

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK
KELAS VII DI SMP NEGERI 1 KALASAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
Muhammad Zakie Zaid
NIM 21601244060

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 1 KALASAN

Muhammad Zakie Zaid

21601244060

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik dan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Kalasan.

Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen penelitian menggunakan *Barrow Motor Ability Test*. Populasi dalam penelitian ini peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Kalasan yang berjumlah 192 peserta didik. Pengambilan jumlah sampel dengan menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan jumlah sampel 48 peserta didik putra dan 48 peserta didik 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 VII di SMP Negeri 1 Kalasan dengan rincian kategori, “sangat tinggi” sebesar 6,25% (6 peserta didik), “tinggi” dengan presentase 20,83% (20 peserta didik), “sedang” dengan sebesar 43,75% (42 peserta didik), “rendah” sebesar 21,88% (21 peserta didik), dan kategori, “sangat rendah” sebesar 7,29% (7 peserta didik). Hasil tersebut disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Kalasan memiliki kategori sedang.

Kata Kunci : Kemampuan Motorik, Peserta Didik Kelas VII

LEVEL OF MOTOR SKILLS OF SEVENTH GRADE STUDENTS OF SMP NEGERI 1 KALASAN

Muhammad Zakie Zaid

21601244060

ABSTRACT

This research aims to assess the motor skills of seventh-grade students at SMP Negeri 1 Kalasan (Kalasan 1 Junior High School).

The research was a descriptive quantitative study, employing a survey methodology. The investigation utilized the Barrow Motor Ability Test as its tool. The research subjects were 192 seventh grade students from SMP Negeri 1 Kalasan. A total of 48 male students and 48 female students were selected by using the proportionate random selection method. The data analysis included descriptive quantitative statistical analysis, categorizing results into five classifications: very high, high, medium, low, and very low.

The research findings indicate the level of motor skills of seventh-grade students at SMP Negeri 1 Kalasan, categorized as follows: in the "very high" level at 6.25% (6 students), in the "high" level at 20.83% (20 students), in the "medium" level at 43.75% (42 students), in the "low" level at 21.88% (21 students), and in the "very low" level at 7.29% (7 students). The findings indicate that the motor skills of seventh-grade students at SMP Negeri 1 Kalasan are categorized as moderate.

Keywords : Motor Skills, Seventh Grade Students

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Zakie Zaid

NIM : 21601244060

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul TAS : Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VII di
SMP Negeri 1 Kalasan

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, 10 Maret 2025



Muhammad Zakie Zaid

NIM. 21601244060

LEMBAR PERSETUJUAN
TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK
KELAS VII DI SMP NEGERI 1 KALASAN

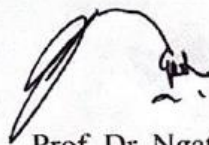
TUGAS AKHIR SKRIPSI

MUHAMMAD ZAKIE ZAID
NIM 21601244060

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 25 / 3 / 2025

Mengetahui
Koordinator Program Studi

Disetujui
Dosen Pembimbing



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



Prof. Dr. Yudanto, M.Pd.
NIP 19810702 200501 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK
KELAS VII DI SMP NEGERI 1 KALASAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**MUHAMMAD ZAKIE ZAID
NIM 21601244060**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 25 / 3 / 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yudanto, M.Pd. (Ketua Tim Penguji)		22/4/25
Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		22/4/25
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. (Penguji Utama)		16/4/25

Yogyakarta, 22 Maret 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

“Tidak semua usaha itu dipermudah, tetapi semua yang berusaha pasti akan berbuah, entah dalam bentuk keberhasilan, pengalaman, atau pembelajaran”

(Muhammad Zakie Zaid)

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 Andi Hakim Eko Saputro dan Ibu Imas Maswariah, 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 kelas 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 Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 1 Kalasan” 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., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan atas pemberian persetujuan atas pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Ngatman, M.Pd., Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah membantu menyediakan fasilitas dalam proses penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Prof. Dr. Yudanto, M.Pd., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dalam memberikan waktu, bimbingan, dan arahan dalam proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ibu Dra. Sri Banowati Wahyuningsih, M.Pd., Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kalasan 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 SMP Negeri 1 Kalasan yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan bantuan selama penelitian berlangsung.
7. Peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Kalasan 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 bantuan 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, 14 Maret 2025

Penulis,

Muhammad Zakie Zaid

NIM. 21601244060

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Kemampuan Motorik.....	10
a. Pengertian Kemampuan Motorik	10
b. Jenis-Jenis Kemampuan Motorik.....	12
c. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik	16
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik.....	19
e. Fungsi Kemampuan Motorik	24
f. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama	26
B. Penelitian Relevan.....	34
C. Kerangka Pikir	36

BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Definisi Operasional Variabel	40
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	40
F. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Tingkat Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan	48
2. <i>Standing Board Jump</i>	51
3. <i>Softball Throw</i>	54
4. <i>Zig-Zag Run</i>	57
5. <i>Wall Pass</i>	60
6. <i>Medicine Ball Put</i>	62
7. <i>Lari 60 Yard Dash</i>	65
B. Pembahasan.....	68
C. Keterbatasan Penelitian.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Implikasi.....	74
C. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi dan Sampel Penelitian	40
Tabel 2. Uji Validitas dan Reabilitas Masing-Masing Komponen	41
Tabel 3. Rumus Kriteria Norma Penilaian Skala	46
Tabel 4. Statistik Hasil Penelitian Kemampuan Motorik Peserta Didik	49
Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Kemampuan Motorik Peserta Didik Putra ...	50
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Kemampuan Motorik Peserta Didik Putri	50
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Kemampuan Motorik Peserta Didik	51
Tabel 8. Statistik Hasil Penelitian Komponen Power Otot Tungkai	52
Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Power Otot Tungkai	52
Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Power Otot Tungkai	53
Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Power Otot Tungkai	53
Tabel 12. Statistik Hasil Penelitian Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan.....	54
Tabel 13. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan.....	55
Tabel 14. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan.....	56
Tabel 15. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan.....	56
Tabel 16. Statistik Hasil Penelitian Komponen Kelincahan	57
Tabel 17. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Kelincahan	58
Tabel 18. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Kelincahan	58
Tabel 19. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Komponen Kelincahan	59
Tabel 20. Statistik Hasil Penelitian Komponen Koordinasi Mata dan Tangan	60
Tabel 21. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Koordinasi Mata dan Tangan.....	60
Tabel 22. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Koordinasi Mata dan Tangan.....	61
Tabel 23. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Koordinasi Mata dan Tangan	61
Tabel 24. Statistik Hasil Penelitian Komponen Power Otot Lengan	62
Tabel 25. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Power Otot Lengan.....	63
Tabel 26. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Power Otot Lengan.....	64

Tabel 27. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Komponen Power Otot Lengan	64
Tabel 28. Statistik Hasil Penelitian Komponen Kecepatan Lari	65
Tabel 29. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Kecepatan Lari	66
Tabel 30. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Kecepatan Lari	66
Tabel 31. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Kecepatan Lari .	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pikir.....	37
Gambar 2. Diagram Hasil Tes Kemampuan Motorik	51
Gambar 3. Diagram Hasil Tes Komponen Kekuatan Otot Tungkai.....	54
Gambar 4. Diagram Hasil Tes Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan ..	57
Gambar 5. Diagram Hasil Tes Komponen Kelincahan	59
Gambar 6. Diagram Hasil Tes Komponen Koordinasi Mata dan Tangan.....	62
Gambar 7. Diagram Hasil Tes Komponen <i>Power</i> Otot Lengan.....	65
Gambar 8. Diagram Hasil Tes Komponen Kecepatan Lari	68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan	81
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	82
Lampiran 3. Keterangan Penelitian.....	83
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan <i>Barrow Motor Ability Test</i>	84
Lampiran 5. Data Penelitian Kemampuan Motorik	89
Lampiran 6. Data Penelitian Kemampuan Motorik (T-Score)	90
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan proses sistematis yang memungkinkan individu memperoleh pengetahuan, keterampilan, serta nilai-nilai yang diperlukan untuk pengembangan diri dan partisipasi aktif dalam kehidupan bermasyarakat. Proses pendidikan melibatkan interaksi dinamis antara guru dan peserta didik dalam suatu lingkungan belajar yang kondusif bagi perkembangan intelektual, emosional, serta sosial. Dalam hal ini, guru berperan sebagai fasilitator yang membimbing peserta didik dalam memperoleh pemahaman yang mendalam, mengasah keterampilan, serta menginternalisasi nilai-nilai yang relevan. Selain peran guru, lingkungan belajar juga memiliki kontribusi penting dalam mendukung pertumbuhan peserta didik. Lingkungan yang kondusif memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses pembelajaran, baik melalui interaksi langsung di dalam kelas maupun melalui pengalaman di luar ruang akademik. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik guna membentuk manusia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta bertanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara.

Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah berperan sebagai wadah utama dalam penyelenggaraan proses pembelajaran yang kompleks dan

dinamis. Sekolah tidak hanya menyediakan struktur pembelajaran yang sistematis, tetapi juga menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung partisipasi aktif peserta didik dalam kegiatan akademik dan non-akademik. Melalui lingkungan yang kondusif, peserta didik dapat memperoleh pengalaman belajar yang bermakna, sehingga mereka mampu mengembangkan potensi diri secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu, sekolah juga berperan sebagai lembaga yang berfokus pada pengembangan dan pembinaan sumber daya manusia. Peran sekolah tidak hanya terbatas pada pencapaian target akademik, tetapi juga mencakup pengembangan aspek intelektual, sikap, dan kemampuan motorik peserta didik. Dalam hal ini, pendidikan jasmani berperan penting dalam mengembangkan kesehatan, membentuk karakter, serta meningkatkan keterampilan fisik peserta didik melalui aktivitas fisik yang terstruktur guna mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan motorik peserta didik melalui permainan, olahraga, dan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan pendidikan jasmani. Selain itu, pendidikan jasmani juga merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan kegiatan fisik yang dirancang secara sistematis dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam konteks sistem pendidikan nasional (Bete & Saidjuna, 2022, p. 71). Dalam pendidikan

jasmani, terdapat beberapa aspek utama yang berperan penting dalam perkembangan peserta didik. Aspek-aspek tersebut meliputi aspek kognitif (kecerdasan dan pemahaman konsep), afektif (perasaan dan emosi), serta psikomotor (gerakan dan keterampilan fisik). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, permainan, dan olahraga yang terstruktur. Lebih lanjut, Sari (2019) menjelaskan bahwa keberhasilan dalam pendidikan jasmani dapat diukur melalui peningkatan kemampuan motorik peserta didik serta kemampuannya dalam melaksanakan tugas ajar dengan baik. Jika kurikulum mengalokasikan lebih banyak waktu untuk olahraga dan aktivitas fisik, peserta didik akan memiliki lebih banyak kesempatan untuk bergerak dan meningkatkan kemampuan motoriknya. Pendidikan jasmani yang berfokus pada aktivitas fisik, merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan partisipasi peserta didik dalam aktivitas fisik serta mengembangkan kemampuan motoriknya.

Kemampuan motorik merupakan salah satu keterampilan mendasar yang perlu dimiliki oleh peserta didik karena berhubungan langsung dengan kualitas gerak seseorang dalam melakukan aktivitas. Kemampuan motorik mencakup aspek-aspek seperti koordinasi, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan, yang semuanya berkontribusi pada efektivitas dan efisiensi gerakan (Adnan, 2017, p. 2). Penguasaan kemampuan motorik yang baik tidak hanya mendukung aktivitas fisik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial dan emosional peserta didik, termasuk peningkatan rasa

percaya diri. Kemampuan motorik mencerminkan kapasitas seseorang dalam melakukan berbagai kemampuan gerak yang diperlukan untuk aktivitas sehari-hari. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi cenderung lebih berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan dengan individu yang memiliki kemampuan motorik rendah (Yudanto, 2006, p. 35). Oleh karena itu, kemampuan motorik dapat dianggap sebagai faktor kunci dalam keberhasilan dalam menjalankan tugas keterampilan. Kemampuan motorik tidak hanya terbatas pada olahraga, tetapi juga mencakup aktivitas sehari-hari, sehingga perannya dalam kehidupan sangat penting. Kemampuan motorik dapat terus ditingkatkan melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, yang secara sistematis dirancang untuk mengoptimalkan perkembangan fisik peserta didik.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran krusial dalam meningkatkan kemampuan motorik peserta didik melalui metode pembelajaran serta program yang dirancang oleh guru untuk mendorong keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik. Dengan keterlibatan aktif tersebut, kemampuan motorik peserta didik dapat berkembang lebih baik. Melalui pendekatan yang sistematis, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik peserta didik secara optimal. Kemampuan motorik merupakan aspek fundamental dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena termasuk dalam ranah psikomotorik, yang perkembangannya mencerminkan perolehan keterampilan gerak.

Menurut Yudanto (2006), penguasaan kemampuan motorik yang baik menjadi landasan keberhasilan individu dalam melaksanakan tugas-tugas keterampilan olahraga di masa mendatang. Selain berkontribusi pada pengembangan keterampilan fisik, pendidikan jasmani juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan peserta didik secara keseluruhan. Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kemampuan akademik melalui aktivitas olahraga dan fisik yang dilakukan di lingkungan sekolah. Dengan demikian, pendidikan jasmani menjadi bagian integral dalam sistem pendidikan yang mendukung pertumbuhan fisik, sosial, dan intelektual peserta didik.

SMP Negeri 1 Kalasan, terletak di Tirtomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta, adalah Sekolah Standar Nasional (SSN) yang dipandang sebagai salah satu sekolah unggulan di Kecamatan Kalasan, Sleman. Sekolah ini memiliki dua kategori kelas, yaitu Kelas Reguler dan Kelas Khusus Olahraga (KKO), di mana KKO diperuntukan bagi peserta didik yang berprestasi di bidang olahraga. Peserta didik di SMP Negeri 1 Kalasan memiliki potensi unggul baik dalam bidang akademik maupun non-akademik. Prestasi yang telah diraih tidak hanya menjadi kebanggaan bagi sekolah, tetapi juga berperan sebagai motivasi bagi peserta didik untuk terus mengembangkan serta meningkatkan keterampilan mereka, khususnya dalam aspek keterampilan gerak yang mendukung pencapaian prestasi di berbagai kompetisi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 1 Kalasan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, peneliti mengamati secara langsung proses pembelajaran praktik yang berlangsung di luar ruangan. Pembelajaran ini memanfaatkan berbagai fasilitas yang tersedia, seperti lapangan basket yang terletak di halaman depan dan belakang sekolah, serta lapangan sepak bola di area samping sekolah. SMP Negeri 1 Kalasan memiliki fasilitas olahraga yang relatif lebih memadai dibandingkan dengan sekolah lainnya, terutama karena adanya Kelas Khusus Olahraga (KKO) yang memerlukan sarana dan prasarana untuk mendukung pengembangan prestasi olahraga peserta didik. Fasilitas tersebut tidak hanya dimanfaatkan dalam kegiatan pembelajaran formal, tetapi juga digunakan untuk sesi latihan di luar jam pelajaran, baik pada pagi maupun sore hari, guna menunjang peningkatan keterampilan peserta didik.

Menurut hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Kalasan, terdapat perbedaan kemampuan motorik antara peserta didik kelas reguler dan peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO). Secara umum, peserta didik KKO menunjukkan kemampuan motorik yang lebih unggul dibandingkan dengan peserta didik kelas reguler. Hal ini disebabkan oleh porsi latihan tambahan yang mereka peroleh di luar jam pelajaran serta pengalaman mereka dalam menekuni olahraga sejak usia dini, yang berkontribusi pada peningkatan keterampilan gerak. Meskipun demikian, terdapat pula beberapa peserta didik kelas reguler yang berhasil meraih prestasi di bidang olahraga, terutama bagi mereka yang telah memiliki pengalaman dan komitmen dalam berlatih sebelumnya. Oleh karena itu, sekolah perlu menyediakan dukungan

yang optimal serta fasilitas yang memadai guna mendorong seluruh peserta didik, baik dari kelas reguler maupun KKO, untuk mengembangkan potensi mereka secara maksimal dalam bidang olahraga dan aktivitas fisik lainnya.

