129	350	11	1440	3048
75	KAR	10,15	10,61	160	334	10	1353	2958
76	DPNS	12,45	11,83	115	310	5	1313	2764
77	AKP	11,55	10,61	139	322	7	950	2250
78	RK	10,22	10,42	100	226	4	805	1811
79	SOY	11,63	11,92	118	300	8	804	1947
80	NIM	9,84	10,51	125	325	8	1283	2755

Lampiran 9. Data Kemampuan Motorik (T-Score)

No	Nama	Lari 50 m	T-Score	leng - Zag Ru	T-Score	Ring Board	T-Score	dine Ball	T-Score	Wall Pass	T-Score	Fl Ball Thru	T-Score	Rata - Rata KM	Rata - Rata KM T-Score
1	ANM	8,22	58,83	7,3	66,14	2,03	61,78	5,15	62,41	11	52,57	21,78	52,12	9,25	9,25
2	AFH	8,03	60,09	7,99	61,08	2,12	64,17	5,79	68,73	13	59,91	36,9	68,53	12,30	12,30
3	AUP	7,94	60,69	8,09	60,35	1,94	59,39	4,66	57,50	12	56,24	34,15	65,55	11,46	11,46
4	MVBN	10,19	45,79	8,33	58,59	1,08	36,58	4,57	56,60	9	45,23	21,7	52,03	9,15	9,15
5	ZTH	8,25	58,63	8,25	59,18	1,4	45,07	3,95	50,38	11	52,57	20,86	51,12	8,95	8,95
6	GBSP	8,78	55,13	10,34	43,85	1,9	58,33	3,6	46,87	14	63,58	18,76	48,84	9,56	9,56
7	DANP	8,85	54,66	7,81	62,40	1,73	53,82	4,2	52,88	13	59,91	22,95	53,39	9,76	9,76
8	HN	8,88	54,46	7,87	61,96	1,73	53,82	4,5	55,89	9	45,23	20,95	51,22	8,82	8,82
9	AMZ	7,27	65,12	8,48	57,49	2,37	70,80	4,2	52,88	15	57,25	52,31	9,88	9,88	9,88
10	RW	8,57	56,52	8,02	60,86	2	60,98	5,32	64,12	12	56,24	31,3	62,45	11,20	11,20
11	SAN	8,47	57,18	7,65	63,58	2,04	62,04	5,16	62,51	10	48,90	27,75	58,60	10,18	10,18
12	MFA	9,79	49,51	7,87	61,96	1,62	50,90	4,58	56,70	10	48,90	24,55	55,13	9,73	9,73
13	MRA	8,53	56,78	7,57	64,16	2	60,98	5,72	68,13	10	48,90	31	62,13	10,80	10,80
14	AATA	8,63	56,12	10,18	45,02	2,06	62,58	4,3	53,89	13	59,91	22,76	53,18	10,16	10,16
15	TM	7,46	63,86	9,33	51,25	2,1	63,64	4,27	53,59	14	63,58	30,93	62,05	11,35	11,35
16	ZAF	8,88	54,46	8,5	57,34	1,68	52,49	4,96	60,51	9	45,23	22,3	52,69	9,22	9,22
17	MAF	7,72	62,14	7,93	61,52	2,1	63,64	5	60,91	15	67,25	25,35	56,00	10,52	10,52
18	RHT	8,9	54,33	9,34	51,18	2,03	61,79	4,35	54,39	14	63,58	23,37	53,85	10,33	10,33
19	HR	8,94	54,07	8,33	58,59	1,65	51,70	4,17	52,58	5	30,55	15,05	44,82	7,19	7,19
20	EYF	8,88	54,46	8,17	59,76	1,74	54,09	4,3	53,89	9	45,23	15,95	45,79	8,01	8,01
21	HAW	8,08	59,76	10,25	44,51	1,87	57,53	5	60,91	12	56,24	25,7	56,38	10,48	10,48
22	BAD	8,38	57,77	8,38	58,22	2	60,98	4,3	53,89	9	45,23	19	48,10	8,51	8,51
23	MFDN	8,63	56,12	11,33	36,58	1,66	51,96	4,67	57,60	11	52,57	23,65	54,15	10,16	10,16
24	AWM	7,5	63,60	7,38	67,03	1,53	48,51	5,1	61,91	11	52,57	28,17	59,06	10,08	10,08
25	FER	7,22	65,45	6,57	71,50	1,95	59,66	5,6	66,93	11	52,57	28,67	59,60	10,17	10,17
26	FTS	8,25	58,63	7,47	64,90	2,12	64,17	4,23	53,19	15	67,25	33,2	64,52	11,71	11,71
27	HP	7,11	66,18	9,1	52,94	2,2	66,29	5,17	62,81	12	56,24	37,1	68,75	12,11	12,11
28	AMW	7,22	65,45	7,2	66,88	2,17	65,49	5,3	63,92	11	52,57	35,16	66,64	11,34	11,34
29	MTA	8,16	58,23	9,55	49,64	1,95	59,66	5,13	62,21	14	63,58	34,92	66,38	12,29	12,29
30	RAPW	9,87	47,91	9,91	47,00	1,91	58,60	4,12	52,08	10	48,90	26,54	57,29	10,39	10,39
31	FAF	7,67	62,47	10,78	40,62	1,82	56,21	3,75	48,37	11	52,57	27,69	58,54	10,45	10,45
32	ACP	7,59	63,00	7,2	66,88	1,77	54,88	5,6	66,93	12	56,24	19,94	50,12	9,02	9,02
33	MNH	8,98	53,80	10,35	43,77	1,42	45,60	2,46	35,43	12	56,24	20,2	50,41	9,24	9,24
34	RPP	6,69	68,96	9,48	50,08	2,43	72,39	4,73	58,20	17	74,58	44,15	76,40	14,08	14,08
35	BPPS	8,94	54,07	10,78	40,62	1,45	46,39	4,25	53,39	11	52,57	16,95	46,88	8,90	8,90
36	MH	8,62	56,18	9,42	50,59	2	60,98	4,45	55,39	13	59,91	31,4	62,56	11,48	11,48
37	SRF	7,59	63,00	9	53,67	1,7	53,02	4,03	51,18	12	56,24	20,8	51,17	9,20	9,20
38	ZS	8,09	59,69	9,32	51,33	2,04	62,04	4,58	56,70	15	67,25	31	62,13	11,67	11,67
39	RDA	10,61	43,01	11,02	38,86	1,5	47,72	6,06	71,54	17	74,58	38,95	70,76	14,19	14,19
40	RAZ	7,98	60,42	9,69	48,61	1,88	57,80	5,1	61,91	15	67,25	40,2	72,11	13,31	13,31
41	AAA	10,49	43,81	10,36	43,70	0,9	31,80	2,21	32,92	7	37,89	13,51	43,14	7,41	7,41
42	DAZ	10,63	42,88	10,98	39,15	1,14	38,17	2,14	32,22	8	41,56	9,15	38,41	7,01	7,01
43	ANK	11,99	33,88	11,76	33,43	1,4	45,07	4	50,88	9	45,23	22,97	53,41	10,19	10,19
44	CTH	11,9	34,47	11,73	33,65	1,05	35,78	3,54	46,26	8	41,56	11	40,42	7,49	7,49
45	EMNP	11,06	40,03	11,17	37,76	1,26	41,35	3,05	41,35	8	41,56	12,46	42,00	7,83	7,83
46	SAR	10,12	46,26	10,34	43,85	1,01	34,72	2,52	36,03	9	45,23	12,8	42,37	7,63	7,63