Berdasarkan observasi peneliti selama pembelajaran pendidikan jasmani, beberapa peserta didik mengalami kesulitan mengembangkan kemampuan motorik kasar seperti koordinasi tangan dan kaki, keseimbangan tubuh, serta kecepatan dalam aktivitas fisik. Akibatnya, banyak peserta didik menjadi malas dan kurang antusias dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga pembelajaran menjadi kurang efektif karena kurangnya timbal balik dari peserta didik kepada guru. Ketika guru meminta peserta didik melakukan gerakan spesifik, beberapa peserta didik yang merasa tidak percaya diri untuk melakukannya. Hal ini menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik karena peserta didik merasa kurang percaya diri untuk mencoba.

SMP Negeri 1 Kalasan memiliki fasilitas yang memadai untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan tersedianya sarana dan prasarana yang mencukupi, diharapkan kemampuan motorik peserta didik dapat terus berkembang melalui berbagai kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam hal ini, kurikulum sekolah berperan penting dalam mendorong keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik, yang menjadi faktor utama dalam pengembangan kemampuan motorik. Seiring dengan perkembangan sistem pendidikan, perhatian terhadap kemampuan motorik peserta didik semakin meningkat, sejalan dengan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 1 Kalasan”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Beberapa peserta didik reguler di SMP Negeri 1 Kalasan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK.
2. Peserta didik terlihat kurang aktif dalam bergerak, sehingga akan mempengaruhi aktivitas fisiknya.
3. Kemampuan gerak peserta didik kelas VII reguler dan kelas khusus olahraga di SMP N 1 Kalasan menunjukkan karakteristik yang berbeda.
4. Belum diketahui tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Kalasan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan dengan keterbatasan peneliti, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Kalasan Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka peneliti dapat merumuskan suatu masalah: Seberapa Besar Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik di SMP Negeri 1 Kalasan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Kalasan Sleman.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoretis

- a. Secara teoretis manfaat dari penelitian ini diharapkan menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi guru pendidikan jasmani yang akan mempelajari tentang masalah kemampuan motorik pada peserta didik.
- b. Menambah wawasan dalam dunia pendidikan jasmani akan pentingnya mengetahui kemampuan motorik peserta didik.

2. Praktis

- a. Sebagai salah satu acuan peserta didik untuk bisa mengembangkan kemampuan gerak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.
- b. Bagi guru, dapat dijadikan sebagai pedoman dalam rangka merancang setiap program pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan gerak yang dimiliki oleh peserta didik.
- c. Bagi sekolah, dapat dijadikan sebagai pedoman dalam merancang kurikulum dan materi program pembelajaran berdasarkan kemampuan motorik yang dimiliki oleh peserta didik kelas VII.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kemampuan Motorik

a. Pengertian Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik merupakan aspek penting dalam perkembangan manusia yang berkaitan dengan koordinasi gerak tubuh dan fungsi otot. Sepriadi (2017, p. 197) menyatakan bahwa kemampuan motorik merujuk pada kemampuan dan performa individu dalam melakukan aktivitas fisik, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi. Faktor-faktor tersebut berperan dalam meningkatkan efisiensi gerakan seseorang. Pengembangan kemampuan motorik yang optimal sangat penting, terutama bagi peserta didik, karena dapat memengaruhi perkembangan fisik, sosial, dan emosional mereka. Kemampuan motorik juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan atau keahlian seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan cepat dan tepat (Lukman & Neviyarni, 2021, p. 17).

Kemampuan motorik merupakan faktor fisik yang dapat ditingkatkan melalui proses pembelajaran gerak. Dalam proses pembelajaran ini, ketepatan teknik gerakan harus diperhatikan sejak awal hingga akhir agar dapat mendukung keberhasilan dalam berbagai tugas keterampilan gerak. Suhartini (2014, p. 2) menyatakan bahwa

kemampuan motorik memegang peran penting dalam kehidupan sehari-hari. Penguasaan kemampuan motorik memungkinkan peserta didik untuk melaksanakan berbagai aktivitas fisik dengan lebih terampil dan efektif.

Kemampuan motorik tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga berpengaruh pada perkembangan sosial dan emosional peserta didik. Seiring dengan pengiasaan kemampuan gerak, perkembangan motorik akan meningkat, memungkinkan peserta didik untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Lebih lanjut, Rinaldi (2019) menjelaskan bahwa kemampuan motorik merupakan hasil gerak individu, baik dalam konteks olahraga maupun aktivitas fisik lainnya. Kemampuan motorik berkembang secara otomatis sesuai dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan, dan kematangan seseorang. Artinya, setiap individu yang berkembang dan bertumbuh secara otomatis akan mengalami peningkatan kemampuan gerak berdasarkan pengalaman geraknya. Kemampuan motorik merupakan faktor fisik yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak, dalam belajar gerak diperlukan adanya ketelitian terhadap teknik gerakan yang benar, yaitu dimulai dari awal hingga akhir gerakan, sehingga kemampuan tersebut akan memberikan sumbangan terhadap keberhasilan tugas-tugas selanjutnya (Suhartini, 2014).

Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan oleh beberapa sumber di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan motorik merupakan kemampuan individu dalam melakukan gerakan terkoordinasi yang dipengaruhi kematangan saraf, otot, dan otak yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi, sehingga memudahkan dalam melakukan aktivitas fisik.

b. Jenis-Jenis Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Kemampuan motorik kasar melibatkan gerakan otot-otot besar di tubuh, seperti lengan, kaki, dan badan. Sementara itu, motorik halus melibatkan otot-otot kecil, terutama di jari dan pergelangan tangan. Kemampuan motorik merupakan suatu proses tumbuh kembang gerak yang dipengaruhi oleh kematangan serta pengendalian gerak tubuh (Bahridah & Neviyarni, 2021, p. 14).

Perkembangan motorik berlangsung secara bertahap, dimulai dari gerakan yang sederhana hingga gerakan yang lebih kompleks. Rismayanti (2013) mengemukakan bahwa peserta didik memerlukan pendekatan belajar yang terstruktur dalam mengembangkan keterampilan gerak. Mereka perlu menguasai gerakan-gerakan dasar terlebih dahulu sebagai fondasi sebelum beralih ke gerakan yang lebih rumit. Selain itu, perkembangan motorik yang optimal didukung oleh perubahan status gizi dan stimulasi yang sesuai dengan tahap

perkembangan peserta didik (Ariani, 2022). Hal ini diperkuat oleh pendapat Solissa & Hukubun (2023) yang menjelaskan bahwa terdapat dua jenis-jenis kemampuan motorik meliputi:

1) Motorik kasar

Kemampuan motorik kasar diartikan sebagai suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum yang mendasari tingkat penampilan yang baik ataupun tingkat kemampuan motorik yang akan mencerminkan tingkat gerak seseorang dalam mempelajari suatu gerakan secara kualitas yang baik. Arifiyanti, dkk (2019) menyatakan bahwa kemampuan gerak merupakan kemampuan yang biasa orang lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dibagi menjadi 3, yaitu:

a) 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, melompat, dan meluncur

b) Kemampuan non lokomotor

Kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat. Kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan

menurunkan, melipat dan memutar, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

c) Kemampuan manipulatif

Kemampuan manipulatif merupakan keterampilan motorik yang melibatkan koordinasi tangan, kaki, atau bagian tubuh lainnya dalam mengontrol, menggerakkan, atau memanipulasi objek. Kemampuan manipulatif mencakup berbagai aktivitas seperti melempar, menangkap, menendang, memukul, menggenggam, serta menggerakkan benda dengan presisi. Kemampuan manipulatif berperan penting dalam pengembangan keterampilan fisik dan koordinasi, terutama dalam aktivitas olahraga, seni, serta tugas-tugas sehari-hari yang membutuhkan kontrol gerak yang baik.

2) Motorik halus

Motorik halus merupakan gerakan yang melibatkan bagian-bagian tubuh tertentu yang dilakukan oleh otot-otot kecil dengan menggunakan jemari tangan dan gerakan pergelangan tangan yang membutuhkan kecermatan koordinasi mata dan tangan. Santrock dalam Arminawati, dkk (2021) menjelaskan bahwa kemampuan motorik halus merupakan kemampuan dengan melibatkan gerakan-gerakan yang diatur secara halus seperti menggenggam mainan, mengancingkan baju, atau melakukan apapun yang memerlukan keterampilan tangan. Perkembangan motorik halus yang dimiliki

setiap anak berbeda sesuai dengan kematangan anak masing-masing.

Kedua jenis kemampuan motorik ini memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama selama masa tumbuh kembang peserta didik, karena membantu peserta didik dalam belajar bergerak, berinteraksi, dan mandiri dalam berbagai aktivitas. Selain itu, perkembangan motorik yang optimal dipengaruhi oleh stimulasi lingkungan, interaksi dengan orang tua dan guru, serta kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Dengan memberikan stimulasi yang tepat melalui permainan atau pembelajaran yang terstruktur, peserta didik dapat mengembangkan kemampuan motoriknya secara optimal. Hal ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga membangun kepercayaan diri serta kemampuan beradaptasi dalam berbagai situasi kehidupan.

Perkembangan motorik yang optimal penting untuk mendukung tumbuh kembang peserta didik, baik fisik, mental, maupun sosial. Stimulasi melalui lingkungan yang mendukung, interaksi dengan orang tua dan guru, serta aktivitas fisik dapat meningkatkan kemampuan motorik. Aktivitas seperti olahraga atau permainan edukatif membantu peserta didik mengembangkan keterampilan fisik dan sosial. Keterlibatan orang tua juga penting untuk mendukung perkembangan anak secara maksimal.

c. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik memungkinkan peserta didik melakukan gerakan secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan, yang didukung oleh komponen-komponen seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Menurut Rosenberg dkk (2017, p. 8) kemampuan motorik memiliki dampak signifikan terhadap prestasi akademik dan non-akademik peserta didik di sekolah. Oleh karena itu, penting bagi guru pendidikan jasmani untuk mengajarkan kemampuan motorik kepada peserta didik. Dengan memahami kemampuan motorik peserta didik, guru dapat memantau perkembangan serta potensi yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik. Jika kemampuan motorik peserta didik telah diketahui, guru pendidikan jasmani dapat mengamati pertumbuhan serta kemampuan yang dimiliki oleh peserta didiknya dan hal tersebut sangat membantu dalam proses pembelajaran karena guru dapat menyesuaikan materi ajar sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan peserta didik. Selain mendukung perkembangan fisik peserta didik, pemahaman terhadap kemampuan motorik juga berkontribusi pada pencapaian akademik yang lebih baik.

Mengacu pada Toho Cholikh Mutohir dalam Yudanto (2006) unsur-unsur dalam kemampuan motorik adalah sebagai berikut:

1) Kekuatan

Kekuatan merupakan suatu upaya yang menggunakan tenaga seperti angkat beban atau angkat tubuh sendiri.

2) Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan dalam menampilkan suatu gerakan dalam sebuah sinkronisasi seperti menendang, melempar, dan lain sebagainya.

3) Kecepatan

Kecepatan merupakan sebuah kemampuan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang singkat.

4) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisinya baik secara diam maupun bergerak.

5) Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam mengubah arah dan mengendalikan gerak tubuh secara cepat.

Kemampuan motorik terdiri dari berbagai aspek yang berkontribusi terhadap efektivitas dan efisiensi gerakan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Menurut Suhartini (2014) terdapat tujuh unsur kemampuan motorik, yang meliputi:

1) Kekuatan

Kemampuan otot untuk mengatasi tahanan atau beban tertentu. Kekuatan otot penting dalam berbagai aktivitas fisik seperti mengangkat, mendorong, atau menarik benda.

2) Ketahanan

Merujuk pada kemampuan tubuh untuk bertahan melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Ketahanan sangat penting dalam olahraga daya tahan seperti lari jarak jauh atau bersepeda.

3) Kecepatan

Kemampuan untuk bergerak atau melakukan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan ini penting dalam olahraga yang membutuhkan reaksi cepat seperti lari sprint atau balap sepeda.

4) *Fleksibilitas*

Kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam jangkauan yang luas. *Fleksibilitas* yang baik dapat mencegah cedera dan meningkatkan kinerja dalam berbagai aktivitas fisik, seperti yoga atau olahraga lainnya yang membutuhkan kelenturan tubuh.

5) Koordinasi

Kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang dilakukan oleh otot-otot yang berbeda dalam satu rangkaian

gerakan yang harmonis dan efisien. Koordinasi yang baik penting dalam olahraga seperti sepak bola atau basket.

6) Keseimbangan

Kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan stabil, baik saat bergerak maupun dalam keadaan diam. Keseimbangan yang baik diperlukan dalam olahraga seperti senam, yoga, atau skateboard.

7) *Power* (Daya Ledak)

Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat, seperti dalam olahraga angkat berat atau lompat jauh. *Power* menggabungkan kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan daya ledak yang tinggi dalam aktivitas fisik.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bekerja secara bersamaan untuk mendukung keterampilan gerak tubuh. Faktor-faktor tersebut mencakup pertumbuhan fisik yang optimal, seperti perkembangan otot dan tulang yang kuat, serta stimulasi lingkungan melalui aktivitas sehari-hari atau latihan tertentu. Faktor-faktor ini berperan penting dalam pembentukan dan pengembangan kemampuan motorik peserta didik. Lebih lanjut, Rohendi (2017, pp. 77-94) mengungkapkan bahwa terdapat 3 faktor yang memengaruhi kemampuan motorik seseorang, meliputi:

1. Faktor biologis

Faktor biologis berkaitan dengan sifat genetik yang diwariskan oleh orang tua kepada anaknya, yang berkontribusi terhadap kemiripan dalam aspek tertentu, seperti laju pertumbuhan, arah perkembangan, dan kemampuan berpikir.

2. Faktor lingkungan

Lingkungan memiliki peran penting dalam perkembangan kemampuan motorik karena berpengaruh langsung terhadap kehidupan seseorang. Interaksi sosial, fasilitas yang tersedia, serta kesempatan untuk beraktivitas fisik merupakan beberapa aspek lingkungan yang dapat memengaruhi perkembangan motorik.

3. Faktor fisik

Faktor fisik mempengaruhi pada kemampuan gerak motorik seseorang karena didalamnya mencakup berbagai macam aspek seperti pola makan, tingkat kebugaran, dan kondisi kesehatan sejak lahir.

Manurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000, p. 70) pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Secara umum, faktor-faktor tersebut dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori utama, yaitu:

1. Faktor proses belajar mengajar (*learning process*)

Dalam pembelajaran gerak, proses belajar harus dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang sesuai dengan teori belajar yang

telah terbukti kebenarannya serta dipilih berdasarkan manfaatnya dalam meningkatkan keterampilan peserta didik.

2. Faktor pribadi (*personal factor*)

Setiap individu memiliki perbedaan dalam berbagai aspek, seperti kondisi fisik, kemampuan mental dan emosional, serta kapasitas belajar yang beragam. Faktor ini berpengaruh terhadap kecepatan dan efektivitas seseorang dalam menguasai keterampilan tertentu.

3. Faktor Situasional (*situasional factor*)

Faktor situasional merujuk pada kondisi lingkungan yang dapat memengaruhi proses pembelajaran. Aspek-aspek yang termasuk dalam faktor ini meliputi jenis tugas yang diberikan, peralatan dan media pembelajaran yang digunakan, serta kondisi lingkungan tempat pembelajaran berlangsung.

Ketiga faktor tersebut saling berinteraksi dalam mendukung pencapaian keterampilan seseorang. Dalam hal ini, faktor pribadi, khususnya kondisi fisik, memainkan peran penting dalam proses pembelajaran dan penguasaan keterampilan. Ifalahma & Retno, (2023) menjelaskan bahwa perkembangan fisik yang optimal memungkinkan peserta didik untuk lebih mengembangkan keterampilan fisiknya serta eksplorasi lingkungannya secara mandiri tanpa bantuan orang lain.

Perkembangan peserta didik mencakup berbagai perubahan yang terjadi dalam berbagai aspek, seperti fisik (motorik), emosi,

kognitif, dan psikososial. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahyubi (2012) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik, sebagai berikut:

1) Perkembangan sistem saraf

Sistem saraf memiliki peran penting dalam menyalurkan impuls serta mengontrol setiap organ dalam tubuh manusia. Dengan demikian, perkembangan sistem saraf berpengaruh langsung terhadap perkembangan kemampuan motorik seseorang.

2) Kondisi fisik

Aktivitas motorik sangat berkaitan dengan kondisi fisik seseorang. Dalam banyak kasus, keterampilan motorik memerlukan kekuatan serta daya tahan fisik yang optimal. Dengan demikian, kondisi fisik yang prima akan mendukung peningkatan kemampuan motorik individu.