47	NAJ	12,85	28,19	11,89	32,48	1,3	42,41	2,84	39,24	7	37,89	13,92	43,59	8,30	8,30
48	NCF	10,7	42,42	10,8	40,47	1,21	40,02	2,7	37,84	8	41,56	10,88	40,29	7,38	7,38
49	AWK	10,5	43,74	10,49	42,75	1	34,45	2,31	33,93	9	45,23	10,6	39,99	7,32	7,32
50	AFZ	11,47	37,32	11,03	38,78	1,36	44,00	2,1	31,82	8	41,56	11	40,42	7,49	7,49
51	BHS	11,33	38,25	11,45	35,70	1,2	39,76	3,53	46,16	11	52,57	12,77	42,34	8,55	8,55
52	FASP	12,03	33,61	9,75	48,17	1,27	41,62	3	40,85	8	41,56	15,6	45,41	8,28	8,28
53	FAA	10,94	40,83	9,68	48,69	1,31	42,68	3,35	44,36	9	45,23	18,97	48,07	8,88	8,88
54	PAN	10,19	45,79	9,96	46,63	1,09	36,84	2,78	38,64	7	37,89	21,1	51,38	8,69	8,69
55	NES	11,13	38,45	12,41	28,66	1,26	41,35	2,8	38,84	8	41,56	14,3	44,00	8,35	8,35
56	NK	9,13	52,81	8,66	56,17	1,74	54,09	3,89	48,78	10	48,90	12,24	41,77	7,61	7,61
57	NZA	10,57	43,28	8,41	58,00	1,3	42,41	2,82	39,04	6	34,22	11,36	40,81	6,74	6,74
58	RHF	10,47	43,94	9,39	50,81	1,08	36,98	2,13	32,12	8	41,56	7,95	37,11	6,50	6,50
59	SBP	9,55	50,03	10,61	41,87	1,66	51,96	3,4	44,86	8	41,56	13,12	42,72	7,72	7,72
60	ZES	11,37	37,98	9,23	51,99	1,31	42,68	3,5	45,86	10	48,90	5,75	34,72	6,86	6,86
61	RRA	10,37	44,60	8,53	57,12	1,32	42,94	3,25	43,36	9	45,23	5,65	34,61	6,35	6,35
62	SS	9,1	53,01	8,59	49,35	1,6	50,37	4,45	55,39	11	52,57	23,2	53,66	8,82	8,82
63	SNH	10,66	42,68	9,74	48,25	1,66	51,96	4,15	52,38	10	48,90	19	48,10	9,20	9,20
64	EZC	10	47,05	8,72	55,73	1,42	45,60	3,42	45,06	9	45,23	11,02	40,44	7,26	7,26
65	AN	9,88	47,84	8,93	54,19	1,5	47,72	3,5	45,86	11	52,57	13,8	43,46	8,10	8,10
66	AVAS	10,13	46,19	10,95	39,37	1,48	47,19	3,3	43,86	10	48,90	18,8	48,89	9,11	9,11
67	DPA	10,23	45,53	10,48	42,82	1,58	49,84	3,32	44,06	12	56,24	14,24	43,94	8,64	8,64
68	SSB	13,44	24,28	9,93	46,85	1,3	42,41	2,8	38,84	8	41,56	16,65	46,55	8,69	8,69
69	AARR	11,53	36,92	9,53	49,79	1,02	34,98	3,26	43,46	10	48,90	11,3	40,75	7,77	7,77
70	AAK	9,8	45,37	10,63	41,72	1,81	55,94	4,93	60,21	12	56,24	17,7	47,69	9,48	9,48
71	WNH	9,12	52,88	8,02	60,86	1,47	46,92	3,65	47,37	11	52,57	8,07	37,24	6,89	6,89
72	SAU	10,4	44,40	9,03	53,45	1,08	36,98	2,7	37,84	6	34,22	7,89	37,04	6,18	6,18
73	RA</td														