3) Motivasi yang kuat

Kemampuan motorik dapat meningkat dengan meningkatnya frekuensi latihan. Namun, latihan yang teratur tidak akan terjadi tanpa adanya motivasi yang kuat. Dengan demikian, semakin tinggi motivasi seseorang, semakin besar kemungkinan perkembangan kemampuan motoriknya, terutama pada anak usia dini.

4) Lingkungan yang kondusif

Perkembangan motorik dapat berjalan secara optimal jika didukung oleh lingkungan yang kondusif. Faktor lingkungan yang

dimaksud mencakup fasilitas, peralatan, sarana, dan prasarana yang mendukung aktivitas fisik dan latihan motorik.

5) Aspek psikologis

Aspek psikologis, seperti kondisi mental dan emosional, berperan dalam performa serta keterampilan motorik seseorang. Semakin stabil kondisi psikologis individu, semakin baik pula performa motoriknya dalam berbagai aktivitas fisik.

6) Usia

Perkembangan kemampuan motorik sejalan dengan pertambahan usia, ditandai dengan semakin optimalnya fungsi organ tubuh. Namun, pada usia lanjut, terjadi penurunan fungsi tubuh yang dapat berdampak pada menurunnya kemampuan motorik seseorang.

7) Jenis kelamin

Secara biologis, terdapat perbedaan kemampuan motorik antara laki-laki dan perempuan, akibat pengaruh hormon. Hal ini berpengaruh terhadap tingkat kekuatan fisik dalam berbagai cabang olahraga, seperti renang, bulu tangkis, voli, dan tenis. Secara umum, laki-laki cenderung memiliki kekuatan fisik yang lebih besar dibandingkan perempuan.

8) Bakat dan potensi

Bakat dan potensi seseorang berkontribusi dalam perkembangan kemampuan motorik. Seseorang yang memiliki

bakat alami dalam keterampilan motorik dapat lebih mudah mengembangkan potensinya melalui latihan yang terarah, sehingga berpeluang mencapai prestasi dalam bidang tertentu.

Selain itu, Astuti (2020) menjelaskan bahwa motivasi belajar, pengetahuan orang tua, dan teman sebaya juga berperan dalam perkembangan motorik. Orang tua yang memiliki pemahaman baik tentang tahapan perkembangan anak dapat memberikan dukungan yang tepat dengan menciptakan lingkungan yang aman dan stimulatif serta memberikan contoh perilaku aktif yang positif. Sementara itu, interaksi dengan teman sebaya memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar melalui observasi, imitasi, dan kolaborasi, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan keterampilannya.

e. Fungsi Kemampuan Motorik

Fungsi kemampuan motorik peserta didik tercermin dalam kemampuan mereka untuk mengendalikan dan mengoordinasikan gerakan tubuh saat berinteraksi dengan lingkungan dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.

Merujuk pada pendapat Sumarwan (2022) pemahaman terhadap kemampuan motorik peserta didik memungkinkan guru untuk memberikan arahan yang tepat, sehingga peserta didik dapat menggunakan tubuhnya secara lebih efektif, baik dalam keterampilan gerak dasar maupun keterampilan yang lebih kompleks untuk kebutuhan sehari-hari. Peserta didik yang memiliki kemampuan

motorik yang baik akan lebih mudah dalam melakukan berbagai macam gerakan. Kemampuan gerak motorik peserta didik akan terus berkembang melalui latihan dan pembiasaan yang berkelanjutan. Kebiasaan ini membentuk pengalaman yang kemudian tersimpan dalam ingatan, dan selanjutnya akan digunakan sebagai dasar dalam melakukan gerakan lain guna mendukung keberhasilan motorik secara keseluruhan. Melalui pengalaman gerak yang beragam dan terus-menerus, peserta didik dapat mencapai kematangan dalam berbagai aktivitas motorik.

Sejalan dengan hal tersebut, Chiarello dkk (2014) menjelaskan bahwa tingkat kemampuan motorik seseorang memiliki pengaruh besar dalam kehidupan sehari-hari dengan penguasaan gerak motorik yang baik memungkinkan berbagai kegiatan dilakukan dengan lebih terarah dan efisien. Aktivitas peserta didik sangat bervariasi, sehingga peningkatan kemampuan motorik menjadi hal yang penting agar tidak menghambat keterlibatan mereka dalam berbagai aktivitas. Terdapat banyak faktor yang memengaruhi gerak motorik peserta didik. Namun, dengan latihan yang rutin dan konsisten, gerakan tersebut dapat menjadi pengalaman yang terekam dalam memori serta berkembang menjadi kebiasaan, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan motorik peserta didik.

Merujuk pada pemaparan Adnan (2017), kemampuan motorik merupakan aspek krusial yang harus dimiliki peserta didik, karena

berhubungan erat dengan kualitas dan teknik gerakan yang dilakukan. Kemampuan motorik mencakup berbagai aktivitas fisik yang membutuhkan koordinasi, ketepatan, dan kecepatan gerakan. Peserta didik dengan kemampuan motorik yang baik akan lebih mudah mengikuti pembelajaran praktik, berpartisipasi dalam aktivitas olahraga, serta menjalankan berbagai kegiatan sehari-hari secara aktif dan efisien. Peningkatan kemampuan motorik juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan lain, seperti konsentrasi, disiplin, dan kepercayaan diri. Dengan latihan yang konsisten dan terarah, peserta didik dapat meningkatkan kemampuan motoriknya, yang pada akhirnya mendukung pencapaian prestasi akademis dan non-akademis secara optimal.

Kemampuan motorik peserta didik penting dalam mendukung keberhasilan dalam berbagai aktivitas, baik di dalam pembelajaran maupun kehidupan sehari-hari. Penguasaan gerakan motorik yang baik memungkinkan peserta didik untuk berinteraksi dengan lingkungan dan menyelesaikan tugas dengan lebih efisien. Melalui latihan dan pembiasaan yang berkelanjutan, kemampuan motorik akan berkembang, membentuk kebiasaan, dan meningkatkan keterampilan lainnya seperti konsentrasi, disiplin, dan kepercayaan diri.

f. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama

Sebagai fase transisi dari jenjang Sekolah Dasar (SD) menuju remaja awal, peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP)

umumnya berusia antara 13 hingga 15 tahun. Usia ini menempatkan mereka pada tahap awal pubertas, yang sering disebut sebagai fase "*middle adolescence*".

Berdasarkan definisi dari *World Health Organization* (WHO) yang dikutip oleh Hapsari (2019) remaja merupakan penduduk yang memiliki rentang usia 10-19 tahun. Lebih lanjut, Hapsari (2019) menjelaskan bahwa karakteristik remaja dapat dilihat melalui 3 fase utama yaitu:

1) Perubahan fisik

Pada fase ini, perubahan utama terjadi pada aspek reproduksi. Secara spesifik, perubahan fisik pada remaja dapat dikategorikan ke dalam tiga aspek, yaitu perubahan hormonal pada masa pubertas, perubahan fisik yang tampak selama pubertas, serta tempo atau kecepatan terjadinya pubertas pada individu yang berbeda.

2) Perkembangan kognitif

Pada fase ini, remaja mulai menunjukkan kemampuan berpikir abstrak dan kritis. Mereka cenderung lebih sering mempertanyakan berbagai hal, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap sesuatu yang baru, serta mulai mengembangkan cara berpikir yang lebih kompleks dibandingkan dengan tahap perkembangan sebelumnya.

3) Perubahan sosial dan emosional

Dalam fase ini, remaja menjadi lebih sensitif terhadap lingkungan sekitar. Sikap dan emosi mereka mudah dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti interaksi dengan keluarga, teman sebaya, serta kondisi sosial di sekitarnya.

Selain itu, Hapsari (2019) menjelaskan bahwa karakteristik periode remaja awal juga ditandai oleh berbagai macam perubahan psikologis, seperti:

1) Krisis identitas

Remaja akan mencari jati dirinya, mereka akan melihat seseorang untuk dijadikan contoh dan akan melakukan segala hal yang membuat dirinya sama seperti orang yang dijadikan contoh. Semua akan berdampak pada caranya berpakaian hingga sikap yang dimiliki

2) Memiliki jiwa yang labil

Remaja cenderung sulit dalam mengambil keputusan, tidak mengetahui dampak panjang yang akan ditimbulkan di kemudian hari. Segala yang dianggapnya benar pasti akan dipilih tanpa memikirkannya berulang kali dan sering bimbang terhadap suatu hal.

3) Kemampuan ekspresi diri yang meningkat

Pada masa ini, kepercayaan diri meningkat karena beberapa remaja menganggap dirinya sudah cukup dewasa dan dapat

melakukan apapun yang dia inginkan. Ketika perasaannya senang maupun sedih mereka akan menceritakannya pada orang terdekatnya tanpa merasa malu.

- 4) Memiliki teman dekat/sahabat merupakan hal yang penting.

Tidak sedikit remaja akan kumpul bersama teman-temannya ketika pulang sekolah, karena mereka berfikir bahwa memiliki teman yang banyak akan membantunya dan merasa keren apabila di setiap tempat yang dilaluinya banyak yang menyapanya.

- 5) Rasa hormat terhadap orang tua yang berkurang dan cenderung berperilaku kasar.

Remaja akan sulit diatur apabila lingkungannya negatif, mereka akan merasa paling benar sendiri dan siap beradu argument apabila ada yang menentangnya. Tak jarang mereka bahkan akan mengejek orangtuanya ketika diberi arahan.

- 6) Menunjukkan kesalahan orang tua.

Segala yang ditugaskan orangtua terhadap anaknya akan disangkal dan beranggapan bahwa semua yang dibicarakan adalah suatu kesalahan yang tidak akan memberikan dampak pada kehidupannya. Ketika orangtua memiliki kesalahan sedikitpun pasti akan diungkit ketika terjadi suatu masalah.

- 7) Mencari orang lain untuk disayang selain orangtua.

Remaja akan mulai tertarik kepada lawan jenis, banyak faktor yang mempengaruhinya baik dari segi sikap maupun fisiknya, hal tersebut membuat remaja ingin memilikinya dan menjaganya.

- 8) Cenderung berperilaku kekanak-kanakan.

Tak sedikit remaja masih ingin merasakan disayang oleh orang terdekatnya, mereka akan mengeluarkan sikap manja dan kekanakkanakan yang membuat dirinya merasa aman dan di lindungi.

- 9) Terdapat pengaruh dari teman sebaya terhadap hobi dan cara berpakaian.

Hobi akan dipengaruhi oleh keinginannya terhadap suatu hal, remaja kerap mengikuti berbagai macam kegiatan yang dirasa menyenangkan serta pada cara berpakaian mereka akan mengikuti perkembangan zaman yang dimana terdapat suatu model baru dan mereka akan mengenakannya.

Menurut Hurlock dalam oleh Rori (2015) remaja memiliki ciri ciri sebagai berikut:

- 1) Masa remaja adalah periode yang sangat penting, karena berdampak pada individu yang bersangkutan serta mempengaruhi kehidupannya di kemudian hari.
- 2) Masa remaja diartikan sebagai periode pelatihan, yaitu masa di mana remaja diberikan keadaan untuk mencoba gaya hidup yang

berbeda dari sebelumnya serta menentukan perilaku dan sifat yang sesuai dengan kepribadiannya.

- 3) Masa remaja diartikan sebagai periode perubahan, yang di tandai dengan perubahan emosi, bentuk tubuh, serta keinginan tentang untuk mendapatkan kebebasan.
- 4) Masa remaja diartikan sebagai periode pencarian jati diri, di mana remaja berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa peranannya dalam masyarakat.
- 5) Masa remaja diartikan sebagai periode yang menimbulkan ketakutan, karena pada masa ini remaja akan sulit diatur dan cenderung berperilaku kurang baik yang menjadikan orang tua merasa khawatir.
- 6) Masa remaja diartikan sebagai periode yang tidak realistis, karena mereka sering memandang kehidupan yang penuh warna dan mengaitkannya dengan dengan cita-cita mereka, terkadang tanpa mempertimbangkan kenyataan yang ada.
- 7) Masa remaja diartikan sebagai periode menuju dewasa, di mana remaja akan mengalami kebingungan bahkan kesulitan dalam kebiasaan-kebiasaan yang sering dilakukan pada usia sebelumnya.
- 8) Masa remaja ditandai dengan perubahan fisik dan psikis, yang dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.

Lebih lanjut, Rori (2015) menyatakan bahwa remaja memiliki 5 macam karakteristik yang meliputi beberapa aspek berikut:

1) Perkembangan fisik dan seksual

Remaja akan mengalami pubertas, di mana beberapa bentuk tubuhnya akan berubah dibandingkan dengan sebelumnya. Perubahan ini membuat remaja memiliki kemampuan fisik yang lebih baik karena massa otot ikut berkembang pada fase ini.

2) Perkembangan kognitif

Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan dalam berpikir dan pengambilan keputusan, meskipun sering kali masih kurang matang. Banyak hambatan serta masalah yang mereka hadapi karena remaja mulai dipaksa untuk berpikir kritis terhadap berbagai keadaan.

3) Perkembangan emosi

Remaja sering kali mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi dan cenderung menganggap segala yang mereka lakukan adalah hal yang paling benar. Hal-hal kecil dapat dibesar-besarkan karena ego mereka sedang meningkat, sehingga mereka merasa memiliki kendali penuh atas diri dan hidupnya sendiri.

4) Perkembangan sosial

Pada masa ini, remaja lebih sering membutuhkan teman sebagai tempat berbagi cerita dan berkeluh kesah. Bertemu dengan teman menjadi salah satu sumber kebahagiaan, terutama ketika

mereka dapat membahas hal-hal yang sama-sama menarik minat mereka.

5) Perkembangan moral

Kemampuan menalar remaja mulai berkembang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya. Namun, hanya sedikit remaja yang benar-benar memahami perkembangan moralnya. Tidak jarang, mereka memberontak ketika merasa terkekang, dan hal ini dapat berdampak pada perkembangan moral serta sikap mereka terhadap lingkungan sekitarnya.

Masa remaja, khususnya pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP), merupakan periode transisi yang penting dan kompleks, ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Pada usia ini, remaja mulai mengalami pubertas dan pengembangan kemampuan berpikir kritis, tetapi juga dihadapkan pada tantangan dalam mengelola emosi dan identitas diri. Perubahan psikologis, seperti krisis identitas dan meningkatnya keinginan untuk mandiri, mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan lingkungan, keluarga, dan teman sebaya.

Selama masa ini, remaja juga mengalami perkembangan fisik yang signifikan dan mulai membentuk hubungan sosial yang lebih intens dengan teman-teman sebaya. Oleh karena itu, dukungan yang tepat dari orang tua dan pendidik sangat penting untuk membantu

mereka mengatasi krisis identitas dan membangun keterampilan sosial serta emosional yang sehat.

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan bertujuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas dan membantu dalam mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan terhadap penelitian yang akan diteliti. Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Allta Lintang Pratama (2024) dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik dan Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Depok Sleman”, instrumen yang digunakan yaitu *barrow motor ability test* yang meliputi: (1) *Standing board jump*, (2) *Wall pass*, (3) *Zig-zag run*, (4) *Medicine Ball-put*, (5) *Softball throw*, dan (6) *Lari 60 yard dash* dan kuesioner berupa *Physical Activity for Adolescents (PAQ-A)*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar tingkat kemampuan motorik dan aktivitas fisik siswa kelas XI SMK Negeri 2 Depok Sleman. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif metode survei dengan menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Negeri 2 Depok Sleman, dengan jumlah keseluruhan adalah 80 anak yang terdiri dari 40 laki-laki dan 40 perempuan. Hasil penelitian kemampuan tingkat motorik siswa kelas XI SMK Negeri 2 Depok Sleman memiliki tingkat kemampuan motorik dengan kategori sangat tinggi sebesar 6,25%, sedang sebesar 36,25%, rendah sebesar 37,50% dan sangat rendah sebesar 0%. Sedangkan

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. Dengan demikian 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.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Rizky Ma'ruf (2022) dengan judul "Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) Kelas X Tahun Ajaran 2021/2022 di SMA N 2 Kebumen", instrumen yang digunakan yaitu Barrow motor ability test yang meliputi: (1) *Standing board jump*, (2) *Wall pass*, (3) *Zig-zag run*, (4) *Medicine Ball-put*, (5) *Softball throw*, dan (6) *Lari 60 yard dash*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar tingkat kemampuan motorik peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) kelas X Tahun Ajaran 2021/2022 di SMA N 2 Kebumen. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif metode survei dengan menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen, dengan jumlah keseluruhan adalah 36. Hasil penelitian kemampuan tingkat motorik siswa KKO kelas X SMA Negeri 2 Kebumen dapat diketahui bahwa terdapat 0 siswa (0%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik sangat tinggi, 9 siswa (25%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik tinggi, 16 siswa (44%) yang mempunyai tingkat

kemampuan motorik sedang, 9 siswa (25%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang, 2 siswa (6%) yang mempunyai tingkat kemampuan motorik sangat kurang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa kelas X di SMA Negeri 2 Kebumen memiliki kategori sedang.

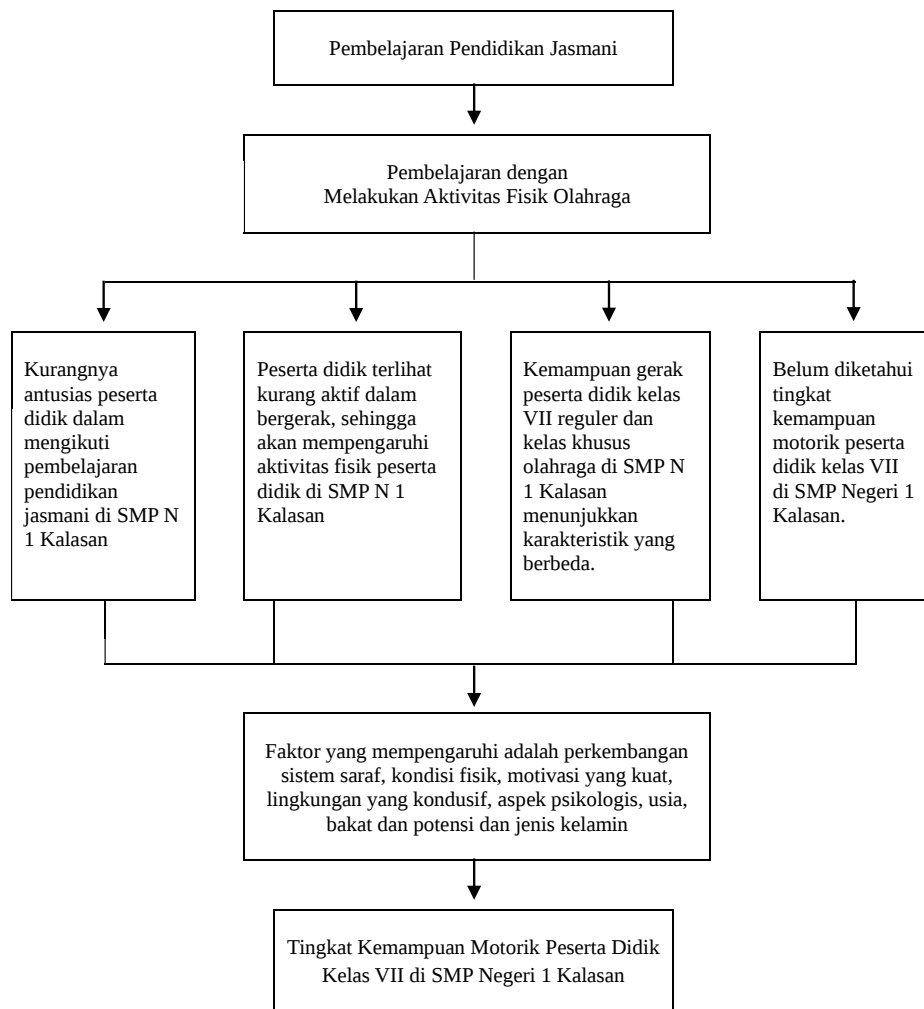
C. Kerangka Pikir

Kemampuan motorik merupakan pondasi penting dalam menguasai gerakan, baik yang sederhana maupun yang kompleks. Perkembangan motorik melibatkan koordinasi antara sistem saraf, saraf, dan otot untuk menghasilkan gerakan tubuh. Kemampuan motorik bersifat alami dan sangat dipengaruhi oleh pengalaman gerak di masa kanak-kanak; semakin bervariasi pengalaman gerak seseorang, semakin baik pula kemampuan motoriknya. Kemampuan motorik yang diperoleh selama masa pertumbuhan sangat berguna dalam mempelajari teknik gerak dalam pendidikan jasmani. Individu dengan kemampuan motorik yang baik cenderung lebih mudah dan efektif dalam melakukan tugas gerak, serta mampu bertahan lebih lama dalam aktivitas fisik intensif dibandingkan dengan mereka yang kurang terlatih kemampuan motoriknya.

Untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan motorik diperlukan suatu proses pengumpulan data mengenai tingkat kemampuan motorik pada peserta didik. Pengukuran kemampuan motorik dapat dilakukan melalui tes pada peserta didik kelas VII di SMP N 1 Kalasan. Data ini akan menjadi tolak ukur seberapa besar tingkat kemampuan motorik yang dimiliki oleh peserta

didik kelas VII SMP N 1 Kalasan. Diharapkan melalui pengumpulan data ini, dapat memperoleh hasil yang konkret dan jelas dari variabel tersebut, sehingga dengan data tersebut dapat membantu dan memberikan wawasan kepada guru penjas mengenai tingkat kemampuan motorik peserta didik dalam upaya pengembangan pembelajaran penjas yang lebih baik lagi.

Gambar 1. Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan suatu situasi yang sedang terjadi dan tanpa adanya hipotesis. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran pada subjek penelitian. Menurut Arifin, dkk (2020) metode survei digunakan untuk memperoleh data dari lokasi tertentu dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data. Penelitian ini difokuskan hanya pada kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Kalasan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dan pengambilan data dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kalasan (Jl. Jogja-Solo Km 14 Glondong, Tirtomartani, Kecamatan Kalasan Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta). Penelitian ini meneliti tentang tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII SMP N 1 Kalasan. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Merujuk pada Amin (2023), populasi didefinisikan sebagai keseluruhan elemen (objek/subjek) dengan karakteristik tertentu yang menjadi target kesimpulan penelitian. Populasi mencakup semua anggota kelompok, baik manusia, hewan, kejadian, maupun benda dalam suatu

wilayah yang terdefinisi. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP N 1 Kalasan yang berjumlah 192 peserta didik yang terbagi dalam 6 kelas.

2. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian peserta didik kelas VII di SMP N 1 Kalasan. Menurut Sugiyono (2021) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi itu sendiri. Apabila populasi kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan populasi karena seluruh populasi diambil sebagai sampel penelitiannya. Sedangkan apabila jumlah subyek 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 96 peserta didik, yang merupakan 50% dari 192 peserta didik SMP N 1 Kalasan yang terdiri dari 6 kelas. Selanjutnya untuk menentukan jumlah anak yang mewakili masing - masing kelas diambil 50% dari 32 anak (jumlah satu kelas) yaitu 16 peserta didik yang terdiri dari 8 peserta didik putra dan 8 peserta didik putri. 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 1. Populasi dan Sampel Penelitian

No	Kelas	Populasi	Putra	Putri
1	7A	32	8	8
2	7B	32	8	8
3	7C	32	8	8
4	7D	32	8	8
5	7E	32	8	8
6	7F	32	8	8
Total		192	48	48
			96	

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Kalasan. Dalam penelitian ini, yang di maksud kemampuan motorik merujuk pada kemampuan peserta didik untuk mengkoordinasikan gerakan melalui kombinasi berbagai tindakan otot. Kemampuan peserta didik diukur dengan *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari 6 tes yaitu: *standing broad jump*, *softball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put* dan lari *60 yard dash*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk tes kemampuan motorik.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan, dan memberikan pemanasan serta penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik kepada peserta didik.

- c. Setelah itu peserta didik dibagi menjadi 6 kelompok, masing-masing kelompok selanjutnya melakukan tes kemampuan motorik dengan didampingi 6 petugas. Masing-masing peserta didik melakukan tes secara bergantian sesuai diagram yang ditentukan, dengan urutan: *standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put* dan lari *60 yard dash*.
- d. Masing-masing hasil tes yang didapatkan peserta didik dicatat dalam lembar pencatatan tes yang sudah dibagikan sebelumnya.

2. Instrumen Penelitian

Satu langkah penting dalam sebuah penelitian merupakan instrumen. Instrumen berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Barrow Motor Ability Test* yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen ini sudah teruji validitas dan reliabilitasnya, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Novrizal, 2017).

Tabel 2. Uji Validitas dan Reabilitas Masing-Masing Komponen

No	Komponen	Nilai Validitas	Nilai Reabilitas
1	<i>Standing Broad Jump</i>	0.720	0.946
2	<i>Soft Ball Throw</i>	0.999	0.997
3	<i>Zig-zag run</i>	0.977	0.938
4	<i>Wall Pass</i>	0.938	0.837
5	<i>Medicine Ball Put</i>	0.989	0.979
6	<i>Lari 60 Yard Dash</i>	0.997	0.993

Seluruh komponen dinyatakan memenuhi persyaratan untuk digunakan dalam penelitian, karena valid. Alat ukur yang digunakan

mengukur adalah *stopwatch* dan meteran. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Petunjuk pelaksanaan tes penelitian ialah sebagai berikut:

1) *Standing Broad Jump* (lompat jauh tanpa awalan)

- Tujuan : Mengukur *power* otot tungkai
- Alat : Pita ukur, bak pasir, bendera juri
- Pelaksanaan : Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^\circ$ kedua lengan harus di 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.
- 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* (pelemparan bola *soft ball*)

- Tujuan : Mengukur *power* otot lengan
- Alat : Bola *soft ball*, pita pengukur
- Pelaksanaan : Subjek melemparkan bola *soft ball* sejauh mungkin dibelakang garis batas. Subjek diberi

kesempatan melempar sebanyak 3 (tiga) kali lemparan.

Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari ketiga lemparan.

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

Tujuan : Mengukur kelincahan gerak

Alat : *Stopwatch*, *cone* dan diagram

Pelaksanaan : Subjek berdiri di belakang garis *start*, bila ada aba-aba “ya” subjek lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram sampai batas *finish*, subjek diberi kesempatan 3 (tiga) kali percobaan. Gagal apabila subjek menggeserkan *cone*, tidak sesuai pada diagram tersebut.

Skor : Catat waktu tempuh yang tercepat dari 3 kali percobaan

4) *Wall Pass* (melempar bola basket ke dinding)

Tujuan : Mengukur koordinasi mata tangan

Alat : Bola basket, *stopwatch* dan tembok

Pelaksanaan : Subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket, bila ada aba-aba “ya” maka subjek segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 15 detik

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

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

Tujuan : Mengukur otot tangan

Alat : *Medicine ball* (6 *pound*), pita ukur, bendera jur

Pelaksanaan : Subjek berdiri di belakang garis sambil memegang bola di depan dada dengan badan $\pm 45^\circ$. Kemudian bola 31 didorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak 3 (tiga) kali lemparan

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

6) *Lari 60 Yard Dash* (berlari 50 meter)

Tujuan : Mengukur kecepatan

Alat : Stopwatch dan lintasan lari berjarak 60 *yard*

Pelaksanaan : Subjek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 *yard*, subjek diberikan kesempatan ini hanya satu kali percobaan

Skor : Waktu mulai aba-aba “ya” sampai subjek melewati garis *finish*

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, digunakan teknik analisis data berupa statistik deskriptif. Statistik deskriptif berfungsi untuk memberikan gambaran atau

penjelasan mengenai karakteristik dari suatu sekumpulan data tanpa melakukan generalisasi atau menarik kesimpulan yang bersifat umum. Analisis data ini, memanfaatkan angka-angka sederhana seperti frekuensi dan presentase yang diperoleh berdasarkan hasil perhitungan data observasi. Untuk memvisualisasikan hasil penelitian, data disajikan dalam bentuk grafik histogram yang memberikan representasi presentase dari distribusi data secara lebih jelas dan terstruktur.

Dalam pengukuran kemampuan motorik, terdapat beberapa perbedaan dalam penggunaan satuan pada setiap komponen tes. Oleh karena itu, digunakan rumus *t-score* untuk menyeragamkan satuan dan memungkinkan perbandingan yang lebih objektif antar komponen tes. Pada komponen tes data reguler, terdapat hubungan langsung antara nilai yang diperoleh dengan hasil tes, yaitu semakin besar jumlah atau satuan yang diperoleh, semakin baik hasilnya. Prinsip ini berlaku untuk beberapa item tes, seperti *standing board jump*, *softball throw*, *wall pass*, dan *medicine ball-put*.

Berikut adalah rumus *t-score* yang digunakan:

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

Keterangan:

$\bar{x}$ = 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 60 *yard dash*.

Berikut rumus *t-score* yang digunakan:

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

Keterangan:

$\bar{x}$ = *Mean* (nilai rata-rata)

X = Skor yang diperoleh

SD = *Standar Deviasi*

Sumber: Nugraheni (2020)

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 tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Untuk mempermudah distribusi data tes kemampuan motorik, digunakan rumus dari Nugraheni (2020) yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. 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* (nilai rata-rata)

SD = *Standar Deviasi*

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik peserta didik kelas VII SMP N 1 Kalasan, dengan menggunakan rumus presentase dari Nugraheni (2020) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P: Presentase yang dicari

F: Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N: *Number of cases* (Jumlah frekuensi/peserta didik)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Kemampuan motorik peserta didik diamati melalui serangkaian tes yang meliputi *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari *60 yard dash*. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Kalasan dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Pengategorian data didasarkan pada nilai *mean* dan *standar deviasi* hasil penghitungan.

Data terlebih dahulu dibuat dalam bentuk *t-score* untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi kemampuan motorik dan masing-masing aspek tes kemampuan motorik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Kalasan. Deskripsi hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tingkat Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan

Kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Kalasan dalam penelitian ini di dasarkan pada tes *standing broad jump* (lompat jauh tanpa awalan), *softball throw* (pelemparan bola *softball*), *zig-zag run* (berlari berbelok melewati *cone*), *wall pass* (melempar bola basket ke dinding), *medicine ball put* (melempar bola dengan beban), lari *60 yard*

dash (lari 50 meter). Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk *t-score* dari keenam item tes dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil pembagian tersebut digunakan untuk menentukan tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Kalasan. Statistik hasil penelitian pada tes kemampuan motorik dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Statistik Hasil Penelitian Kemampuan Motorik Peserta Didik

No	Keterangan	Putra	Putri	Total
1	Jumlah	48	48	96
2	<i>Mean</i>	50,17	49,83	50,00
3	<i>Median</i>	51,08	48,74	49,98
4	<i>Std. Deviation</i>	8,80	6,91	7,87
5	Minimum	33,03	36,60	33,03
6	Maksimum	69,49	65,95	69,49

Tes kemampuan motorik diikuti oleh 96 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kategori yaitu putra dan putri, pada tiap kategori berisi 48 peserta didik. Dari data tersebut, memperoleh *mean* sebesar 50,17 untuk peserta didik putra, 49,83 untuk peserta didik putri dan total sebesar 50. Pada kategori putra memperoleh *median* sebesar 51,08 sedangkan kategori putri sebesar 47,74 dan total 49,98. Diperoleh *standar deviation* sebesar 8,80 pada peserta didik putra, 6,91 pada peserta didik putri dan total 7,87. Terdapat perolehan minimum pada kategori putra sebesar 33,03 sedangkan pada kategori putri sebesar 36,60 dengan perolehan total sebesar 33,03. Pada perolehan maksimum kategori putra sebesar 69,49 sedangkan putri sebesar 65,95 dengan total perolehan sebesar 69,49.

Deskripsi hasil penelitian pada tes kemampuan motorik dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Kemampuan Motorik Peserta Didik Putra

Interval	Putra	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	3	6,25
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	9	18,75
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	22	45,83
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	10	20,83
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	4	8,33
Jumlah		48	100

Tes kemampuan motorik pada peserta didik putra memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 6,25% (3 peserta didik), “tinggi” sebesar 18,75% (9 peserta didik), “sedang” sebesar 45,83% (22 peserta didik), “rendah” sebesar 20,83% (10 peserta didik), “sangat rendah” 8,33% (4 peserta didik).

Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Kemampuan Motorik Peserta Didik Putri

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	4	8,33
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	9	18,75
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	17	35,42
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	15	31,25
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	3	6,25
Jumlah		48	100

Tes kemampuan motorik pada peserta didik putri memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 8,33% (4 peserta didik), “tinggi” sebesar 18,75% (9 peserta didik), “sedang” sebesar 35,42% (17 peserta didik), “rendah” sebesar 31,25% (15 peserta didik), “sangat rendah” 6,25% (3 peserta didik).