Lampiran 10. Data Penelitian Aktivitas Fisik

No	Nama	Soal 1																				Soal 2							Nilai AF							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Rata - Rata	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu	Rata - Rata				
1.	ANM	1	1	1	1	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,32	3	2	4	5	3	4	3	3,57	3,24			
2.	AFH	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,32	5	1	5	5	5	5	5	4,86	4,02			
3.	AUP	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,14	4	1	2	2	2	4	3	4	2	2,2			
4.	MVBN	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,05	3	1	3	1	2	1	1	1	1,57	1,83			
5.	ZTH	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,09	1	1	3	3	1	1	1	2	4	2,14	1,90		
6.	GBSP	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1,45	4	1	3	3	2	2	4	2	2,57	2,38		
7.	DANP	3	1	1	1	4	3	5	2	3	1	3	4	1	5	1	2	1	3	2	2	2	2,23	5	1	3	3	4	2	2	2	4	2,71	2,87		
8.	HN	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,23	3	1	2	3	2	4	1	3	2	2,46	2,14		
9.	AMZ	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,23	5	5	3	2	3	1	1	1	2,57	3,10			
10.	RW	1	1	1	5	5	3	5	2	2	2	1	2	1	1	3	2	3	2	2	2	1	2,23	5	1	3	3	4	2	2	2	4	2,71	2,87		
11.	SAN	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,09	5	1	2	2	3	2	2	2	4	2,29	2,30		
12.	MFA	2	1	1	2	3	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1,73	4	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2,29	2,38		
13.	MRA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1,14	4	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1,29	1,80		
14.	AATA	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,09	4	1	2	2	2	1	1	1	3	1,57	1,96			
15.	TM	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1,36	4	1	2	3	3	1	1	1	4	5	2,43	2,47		
16.	ZAF	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,32	5	1	2	3	2	1	1	4	4	2,00	2,29			
17.	MAF	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1,50	5	1	3	2	2	1	3	1	1	2	3	2,00	2,31	
18.	RHT	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,23	4	2	3	3	3	2	4	2	2,71	2,74				
19.	HR	1	1	1	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,27	3	1	3	2	1	1	1	2	1,29	1,68				
20.	EFY	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,32	4	1	3	2	3	3	4	1	1	1	1,71	2,25		
21.	HAW	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,14	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	1,27			
22.	BAD	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,05	3	1	2	1	1	1	1	2	2	3	1,24	1,52		
23.	MFDN	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1,77	4	1	3	2	3	2	4	4	4	4	1	1	1,27	2,44
24.	AWM	2	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1,59	4	1	3	3	5	3	4	3	2	3	3	4	3,34	2,97
25.	FER	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,27	4	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2,00	1,66	
26.	FTS	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,23	5	1	3	4	3	4	4	2	2	3	3	3,00	2,90	
27.	HP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,05	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	1,51		
28.	AMW	1	1	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,23	4	1	3	4	3	3	3	3	4	5	3,71	2,87		
29.	MTA	2	1	1	1	3	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,45	4	1	2	3	3	2	3	2	4	4	2,71	2,40		
30.	RAPW	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,18	5	1	3	2	2	2	3	1	2	2	1	1,71	2,36	
31.	FAF	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,14	5	1	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2,71	2,48	
32.	ACP	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,32	3	1	4	1	3	3	1	2	5	2	3	3	2,71	2,38
33.	MNH	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,23	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,46		
34.	RPP	3	1	1	3	3	2	1	1	1	1	5	2	1	3	2	2	3	1	2	1	2,09	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4,00	3,89			
35.	BPPS	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,80	4	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1,71	1,90		
36.	MH	2	1	1	1	4	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1,59	5	2	5	3	4	3	3	3	4	4	3,29	3,36		
37.	SRF	1	1	2	1	2	3	4	1	2	1	3	2	1	5	1	2	1	3	1	1	1,73	5	1	5	3	3	3	3	3	3	3	2,86	3,32		
38.	ZS	2	1	1	1	4	3	4	1	2	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1,73	4	5	3	4	2	2	3	2	4	3	2,71	3,18			
39.	RDA	5	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1,50	5	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2,29	2,60		
40.	RAZ	1	1	1	1	5	2	5	1	3	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1,82	5	1	5	5	4	3	3	4	5	5	4,00	3,85			
41.	AAA	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1,18	4	2	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1,43	2,33		
42.	DAZ	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,05	4	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2,00	1,51		
43.	ANK	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,14	4	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2,43	1,95			
44.	CTH	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,18	4	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2,29	1,81			
45.	EMNP	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,20	4	1	2	2	1	1	3	1	1	2	1,43	1,81			
46.	SAR	1	1	1	1	2	1</																													

Lampiran 11. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
aktivitas fisik	.070	48	.200*	.985	48	.777
kemampuan motorik	.107	48	.200*	.945	48	.025

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan

No	Dokumentasi	Keterangan
1.	 A group of students are performing a 50m sprint test. One student in a green shirt is in a starting position, while others are standing or sitting nearby. A referee in a white shirt and cap is standing to the right, holding a flag and a clipboard.	Test Lari 50m <i>(60 yard)</i>
2.	 A student in a green shirt is performing a zig-zag run around orange cones on a grassy field. A referee in a white shirt and cap is standing to the left, holding a clipboard.	Zig – Zag Run (Lari melewati Cone)
3.	 A student in a green shirt is performing a wall pass basketball drill against a green wall. The student is throwing a basketball towards the wall, and another student is catching it. A referee in a white shirt and cap is standing to the left, holding a clipboard.	Wallpass (Melempar Bola Basket ke Dinding)

4.		<p><i>Medicine Ball Put</i> (Melempar Bola Medicine)</p>
5.		<p><i>Standing Board Jump</i> (Lompat tanpa ancang – ancang)</p>
6.		<p><i>Softball Throw</i> (Melempar Bola Softball)</p>
7.		<p>Pengisian Questionnaire PAQ-A</p>