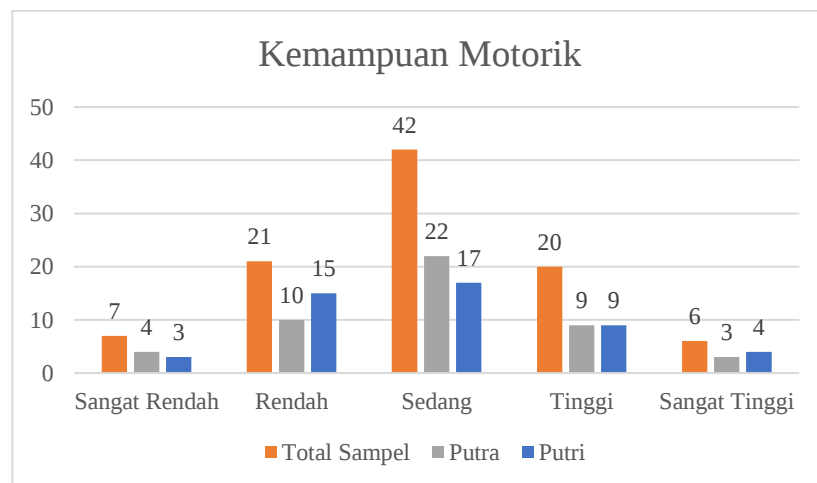
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Kemampuan Motorik Peserta Didik

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	6	6,25
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	20	20,83
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	42	43,75
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	21	21,88
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	7	7,29
Jumlah		96	100

Dari tabel diatas dengan rincian kategori, “sangat tinggi” sebesar 6,25% (6 peserta didik), “tinggi” dengan presentase 20,83% (20 peserta didik), “sedang” dengan sebesar 43,75% (42 peserta didik), “rendah sebesar” 21,88% (21 peserta didik), dan kategori, “sangat rendah” sebesar 7,29% (7 peserta didik) dalam *Barrow Motor Ability Test*.

Hasil penelitian tingkat kemampuan motorik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 2. Diagram Hasil Tes Kemampuan Motorik



2. *Standing Board Jump*

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

Tabel 8. Statistik Hasil Penelitian Komponen Power Otot Tungkai

No	Keterangan	Putra	Putri	Total
1	Jumlah	48	48	96
2	<i>Mean</i>	50,00	50,00	50,00
3	<i>Median</i>	49,39	47,87	48,57
4	<i>Std. Deviation</i>	10	10	10
5	Minimum	31,63	31,33	29,10
6	Maksimum	72,88	72,37	75,20

Tes *standing board jump* diikuti oleh 96 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kategori yaitu putra dan putri, pada tiap kategori berisi 48 peserta didik. Dari data tersebut, memperoleh *mean* sebesar 50 di setiap kategorinya. Pada kategori putra memperoleh *median* sebesar 49,39 sedangkan kategori putri sebesar 47,87 dan total 48,57. Diperoleh *standar deviation* sebesar 10 di setiap kategorinya. Terdapat perolehan minimum pada kategori putra sebesar 31,68 sedangkan pada kategori putri sebesar 31,33 dengan perolehan total sebesar 29,10. Pada perolehan maksimum kategori putra sebesar 72,88 sedangkan putri sebesar 72,37 dengan total perolehan sebesar 75,20.

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

Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Power Otot Tungkai

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	3	6,25
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	11	22,92
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	19	39,58
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	12	25,00
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	3	6,25
Jumlah		48	100

Tes *standing board jump* pada peserta didik putra memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 6,25% (3 peserta didik), “tinggi” sebesar 22,92% (11 peserta didik), “sedang” sebesar 39,58% (19 peserta didik), “rendah” sebesar 25% (12 peserta didik), “sangat rendah” sebesar 6,25% (3 peserta didik).

Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Power Otot Tungkai

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	4	8,33
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	9	18,75
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	18	37,50
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	15	31,25
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	2	4,17
Jumlah		48	100

Tes *standing board jump* pada peserta didik putri memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 6,25% (3 peserta didik), “tinggi” sebesar 22,92% (11 peserta didik), “sedang” sebesar 39,58% (19 peserta didik), “rendah” sebesar 25% (12 peserta didik), “sangat rendah” sebesar 6,25% (3 peserta didik).

Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Power Otot Tungkai

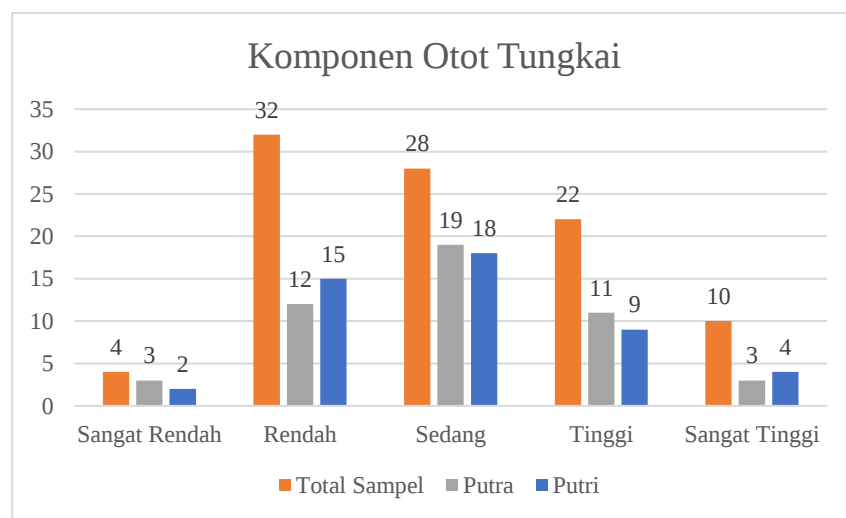
Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	10	10,42
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	22	22,92
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	28	29,17
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	32	33,33
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	4	4,17
Jumlah		96	100

Dari tabel diatas dengan rincian kategori, “sangat tinggi” sebesar 10,42% (10 peserta didik), “tinggi” dengan presentase 22,29% (22 peserta didik), “sedang” dengan sebesar 29,17% (28 peserta didik), “rendah

sebesar” 33,33% (32 peserta didik), dan kategori, “sangat rendah” sebesar 4,17% (4 peserta didik) dalam tes *standing board jump*.

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

Gambar 3. Diagram Hasil Tes Komponen Kekuatan Otot Tungkai



3. Softball Throw

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

Tabel 12. Statistik Hasil Penelitian Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan

No	Keterangan	Putra	Putri	Total
1	Jumlah	48	48	96
2	Mean	50,00	50,00	50,00
3	Median	48,15	47,10	48,00
4	Std. Deviation	10	10	10
5	Minimum	32,23	29,43	27,61
6	Maksimum	71,91	73,79	73,74

Tes *softball throw* diikuti oleh 96 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kategori yaitu putra dan putri, pada tiap kategori berisi 48 peserta didik.

Dari data tersebut, memperoleh *mean* sebesar 50 di setiap kategorinya. Pada kategori putra memperoleh *median* sebesar 48,15 sedangkan kategori putri sebesar 47,10 dan total 48. Diperoleh *standar deviation* sebesar 10 di setiap kategorinya. Terdapat perolehan minimum pada kategori putra sebesar 32,23 sedangkan pada kategori putri sebesar 29,43 dengan perolehan total sebesar 27,61. Pada perolehan maksimum kategori putra sebesar 71,91 sedangkan putri sebesar 73,79 dengan total perolehan sebesar 73,74.

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

Tabel 13. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	4	8,33
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	12	25,00
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	13	27,08
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	18	37,50
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	1	2,08
Jumlah		48	100

Tes *softball throw* pada peserta didik putra memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 8,33% (4 peserta didik), “tinggi” sebesar 25% (12 peserta didik), “sedang” sebesar 27,08% (13 peserta didik), “rendah” sebesar 37,50% (18 peserta didik), “sangat rendah” sebesar 2,08% (1 peserta didik).

Tabel 14. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	6	12,50
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	8	16,67
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	18	37,50
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	15	31,25
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	1	2,08
Jumlah		48	100

Tes *softball throw* pada peserta didik putri memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 12,50% (6 peserta didik), “tinggi” sebesar 16,67% (8 peserta didik), “sedang” sebesar 37,50% (18 peserta didik), “rendah” sebesar 31,25% (15 peserta didik), “sangat rendah” sebesar 2,08% (1 peserta didik).

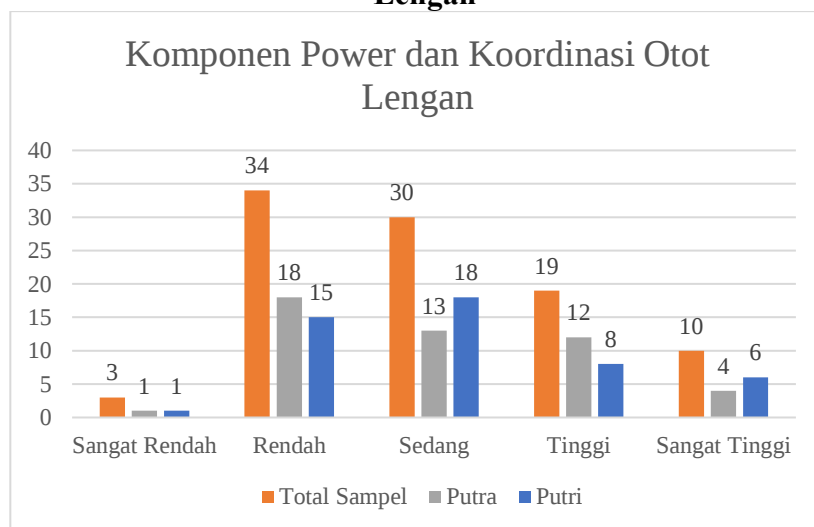
Tabel 15. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	10	10,42
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	19	19,79
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	30	31,25
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	34	35,42
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	3	3,13
Jumlah		96	100

Dari tabel diatas dengan rincian kategori, “sangat tinggi” sebesar 10,42% (10 peserta didik), “tinggi” dengan presentase 19,79% (19 peserta didik), “sedang” dengan sebesar 31,25% (30 peserta didik), “rendah sebesar” 35,42% (34 peserta didik), dan kategori, “sangat rendah” sebesar 3,13% (3 peserta didik) dalam tes *softball throw*.

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

Gambar 4. Diagram Hasil Tes Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan



4. Zig-Zag Run

Statistik hasil penelitian pada tes *zig-zag run* (komponen kelincahan)

dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 16. Statistik Hasil Penelitian Komponen Kelincahan

No	Keterangan	Putra	Putri	Total
1	Jumlah	48	48	96
2	Mean	50,00	50,00	50,00
3	Median	50,75	51,19	51,59
4	Std. Deviation	10	10	10
5	Minimum	26,46	12,16	17,50
6	Maksimum	66,65	69,58	68,73

Tes zig-zag run diikuti oleh 96 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kategori yaitu putra dan putri, pada tiap kategori berisi 48 peserta didik. Dari data tersebut, memperoleh *mean* sebesar 50 di setiap kategorinya. Pada kategori putra memperoleh *median* sebesar 50,75 sedangkan kategori putri sebesar 51,19 dan total 51,59. Diperoleh *standar deviation* sebesar 10 disetiap kategorinya. Terdapat perolehan minimum pada kategori putra sebesar 26,46 sedangkan pada kategori putri sebesar 12,16 dengan

perolehan total sebesar 17,50. Pada perolehan maksimum kategori putra sebesar 66,65 sedangkan putri sebesar 69,58 dengan total perolehan sebesar 68,73.

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

Tabel 17. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Kelincahan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	1	2,08
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	17	35,42
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	15	31,25
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	11	22,92
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	4	8,33
Jumlah		48	100

Tes *zig-zag run* pada peserta didik putra memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 2,08% (1 peserta didik), “tinggi” sebesar 35,42% (17 peserta didik), “sedang” sebesar 31,25% (15 peserta didik), “rendah” sebesar 22,92% (11 peserta didik), “sangat rendah” sebesar 8,33% (4 peserta didik).

Tabel 18. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Kelincahan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	1	2,08
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	13	27,08
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	24	50,00
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	6	12,50
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	4	8,33
Jumlah		48	100

Tes *zig-zag run* pada peserta didik putri memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 2,08% (1 peserta didik), “tinggi” sebesar 27,08% (13

peserta didik), “sedang” sebesar 50% (24 peserta didik), “rendah” sebesar 12,50% (6 peserta didik), “sangat rendah” sebesar 8,33% (4 peserta didik).

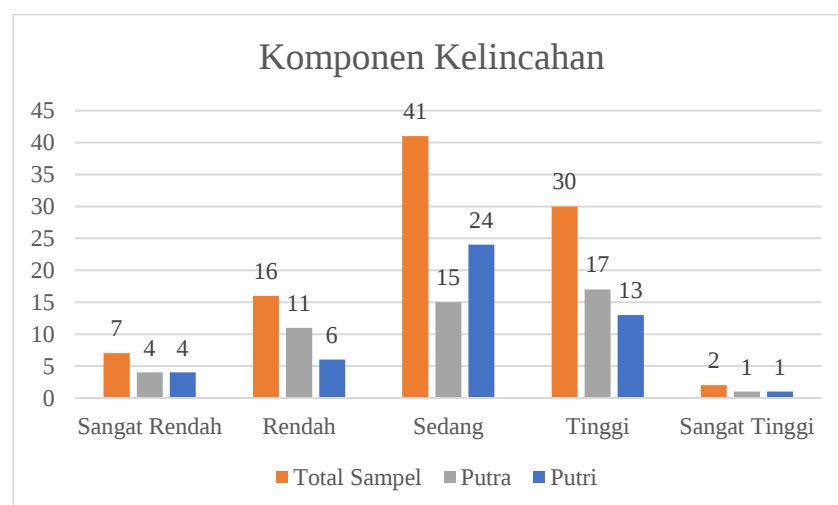
Tabel 19. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Komponen Kelincahan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	2	2,08
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	30	31,25
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	41	42,71
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	16	16,67
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	7	7,29
Jumlah		96	100

Dari tabel diatas dengan rincian kategori, “sangat tinggi” sebesar 2,08% (2 peserta didik), “tinggi” dengan presentase 31,25% (30 peserta didik), “sedang” dengan sebesar 42,71% (41 peserta didik), “rendah sebesar” 16,67% (16 peserta didik), dan kategori, “sangat rendah” sebesar 7,29% (7 peserta didik) dalam tes *zig-zag run*.

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

Gambar 5. Diagram Hasil Tes Komponen Kelincahan



5. Wall Pass

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

Tabel 20. Statistik Hasil Penelitian Komponen Koordinasi Mata dan Tangan

No	Keterangan	Putra	Putri	Total
1	Jumlah	48	48	96
2	<i>Mean</i>	50,00	50,00	50,00
3	<i>Median</i>	49,66	49,66	50,27
4	<i>Std. Deviation</i>	10	10	10
5	Minimum	31,34	31,34	30,87
6	Maksimum	65,94	65,94	69,67

Tes wall pass diikuti oleh 96 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kategori yaitu putra dan putri, pada tiap kategori berisi 48 peserta didik. Dari data tersebut, memperoleh *mean* sebesar 50 di setiap kategorinya. Pada kategori putra dan putri memperoleh *median* sebesar 49,66 dan total 50,27. Diperoleh *standar deviation* sebesar 10 disetiap kategorinya. Terdapat perolehan minimum pada kategori putra dan putri sebesar 31,34 dengan perolehan total sebesar 30,87. Pada perolehan maksimum kategori putra dan putri sebesar 65,94 dengan total perolehan sebesar 69,67.

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

Tabel 21. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Koordinasi Mata dan Tangan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	2	4,17
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	17	35,42
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	15	31,25
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	8	16,67
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	6	12,50
Jumlah		48	100

Tes *wall pass* pada peserta didik putra memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 4,17% (2 peserta didik), “tinggi” sebesar 35,42% (17 peserta didik), “sedang” sebesar 31,25% (15 peserta didik), “rendah” sebesar 16,67% (8 peserta didik), “sangat rendah” sebesar 12,50% (6 peserta didik).

Tabel 22. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Koordinasi Mata dan Tangan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	2	4,17
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	17	35,42
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	15	31,25
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	8	16,67
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	6	12,50
Jumlah		48	100

Tes *wall pass* pada peserta didik putri memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 4,17% (2 peserta didik), “tinggi” sebesar 35,42% (17 peserta didik), “sedang” sebesar 31,25% (15 peserta didik), “rendah” sebesar 16,67% (8 peserta didik), “sangat rendah” sebesar 12,50% (6 peserta didik).

Tabel 23. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Koordinasi Mata dan Tangan

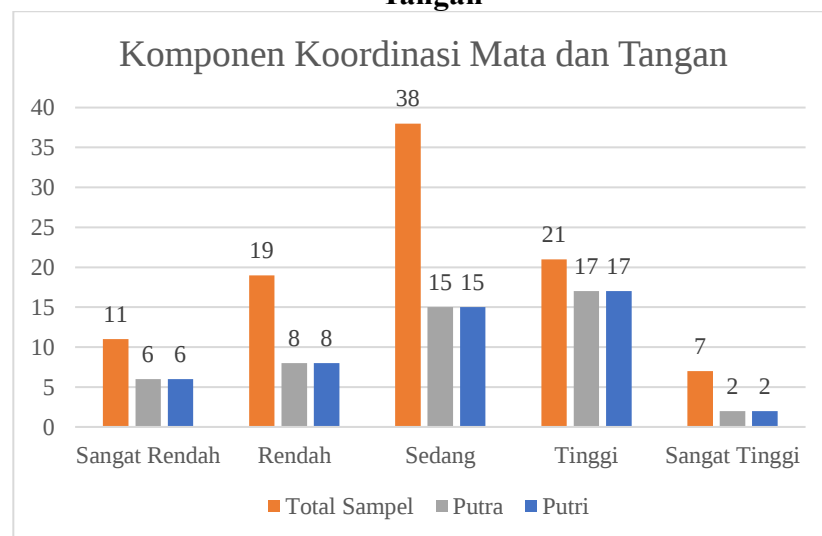
Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	7	7,29
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	21	21,88
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	38	39,58
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	19	19,79
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	11	11,46
Jumlah		96	100

Dari tabel diatas dengan rincian kategori, “sangat tinggi” sebesar 7,29% (7 peserta didik), “tinggi” dengan presentase 21,88% (21 peserta didik), “sedang” dengan sebesar 39,58% (38 peserta didik), “rendah

sebesar” 19,79% (19 peserta didik), dan kategori, “sangat rendah” sebesar 11,46% (11 peserta didik) dalam tes *wall pass*.

Hasil penelitian hasil tes *wallpass* (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



6. *Medicine Ball Put*

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

Tabel 24. Statistik Hasil Penelitian Komponen Power Otot Lengan

No	Keterangan	Putra	Putri	Total
1	Jumlah	48	48	96
2	Mean	50,00	50,00	50,00
3	Median	48,51	47,95	48,09
4	Std. Deviation	10	10	10
5	Minimum	27,90	35,11	28,04
6	Maksimum	79,32	75,85	80,58

Tes *medicine ball put* diikuti oleh 96 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kategori yaitu putra dan putri, pada tiap kategori berisi 48 peserta

didik. Dari data tersebut, memperoleh *mean* sebesar 50 di setiap kategorinya. Pada kategori putra memperoleh *median* sebesar 48,51 sedangkan kategori putri sebesar 47,95 dan total 48,09. Diperoleh *standar deviation* sebesar 10 di setiap kategorinya. Terdapat perolehan minimum pada kategori putra sebesar 27,90 sedangkan pada kategori putri sebesar 35,11 dengan perolehan total sebesar 28,04. Pada perolehan maksimum kategori putra sebesar 79,32 sedangkan putri sebesar 75,85 dengan total perolehan sebesar 80,58.

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

Tabel 25. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Power Otot Lengan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	3	6,25
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	13	27,08
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	13	27,08
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	18	37,50
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	1	2,08
Jumlah		48	100

Tes *medicine ball put* pada peserta didik putra memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 6,25% (3 peserta didik), “tinggi” sebesar 27,08% (13 peserta didik), “sedang” sebesar 27,08% (13 peserta didik), “rendah” sebesar 37,50% (18 peserta didik), “sangat rendah” sebesar 2,08% (1 peserta didik).

Tabel 26. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Power Otot Lengan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	3	6,25
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	10	20,83
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	17	35,42
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	18	37,50
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	0	0,00
Jumlah		48	100

Tes *medicine ball put* pada peserta didik putri memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 6,25% (3 peserta didik), “tinggi” sebesar 20,83% (10 peserta didik), “sedang” sebesar 35,42% (17 peserta didik), “rendah” sebesar 37,50% (18 peserta didik), “sangat rendah” sebesar 0% (0 peserta didik).

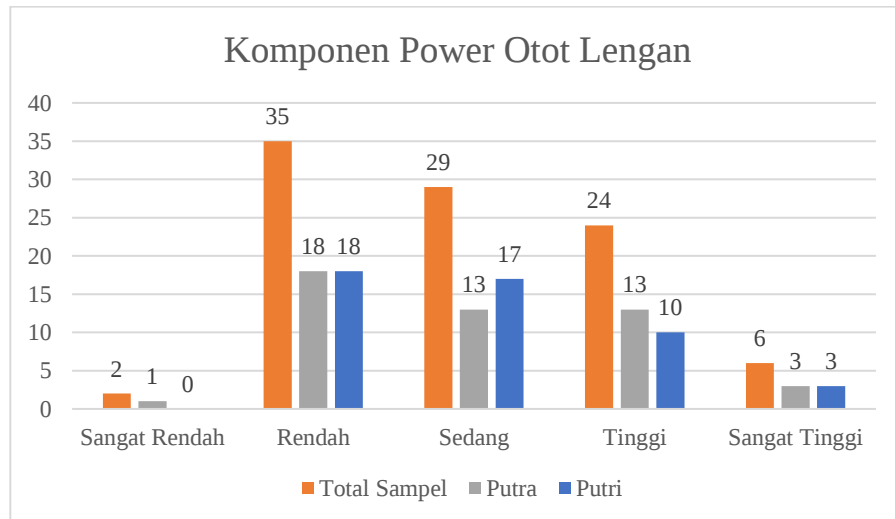
Tabel 27. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Komponen Power Otot Lengan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	6	6,25
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	24	25,00
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	29	30,21
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	35	36,46
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	2	2,08
Jumlah		96	100

Dari tabel diatas dengan rincian kategori, “sangat tinggi” sebesar 6,25% (6 peserta didik), “tinggi” dengan presentase 25% (24 peserta didik), “sedang” dengan sebesar 30,21% (29 peserta didik), “rendah sebesar” 36,46% (35 peserta didik), dan kategori, “sangat rendah” sebesar 2,08% (2 peserta didik) dalam tes *medicine ball put*.

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

Gambar 7. Diagram Hasil Tes Komponen Power Otot Lengan



7. Lari 60 Yard Dash

Statistik hasil penelitian pada tes lari 60 *yard dash* (komponen kecepatan lari) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 28. Statistik Hasil Penelitian Komponen Kecepatan Lari

No	Keterangan	Putra	Putri	Total
1	Jumlah	48	48	96
2	<i>Mean</i>	50,00	50,00	50,00
3	<i>Median</i>	51,82	51,06	51.41
4	<i>Std. Deviation</i>	10	10	10
5	Minimum	16,18	24,16	9,18
6	Maksimum	67,10	68,99	67,63

Tes lari 60 *yard dash* diikuti oleh 96 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kategori yaitu putra dan putri, pada tiap kategori berisi 48 peserta didik. Dari data tersebut, memperoleh *mean* sebesar 50 di setiap kategorinya. Pada kategori putra memperoleh *median* sebesar 51,82

sedangkan kategori putri sebesar 51,06 dan total 51,41. Diperoleh *standar deviation* sebesar 10 disetiap kategorinya. Terdapat perolehan minimum pada kategori putra sebesar 16,18 sedangkan pada kategori putri sebesar 24,16 dengan perolehan total sebesar 9,18. Pada perolehan maksimum kategori putra sebesar 67,10 sedangkan putri sebesar 68,99 dengan total perolehan sebesar 67,63.

Deskripsi hasil penelitian pada tes lari 60 *yard dash* (komponen kecepatan lari) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 29. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Kecepatan Lari

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	1	2,08
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	16	33,33
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	17	35,42
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	11	22,92
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	3	6,25
Jumlah		48	100

Tes lari 60 *yard dash* pada peserta didik putra memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 2,08% (1 peserta didik), “tinggi” sebesar 33,33% (16 peserta didik), “sedang” sebesar 35,42% (17 peserta didik), “rendah” sebesar 22,92% (11 peserta didik), “sangat rendah” sebesar 6,25% (3 peserta didik).

Tabel 30. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Kecepatan Lari

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	1	2,08
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	19	39,58
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	16	33,33
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	7	14,58
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	5	10,42
Jumlah		48	100

Tes lari 60 *yard dash* pada peserta didik putri memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 2,08% (1 peserta didik), “tinggi” sebesar 39,58% (19 peserta didik), “sedang” sebesar 33,33% (16 peserta didik), “rendah” sebesar 14,58% (7 peserta didik), “sangat rendah” sebesar 10,42% (5 peserta didik).

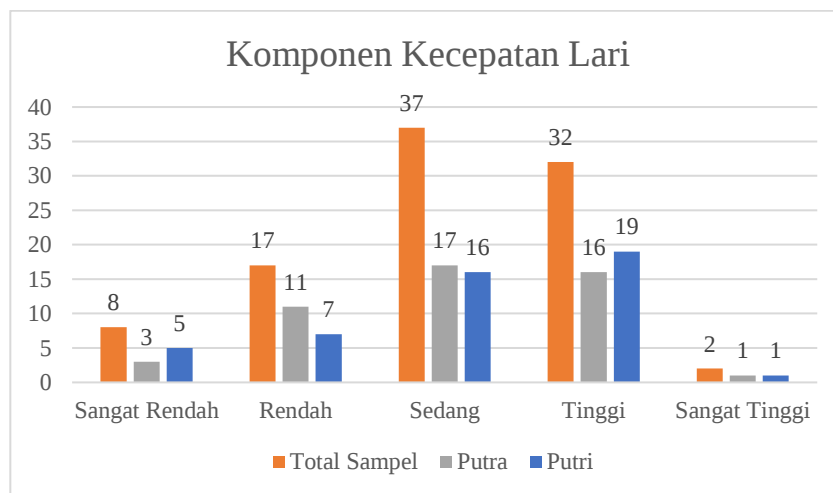
Tabel 31. Deskripsi Hasil Penelitian Total Populasi Komponen Kecepatan Lari

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	2	2,08
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	32	33,33
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	37	38,54
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	17	17,71
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	8	8,33
Jumlah		96	100

Dari tabel diatas dengan rincian kategori, “sangat tinggi” sebesar 2,08% (2 peserta didik), “tinggi” dengan presentase 33,33% (32 peserta didik), “sedang” dengan sebesar 38,54% (37 peserta didik), “rendah sebesar” 17,71% (17 peserta didik), dan kategori, “sangat rendah” sebesar 8,33% (8 peserta didik) dalam tes lari 60 *yard dash*.

Hasil penelitian hasil tes lari 60 *yard dash* (komponen kecepatan lari) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 8. Diagram Hasil Tes Komponen Kecepatan Lari



B. Pembahasan

Kemampuan motorik merupakan kemampuan dasar yang melibatkan koordinasi otot, sistem saraf, dan kekuatan fisik untuk melakukan berbagai gerakan yang diperlukan dalam aktivitas sehari-hari maupun olahraga. Perkembangan motorik merupakan salah satu aspek perkembangan yang penting pada kehidupan seseorang. Perkembangan motorik dapat di artikan sebagai aktivitas secara fisik melalui gerak tubuh yang dikeluarkan oleh sistem otot yang mengeluarkan energi untuk bergerak (Mustafa & Sugiharto, 2020). Perkembangan kemampuan motorik dipengaruhi oleh faktor internal, seperti usia dan kondisi fisik, serta faktor eksternal, seperti lingkungan dan latihan. Setiap peserta didik memiliki tingkat kemampuan motorik yang berbeda, tergantung pada seberapa banyak pengalaman gerakan yang telah diperoleh.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Kalasan, yang diukur dengan *Barrow Motor*

Ability Test terdiri dari 6 tes yaitu *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put* dan lari *60 yard dash*. Dari hasil tes tersebut menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta didik berada dalam kategori “sedang”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 6,25% peserta didik tergolong dalam kategori sangat tinggi, yang mencerminkan bahwa hanya sebagian kecil peserta didik yang memiliki kemampuan motorik yang sangat baik dan unggul. Selanjutnya, 20,83% peserta didik berada dalam kategori tinggi, mengindikasikan bahwa peserta didik memiliki kemampuan motorik yang cukup baik dan mampu melakukan gerakan-gerakan fisik dengan lebih cekatan. Pada kategori sedang, persentasenya mencapai 43,75%, yang dimana merupakan kategori terbanyak dan menunjukkan perlunya pengembangan lebih lanjut agar peserta didik dapat mencapai tingkat yang lebih baik. Sementara itu, sebanyak 21,88% peserta didik termasuk dalam kategori rendah, hal ini menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kemampuan motorik yang kurang optimal dan mungkin memerlukan perhatian khusus untuk perbaikan. Terakhir, sebanyak 7,29% peserta didik masuk dalam kategori sangat rendah, meskipun jumlah ini relatif kecil, kondisi tersebut yang mencerminkan bahwa peserta didik dalam kategori ini memerlukan latihan serta dukungan yang lebih intensif untuk mengembangkan kemampuan motoriknya secara optimal.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Kalasan berada pada kategori sedang dalam

tingkat kemampuan motoriknya. Temuan ini selaras dengan konteks latar belakang penelitian, di mana dalam pembelajaran pendidikan jasmani, banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar, seperti koordinasi tangan dan kaki, keseimbangan tubuh, serta kecepatan dalam aktivitas fisik. Akibatnya, mereka cenderung kurang antusias dan enggan berpartisipasi dalam pembelajaran. Selain itu, ketika diminta melakukan gerakan spesifik, banyak peserta didik merasa tidak percaya diri yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya keterlibatan dalam aktivitas fisik.

Pengembangan kemampuan motorik di sekolah memegang peran yang krusial dalam proses pendidikan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Mustafa & Sugiharto (2020, p. 202) pembelajaran kemampuan motorik di lembaga pendidikan merupakan bagian penting dari upaya pembentukan karakter, moralitas, dan sikap sosial. Nilai-nilai tersebut merupakan unsur utama dalam membangun bangsa dan negara menuju masa depan yang lebih baik. Setiap peserta didik memiliki tingkat kemampuan motorik yang berbeda-beda, bergantung pada pengalaman gerak yang telah mereka peroleh sebelumnya. Kemampuan motorik didefinisikan sebagai kapasitas individu dalam melaksanakan dan memperagakan suatu keterampilan gerak, yang cenderung menjadi bagian yang relatif melekat setelah melewati masa kanak-kanak dan mencerminkan tingkat koordinasi, keseimbangan, kekuatan, serta kontrol gerak seseorang dalam menjalankan berbagai aktivitas fisik secara efektif dan efisien Solissa & Hukubun (2023).

Pengalaman gerak yang diperoleh peserta didik meliputi aktivitas fisik sehari-hari serta partisipasi dalam berbagai kegiatan yang menuntut koordinasi tubuh. Semakin sering peserta didik terlibat dalam aktivitas fisik yang beragam, semakin besar peluang mereka untuk mengembangkan kemampuan motoriknya secara optimal. Sebaliknya, kurangnya keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat menghambat perkembangan aspek motorik, seperti kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan. Oleh karena itu, pengalaman gerak menjadi faktor utama dalam menentukan tingkat kemampuan motorik seseorang.

Setiap peserta didik memiliki potensi dan keterbatasan yang berbeda. Ada yang mampu menguasai seluruh unsur kemampuan motorik, sementara yang lain mungkin hanya unggul dalam satu atau dua aspek. Oleh karena itu, dalam menilai kemampuan motorik peserta didik, pendekatan yang komprehensif harus digunakan, bukan hanya berdasarkan satu indikator saja. Dengan memahami tingkat kemampuan motorik peserta didik, guru dapat merancang aktivitas yang sesuai, sehingga setiap peserta didik dapat mengembangkan potensinya secara optimal atau setidaknya memperbaiki kelemahannya. Semakin sering peserta didik terlibat dalam aktivitas fisik yang beragam, semakin berkembang unsur-unsur motoriknya, yang pada akhirnya akan meningkatkan kematangan mereka dalam melakukan berbagai gerakan secara efektif.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah direncanakan oleh peneliti dengan sebaik baiknya dan berusaha dengan maksimal, namun masih terdapat beberapa keterbatasan, antara lain:

1. Keterbatasan waktu menjadi salah satu kendala dalam pelaksanaan penelitian, mulai dari tahap persiapan hingga proses pengambilan data. Hal ini terjadi karena pengambilan data hanya dapat dilakukan pada 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 dieksplorasi secara maksimal, yang berpotensi memengaruhi kelengkapan dan kualitas hasil penelitian.
2. Peneliti menghadapi kendala dalam memastikan peserta didik menjalani tes dengan usaha maksimal. Terdapat kemungkinan bahwa peserta didik kurang bersungguh-sungguh saat mengikuti tes yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya kesadaran terhadap pentingnya tes, kelelahan, atau ketidaknyamanan. Sikap kurang serius ini menjadi salah satu tantangan dalam penelitian, karena dapat memengaruhi keakuratan hasil tes yang diperoleh. Akibatnya, hasil yang dihasilkan mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan kemampuan motorik peserta didik secara optimal.
3. Peneliti menghadapi kendala terkait alat ukur yang digunakan dalam penelitian, yaitu meteran yang belum melalui pengecekan ketepatan secara

menyeluruh dalam satuan meter ataupun centimeter. Meskipun secara umum alat tersebut masih dapat digunakan, terdapat kemungkinan terjadinya deviasi kecil dalam pengukuran. Hal ini berpotensi memengaruhi akurasi data, terutama pada pengukuran kemampuan motorik yang membutuhkan presisi. Oleh karena itu, meskipun tidak sepenuhnya mengganggu jalannya penelitian, kondisi ini menjadi pertimbangan penting dalam menafsirkan hasil yang diperoleh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, penelitian ini menunjukkan distribusi tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Kalasan dengan rincian sebagai berikut: dalam kategori “sangat tinggi” sebesar 6,25%, dalam kategori “tinggi” sebesar 20,83%, “sedang” sebesar 43,75%, dalam kategori “rendah” sebesar 21,88%, dan dalam kategori “sangat rendah” sebesar 7,29%.

Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Kalasan berada dalam kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa beberapa peserta didik memerlukan pengembangan lebih lanjut agar dapat meningkatkan kemampuan motoriknya secara optimal melalui latihan dan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih terarah.

B. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat dikemukakan beberapa implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam kemampuan motorik peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Kalasan perlu mendapatkan perhatian khusus. Diharapkan adanya upaya untuk menemukan solusi yang tepat guna memperbaiki kekurangan yang ada, sehingga dapat membantu

meningkatkan kemampuan motorik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

2. Guru dan pihak sekolah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kemampuan motorik peserta didik. Perbaikan terhadap faktor-faktor yang masih memiliki kekurangan perlu dilakukan guna mendukung efektivitas pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Kalasan.
3. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi peserta didik dalam meningkatkan kemampuan motoriknya. Dengan demikian, peserta didik dapat mengikuti pembelajaran PJOK serta aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kendala gerak yang berarti atau kelelahan yang signifikan saat melaksanakan 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 peserta didik yang masih dalam kategori rendah untuk lebih meningkatkan kemampuan motoriknya.

3. Guru PJOK diharapkan mampu menyampaikan materi secara menyeluruh, kreatif, dan inovatif agar peserta didik terpacu dan termotivasi dalam meningkatkan kemampuan motoriknya.
4. Bagi peserta didik diharapkan lebih bersungguh-sungguh lagi dalam mengikuti pembelajaran PJOK untuk dapat meningkatkan kemampuan motorik demi menunjang dalam pembelajaran dan aktivitas sehari-harinya tanpa mengalami kendala gerak yang berarti dan mengalami kelelahan yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, G. (2017). Hubungan Kemampuan Motorik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 2 Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Rekreasi*, 6(3), 100.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 1-10.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Ariani, I., Lubis, R. N., Sari, S. H., Fransisca, Y., & Nasution, F. (2022). Perkembangan Motorik pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 12347-12354. Universitas Pahlawan.
- Arifin, Z. (2020). *Metodologi penelitian pendidikan / Education research methodology*. STIT Al-Hikmah Bumi Agung Way Kanan.
- 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.
- Arminawati, A., Subhananto, A., & Salmiati. (2023). Analisis Perkembangan Motorik Halus Anak Selama Belajar di Rumah di TK Kelompok B Al-Washliyah Banda Aceh. *Universitas Bina Bangsa Getsempena*.
- Astuti, E. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik pada Balita Usia 4-5 Tahun Di TK Siswa Harapan Ciliwung Surabaya. *Jurnal Kesehatan Anak Usia Dini*, 5 (1), 15-25.
- Bahridah, P., & Neviyarni. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Motorik dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Tematik*, 2(1), 13-19.
- Bete, D. T., & Saidjuna, M. K. (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.
- Chiarello, L. A., Palisano, R. J., Mccoy, S. W., Bartlett, D. J., Wood, A., Chang, H., Kang, L., & Avery, L. (2014). *Child Engagement in Daily Life: A Measure of Participation for Young Children with Cerebral Palsy*. 1-13. <https://doi.org/10.3109/09638288.2014.882417> *cerebral palsy*. 1-13

- Hapsari, A. (2019). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi: Modul Kesehatan Reproduksi Remaja. Wineka Media.
- Ifalahma, D., & Retno, Z. M. (2023). Faktor Perkembangan Motorik dan Perkembangan Kognitif Anak: *Literature review*. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ), 11(3), 707-714.
- Lukman, S. M., & Neviyarni, N. (2021). *The Study of Learning Theory in Terms of Motor Skills*. *Journal of Counseling, Education and Society*, 2(1), 13–18. <https://doi.org/10.29210/08jces72200>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218.
- Novrizal. (2017). Pengaruh Metode Latihan *Task Constraints* dan Tingkat Kemampuan Motorik terhadap Akuisisi Keterampilan Anggar.
- Nugraheni, K. (2019). Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 1 Sleman Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan*, 1–8.
- Rahyubi, Heri. (2012). Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis. Jakarta: Nusa Media.
- Rinaldi, M. S. (2019). Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates tahun 2018/2019. Universitas Negeri Yogyakarta
- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 1-10.
- Rohendi, A. E. P. (2017). Perkembangan motorik: Pengantar teori dan implikasinya dalam belajar. CV Alfabeta.
- Rori, P. L. P. (2015). Pengaruh Penggunaan Minuman Keras Pada Kehidupan Remaja di Desa Kali, Kecamatan Pineleng, Kabupaten Minahasa. *Jurnal Holistik*, 8(16), 1–12.
- Rosenberg, L., Jacobi, S., & Bart, O. (2017). *Executive Functions and Motor Ability Contribute to Children's Participation in Daily Activities*. *Journal of Occupational Therapy, Schools, and Early Intervention*, 10(3), 315–326. <https://doi.org/10.1080/19411243.2017.1312660>
- Sari, M. 2019, Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Murid Kelas V SDN 03 Sampano Desa Dadeko Kecamatan Larompong Selatan Kabupaten Luwu, Thesis, Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, Makassar.

- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Solissa, A., & Hukubun, F. (2023). Jenis-Jenis Kemampuan Motorik dalam Perkembangan Anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2).
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. (p. 334).
- Suhartini, A. P. dan B. (2014). Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler bola basket SMA N 3 Bantul. *Medikora*, XII (1), 152847.
- Sumarwan, A. (2022). Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas I Di Sekolah Dasar Negeri 1 Kragilan Kecamatan Gantiwarno Kabupaten Klaten. 16(1), 1 23.
- Yudanto. (2006). Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3 (November), 31–39.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Zakie Zaid
 NIM : 21601244060
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Prof. Dr. Yudianto, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	28/5/2024	Bimbingan BAB I → Temu Perdana	
2	10/6/2024	Revisi BAB I + Judul	
3	13/6/2024	Revisi BAB I	
4	13/1/2025	Bimbingan BAB II	
5	23/1/2025	Revisi BAB II	
6	19/2/2025	Bimbingan BAB III	
7	24/2/2025	Revisi BAB III	
8	26/2/2025	Bimbingan Instrumen	
9	3/3/2025	Bimbingan Olah Data	
10	6/3/2025	Revisi BAB IV	
11	11/3/2025	Bimbingan BAB I - V	
12	13/3/2025	ACC Ujian	

Ketua Departemen POR,

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



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, 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/1587/UN34.16/PT.01.04/2025

20 Februari 2025

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **SMP N 1 Kalasan dan Glondong, Tirtomartani, Kalasan, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta
55571**

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

Nama : Muhammad Zakie Zaid
NIM : 21601244060
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VII di SMP N 1 Kalasan
Waktu Penelitian : 21 - 26 Februari 2025

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.



Dekan,

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

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

NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 3. Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 KALASAN

ꦱꦼꦏꦺꦭꦩꦤ꧀ꦩꦤꦥꦠꦤꦤꦺꦒꦼꦂꦶꦏꦭꦱꦤ꧀

Jalan Jogja – Solo Km 14,5 Glondong, Tirtomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta 55711
Telepon (0274) 496122

Laman: <http://www.smpn1kalasan.sch.id> Posel: smpn1kalasan@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 066

Saya, yang bertandatangan di bawah ini Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kalasan, Sleman, Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menerangkan bahwa :

Nama : MUHAMMAD ZAKIE ZAID
NIM : 21601244060
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi – S1
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

yang bersangkutan telah melakukan penelitian yang berjudul "**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS VII di SMP N 1 KALASAN**" dari tanggal 21 – 26 Februari 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kalasan, 26 Februari 2025

Kepala SMP Negeri 1 Kalasan



Dra. Sri Bahowati Wahyuningsih, M.Pd
Peminda Tingkat I, IV/b
NIP. 19650717 199512 2 003

Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan *Barrow Motor Ability Test*

PETUNJUK PELAKSANAAN TEST

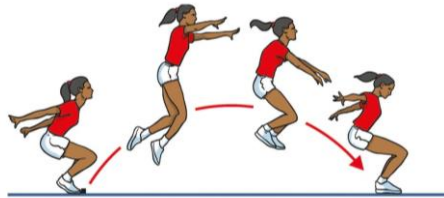
A. Barrow Motor Ability Test

Barrow motor ability test terdiri dari enam aktivitas yang menguji berbagai aspek kemampuan motorik, yaitu:

1. Standing Broad Jump
2. Soft Ball Throw
3. Zig-zag Run
4. Wallpass
5. Medicine Ball Put
6. Lari 60 yard dash

B. Administrasi Tes

1. Standing Broad Jump



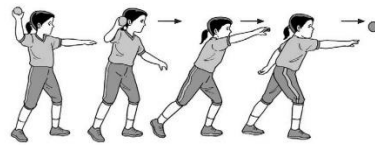
- a. Tujuan : Mengukur komponen otot tungkai
- b. Alat/ fasilitas : Pita ukur, bak pasir/matras, bendera juri
- c. Pelaksanaan

Subyek berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut ± 45 derajat 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



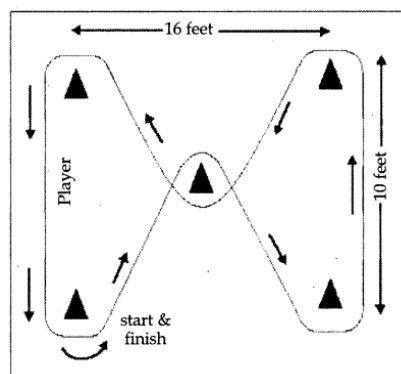
- a. Tujuan : Mengukur power lengan
- b. Alat/ fasilitas : Bola soft ball, pita pengukuran
- c. Pelaksanaan

Subyek melemparkan bola soft ball 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.

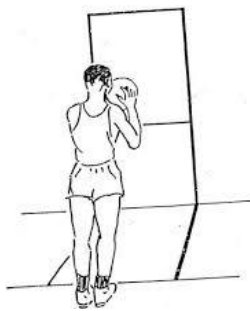
c. Pelaksanaan

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 tes 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

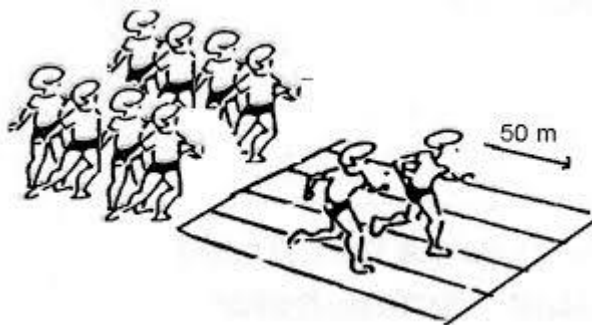
Jumlah bola yang dapat dilakukan lempar tangkap (tanpa harus jatuh ke tanah) selama 15 detik.

5. Medicine Ball Put



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

6. Lari 60 Yard Dash



- a. Tujuan : Mengukur kecepatan
- b. Alat/ fasilitas : Stopwatch, lintasan yang berjarak ± 60 yard.

c. Pelaksanaan

Subyek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 yard = 50 meter. subyek diberikan kesempatan melakukan hanya satu kali.

d. Skor

Waktu dari mulai aba-aba “ya” sampai testi tersebut melewati garis finish. Waktu dicatat sampai 1/10 detik

Lampiran 5. Data Penelitian Kemampuan Motorik

No	Nama	Standing Board Jump	Softball Throw	Zig-Zag Run	Wallpass	Medicine Ball Put	Sprint 60 Yard
1	AAA	2,50	32,70	8,29	16	4,15	10,20
2	BWW	2,27	29,30	7,42	14	3,86	9,50
3	AAV	2,25	27,20	8,35	13	4,30	9,30
4	MSE	2,13	25,70	8,59	13	4,00	12,00
5	MAF	2,61	27,50	7,69	17	5,53	8,10
6	NDH	2,33	23,10	7,99	12	4,10	9,00
7	RAB	2,37	28,20	7,81	17	4,65	8,70
8	YGN	2,10	23,90	7,62	15	4,00	9,40
9	EAK	2,18	24,80	10,67	14	3,85	10,10
10	GAZP	1,78	15,60	9,50	16	3,55	11,70
11	MMM	1,89	14,40	9,24	13	3,40	11,20
12	MRA	2,30	22,30	10,10	13	3,30	9,90
13	NLO	1,72	25,40	9,32	14	3,12	10,50
14	PKW	1,85	20,70	9,97	16	4,00	11,20
15	VRK	2,27	26,30	7,99	14	4,00	9,10
16	ZA	1,98	20,50	8,77	12	3,35	10,80
17	ACA	1,65	16,10	8,22	12	3,80	12,90
18	GMJ	1,74	17,50	8,27	12	3,50	14,10
19	KYP	2,04	12,90	8,31	8	3,20	11,40
20	RPA	1,73	15,70	8,97	9	2,75	12,30
21	NDS	1,46	11,30	9,12	6	2,95	14,10
22	NAW	1,37	12,80	9,73	8	3,15	11,10
23	NW	2,05	18,80	8,85	9	3,40	11,10
24	YVS	1,51	14,80	8,88	8	2,75	14,50
25	ANM	1,67	16,60	9,84	0	2,75	13,30
26	DII	1,84	11,50	9,22	3	2,45	13,80
27	FMA	1,98	12,10	8,26	7	3,10	12,80
28	NRA	1,44	10,90	9,94	5	2,50	13,40
29	RBH	1,37	6,40	10,45	0	2,55	14,70
30	RKP	1,31	11,30	9,78	0	2,45	15,50
31	RFI	1,71	10,40	9,56	6	2,65	13,00
32	RIW	1,81	17,30	7,93	11	2,80	11,80
33	ATI	1,57	22,00	8,51	11	3,85	10,70
34	FHA	1,80	20,40	8,47	9	3,65	11,30
35	MELB	1,97	23,90	7,96	12	4,00	10,10
36	MMA	1,60	24,60	7,92	9	4,50	10,10
37	NBDA	1,82	17,30	7,75	8	2,65	12,20
38	QA	2,00	31,30	7,97	11	4,03	9,60
39	UAJ	1,48	16,10	9,05	6	2,85	10,40
40	WAH	2,00	18,70	8,62	8	3,10	10,60
41	AA	1,24	8,80	10,60	0	2,80	16,40
42	AFKY	2,04	11,80	9,14	6	2,90	12,10
43	BNW	1,48	13,50	11,07	4	2,45	19,10
44	BS	1,95	11,90	9,04	7	2,50	11,90
45	FH	1,82	13,00	9,80	1	2,32	13,60
46	KAAP	1,35	14,40	9,80	9	2,45	13,60
47	NDP	1,97	11,50	8,66	6	2,30	11,40
48	YAH	1,51	9,30	9,74	0	1,60	12,50
49	ADPS	1,44	19,10	8,25	1	3,65	10,20
50	DKK	1,41	30,80	8,55	13	4,55	8,55
51	GW	2,29	28,27	8,13	15	5,10	7,68
52	NIO	1,58	21,10	8,40	11	3,00	9,18
53	IAAK	1,97	7,00	8,84	1	4,20	9,06
54	KAAC	1,23	17,00	9,90	11	4,10	14,23
55	NFA	1,00	18,40	9,16	8	3,50	13,08
56	NAK	1,66	30,70	9,19	9	3,90	9,44
57	EANF	1,86	18,70	8,53	9	3,30	9,10
58	FAN	1,57	13,10	8,56	9	2,78	11,80
59	KAI	1,92	22,20	7,64	11	3,75	10,50
60	MA	1,69	9,50	7,97	6	2,85	10,70
61	NRK	1,90	15,70	8,59	11	3,00	11,00
62	NFS	1,64	14,60	8,34	3	2,45	11,00
63	NKS	1,53	11,10	9,01	4	2,65	9,90
64	RDW	1,53	13,20	8,51	10	3,18	9,90
65	CAH	2,11	25,00	7,98	11	3,00	9,20
66	DAP	2,00	19,10	7,71	8	2,22	10,40
67	INP	1,50	13,60	8,07	10	2,65	9,60
68	KTAP	1,33	9,50	11,53	1	2,75	9,40
69	NAAP	2,34	24,70	7,73	14	3,80	9,00
70	RFZ	2,00	19,40	7,27	10	2,90	9,20
71	ITZ	2,30	20,70	8,22	12	3,32	8,80
72	ITR	1,15	33,90	7,67	18	3,50	9,00
73	ATP	1,55	9,20	8,30	4	2,10	10,80
74	AAF	1,00	10,90	9,05	5	2,57	11,70
75	FHAP	1,62	11,00	8,44	12	2,50	9,70
76	FSC	1,60	10,80	8,52	11	2,50	10,40
77	GFC	1,41	7,10	8,95	9	2,50	12,20
78	KZS	1,50	10,70	8,80	10	2,50	10,80
79	NAN	1,52	8,40	8,66	5	2,45	13,40
80	SA	1,41	10,20	8,73	8	2,61	11,40
81	AZPS	1,73	20,00	8,51	9	3,40	9,40
82	BAZ	1,41	21,10	9,08	11	3,90	9,70
83	IQ	2,05	28,10	8,75	14	5,00	9,20
84	JQSA	2,04	28,30	8,22	17	4,21	9,20
85	LRY	1,96	24,50	8,92	15	4,30	8,90
86	QAS	1,63	19,40	8,82	11	3,05	9,00
87	RIN	1,43	21,50	8,99	11	4,00	10,90
88	SAKP	1,21	14,40	9,02	11	3,53	11,10
89	APR	1,62	13,20	8,66	5	3,10	10,90
90	FIS	1,47	12,50	9,50	4	2,75	12,80
91	GHR	1,17	9,10	9,73	1	2,25	13,30
92	INH	1,37	7,20	10,08	0	2,16	11,80
93	KDJ	1,26	14,80	10,02	5	2,60	12,30
94	NO	1,52	14,40	8,61	4	3,20	11,90
95	NAW	1,41	14,00	9,36	9	3,04	10,90
96	VHN	1,42	13,70	9,22	5	3,10	10,20

Lampiran 6. Data Penelitian Kemampuan Motorik (T-Score)

No	Nama	ding Board J	T-Score	oftball Thro	T-Score	Zig-Zag Run	T-Score	Wallpass	T-Score	adicine Ball F	T-Score	Sprint 60 Yard	T-Score	Rata - Rata	Rata - Rata T - Score /anak
1	AAA	2,50	72,05	32,70	72,01	8,29	56,46	16	65,36	4,15	62,13	10,20	54,73	12,31	63,79
2	BWW	2,27	65,47	29,30	67,09	7,42	66,93	14	61,05	3,86	58,26	9,50	58,31	11,06	62,85
3	AAV	2,25	64,89	27,20	64,05	8,35	55,74	13	58,89	4,30	64,14	9,30	59,34	10,73	61,18
4	MSE	2,13	61,46	25,70	61,88	8,59	52,86	13	58,89	4,00	60,13	12,00	45,52	10,90	56,79
5	MAF	2,61	75,20	27,50	64,49	7,69	63,68	17	67,51	5,53	80,58	8,10	65,48	11,41	69,49
6	NDH	2,33	67,18	23,10	58,12	7,99	60,07	12	56,74	4,10	61,46	9,00	60,87	9,75	60,74
7	RAB	2,37	68,33	28,20	65,50	7,81	62,24	17	67,51	4,65	68,82	8,70	62,41	11,46	65,80
8	YGN	2,10	60,60	23,90	59,28	7,62	64,52	15	63,20	4,00	60,13	9,40	58,82	10,34	61,09
9	EAK	2,18	62,89	24,80	60,58	10,67	27,84	14	61,05	3,85	58,12	10,10	55,24	10,93	54,29
10	GAZP	1,78	51,43	15,60	47,28	9,50	41,91	16	65,36	3,55	54,11	11,70	47,05	9,69	51,19
11	MMM	1,89	54,58	14,40	45,54	9,24	45,04	13	58,89	3,40	52,11	11,20	49,61	8,86	50,96
12	MRA	2,30	66,32	22,30	56,97	10,10	34,70	13	58,89	3,30	50,77	9,90	56,26	10,15	53,99
13	NLO	1,72	49,72	25,40	61,45	9,32	44,08	14	61,05	3,12	48,36	10,50	53,19	10,68	52,98
14	PKW	1,85	53,44	20,70	54,65	9,97	36,26	16	65,36	4,00	60,13	11,20	49,61	10,62	53,24
15	VRK	2,27	65,47	26,30	62,75	7,99	60,07	14	61,05	4,00	60,13	9,10	60,36	10,61	61,64
16	ZA	1,98	57,16	20,50	54,36	8,77	50,69	12	56,74	3,35	51,44	10,80	51,66	9,57	53,68
17	ACA	1,65	47,71	16,10	48,00	8,22	57,31	12	56,74	3,80	57,45	12,90	40,91	9,11	51,35
18	GMJ	1,74	50,29	17,50	50,02	8,27	56,70	12	56,74	3,50	53,44	14,10	34,77	9,52	50,33
19	KYP	2,04	58,88	12,90	43,37	8,31	56,22	8	48,11	3,20	49,43	11,40	48,59	7,64	50,77
20	RPA	1,73	50,00	15,70	47,42	8,97	48,29	9	50,27	2,75	43,42	12,30	43,98	8,41	47,23
21	ND5	1,46	42,27	11,30	41,06	9,12	46,48	6	43,80	2,95	46,09	14,10	34,77	7,49	42,41
22	NAW	1,37	39,69	12,80	43,23	9,72	39,15	8	48,11	3,15	48,76	11,10	50,12	7,69	46,84
23	NW	2,05	59,17	18,80	51,90	8,85	49,73	9	50,27	3,40	52,11	11,10	50,12	8,87	52,22
24	YWS	1,51	43,70	14,80	46,12	8,88	49,37	8	48,11	2,75	43,42	14,50	32,72	8,41	43,91
25	ANM	1,67	48,28	16,60	48,72	9,84	37,82	0	30,87	2,75	43,42	13,30	38,87	7,36	41,33
26	DJI	1,84	53,15	11,50	41,35	9,22	45,28	3	37,34	2,45	39,40	13,80	36,31	6,97	42,14
27	FMA	1,98	57,16	12,10	42,21	8,26	56,83	7	45,96	3,10	48,09	12,80	41,42	7,54	48,61
28	NRA	1,44	41,70	10,90	40,48	9,94	36,62	5	41,65	2,50	40,07	13,40	38,35	7,20	39,81
29	RBH	1,37	39,69	6,40	33,97	10,45	30,49	0	30,87	2,55	40,74	14,70	31,70	5,91	34,58
30	RKP	1,31	37,98	11,30	41,06	9,78	38,54	0	30,87	2,45	39,40	15,50	27,61	6,72	35,91
31	RFI	1,71	49,43	10,40	39,76	9,56	41,19	6	43,80	2,65	42,08	13,00	40,40	7,22	42,78
32	RIW	1,81	52,29	17,30	49,74	7,93	60,79	11	54,58	2,80	44,08	11,80	46,54	8,77	51,34
33	ATI	1,57	45,42	22,00	56,53	8,51	53,82	11	54,58	3,85	58,12	10,70	52,17	9,61	53,44
34	FHA	1,80	52,01	20,40	54,22	8,47	54,30	9	50,27	3,65	55,45	11,30	49,10	9,10	52,56
35	MELB	1,97	56,88	23,90	59,28	7,96	60,43	12	56,74	4,00	60,13	10,10	55,24	9,99	58,12
36	MMA	1,60	46,28	24,60	60,29	7,92	60,91	9	50,27	4,50	66,81	10,10	55,24	9,62	56,63
37	NBDA	1,82	52,58	17,30	49,74	7,75	62,96	8	48,11	2,65	42,08	12,20	44,49	8,29	49,99
38	QA	2,00	57,73	31,30	69,98	7,97	60,31	11	54,58	4,03	60,53	9,60	57,80	10,98	60,16
39	UAJ	1,48	42,84	16,10	48,00	9,05	47,32	6	43,80	2,85	44,75	10,40	53,71	7,65	46,74
40	WAH	2,00	57,73	18,70	51,76	8,62	52,50	8	48,11	3,10	48,09	10,60	52,68	8,50	51,81
41	AA	1,24	35,97	8,80	37,44	10,60	28,68	0	30,87	2,80	44,08	16,40	23,00	6,64	33,34
42	AFY	2,04	58,88	11,80	41,78	9,14	46,24	6	43,80	2,90	45,42	12,10	45,01	7,33	46,86
43	BNW	1,48	42,84	13,50	44,24	11,07	23,03	4	39,49	2,45	39,40	19,10	9,18	8,60	33,03
44	BS	1,95	56,30	11,90	41,93	9,04	47,44	7	45,96	2,50	40,07	11,90	46,03	7,38	46,29
45	PH	1,82	52,58	13,00	43,52	9,80	38,30	1	33,02	2,32	37,67	13,60	37,33	6,92	40,40
46	KAAP	1,35	39,12	14,40	45,54	9,80	38,30	9	50,27	2,45	39,40	13,60	37,33	8,43	41,66
47	NDP	1,97	56,88	11,50	41,35	8,66	52,01	6	43,80	2,30	37,40	11,40	48,59	6,97	46,67
48	YAH	1,51	43,70	9,30	38,17	9,74	39,03	0	30,87	1,60	28,04	12,50	42,96	5,78	37,13
49	ADPS	1,44	41,70	19,10	52,34	8,25	56,95	1	33,02	3,65	55,45	10,20	54,73	7,27	49,03
50	DVK	1,41	40,84	30,80	69,26	8,55	53,34	13	58,89	4,55	67,48	8,55	63,17	11,14	58,83
51	GW	2,29	66,04	28,27	65,60	8,13	58,39	15	63,20	5,10	74,84	7,68	67,63	11,08	65,95
52	NIO	1,58	45,71	21,10	55,23	8,40	55,14	11	54,58	3,00	46,76	9,18	59,95	9,04	52,90
53	JAAK	1,97	56,88	2,00	27,61	8,84	49,85	1	33,02	4,20	62,80	9,06	60,56	4,51	48,45
54	KAAC	1,23	35,69	17,00	49,30	9,90	37,10	11	54,58	4,10	61,46	14,23	34,11	9,58	45,37
55	NFA	1,00	29,10	18,40	51,33	9,16	46,00	8	48,11	3,50	53,44	13,08	39,99	8,86	44,66
56	NAK	1,66	48,00	30,70	69,11	9,19	45,64	9	50,27	3,90	58,79	9,44	58,62	10,65	55,07
57	EANF	1,86	53,73	18,70	51,76	8,53	53,58	9	50,27	3,30	50,77	9,10	60,36	8,42	53,41
58	FAN	1,57	45,42	13,10	43,66	8,56	53,22	9	50,27	2,78	43,82	11,80	46,54	7,80	47,16
59	RAI	1,92	55,44	22,20	56,82	7,64	64,28	11	54,58	3,75	56,79	10,50	53,19	9,50	56,85
60	MA	1,69	48,86	9,50	38,45	7,97	60,31	6	43,80	2,85	44,75	10,70	52,17	6,45	48,06
61	NRK	1,90	54,87	15,70	47,42	8,59	52,86	11	54,58	3,00	46,76	11,00	50,64	8,53	51,19
62	NFS	1,64	47,43	14,60	45,83	8,34	55,86	3	37,34	2,45	39,40	11,00	50,64	6,84	46,08
63	NKS	1,53	44,28	11,10	40,77	9,01	47,81	4	39,49	2,65	42,08	9,90	56,26	6,37	45,12
64	RDW	1,53	44,28	13,20	43,81	8,51	53,82	10	52,43	3,18	49,16	9,90	56,26	7,72	49,96
65	CAH	2,11	60,88	25,00	60,87	7,98	60,19	11	54,58	3,00	46,76	9,20	59,85	9,72	57,19
66	DAP	2,00	57,73	19,10	52,34	7,71	63,44	8	48,11	2,22	36,33	10,40	53,71	8,24	51,94
67	INP	1,50	43,42	13,60	44,38	8,07	59,11	10	52,43	2,65	42,08	9,60	57,80	7,57	49,87
68	KTAP	1,33	38,55	9,50	38,45	11,53	17,50	1	33,02	2,75	43,42	9,40	58,82	5,92	38,29
69	NAAP	2,34	67,47	24,70	60,44	7,73	63,20	14	61,05	3,80	57,45	9,00	60,87	10,26	61,75
70	RFZ	2,00	57,73	19,40	52,77	7,27	68,73	10	52,43	2,90	45,42	9,20	59,85	8,46	56,16
71	TZZ	2,30	66,32	20,70	54,65	8,22	57,31	12	56,74	3,32	51,04	8,80	61,89	9,22	57,99
72	TZR	1,15	33,39	33,90	73,74	7,67	63,92	18	69,67	3,50	53,44	9,00	60,87	12,20	59,17
73	ATP	1,55	44,85	9,20	38,02	8,30	56,34	4	39,49	2,10	34,72	10,80	51,66	5,99	44,18
74	AAF	1,00	29,10	10,90	40,48	9,05	47,32	5	41,65	2,57	41,01	11,70	47,05	6,70	41,10
75	PHAP	1,62	46,85	11,00	40,62	8,44	54,66	12	56,74	2,50	40,07	9,70	57,29	7,54	49,37
76	FSF	1,60	46,28	10,80	40,33	8,52	53,70	11	54,58	2,50	40,07	10,40	53,71	7,47	48,11
77	GFC	1,41	40,84	7,10	34,98	8,95	48,53	9	50,27	2,50	40,07	12,20	44,49	6,86	43,20
78	KZS	1,50	43,42	10,70	40,19	8,80	50,33	10	52,43	2,50	40,07	10,80	51,66	7,38	46,35
79	NAN	1,52	43,99	8,40	36,86	8,66	52,01	5	41,65	2,45	39,40	13,40	38,35	6,57	42,04
80	SA	1,41	40,84	10,20	39,47	8,73	51,17	8	48,11	2,61	41,54	11,40	48,59	7,06	44,95
81	AZPS	1,73	50,00	20,00	53,64	8,51	53,82	9	50,27	3,40	52,11</				

Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan

No	Dokumentasi	Keterangan
1		<i>Standing Board Jump</i> (Lompat tanpa ancang-ancang)
2		<i>Softball Throw</i> (Melempar bola <i>softball</i>)
3		<i>Zig-Zag Run</i> (Lari melewati <i>cone</i>)
4		<i>Wallpass</i> (Melempar bola basket ke dinding)

5		<i>Medicine Ball Put</i> (Melempar bola <i>medicine</i>)
6		Lari 60 <i>Yard Dash</i> (Lari 50m)