

**TINGKAT KEMAMPUAN BIOMOTORIK DAN KETERAMPILAN
BERMAIN FUTSAL PESERTA EKSTRAKURIKULER DI
SMP NEGERI 4 WATES**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh
NURSID EFENDI
20601244129

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

TINGKAT KEMAMPUAN BIOMOTORIK DAN KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 4 WATES

Nursid Efendi
NIM 20601244129

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan biomotorik dan keterampilan bermain futsal pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Wates.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Wates. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 20 peserta didik yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Instrumen penelitian meliputi *Barrow Motor Ability Test* untuk mengukur kemampuan biomotorik dan *Games Performance Assessment Instrument* (GPAI) untuk menilai keterampilan bermain futsal. Validitas instrument kemampuan biomotorik meliputi 1). *Standing Board Jump* 0,774 dan Reabilitas 0,643 2). *Softball Throw* 0,811 dan Reabilitas 0,626 3). *Zigzag Run* 0,558 dan Reabilitas 0,729 4). *Wall Pass* 0,460 dan Reabilitas 0,760 5). *Medicine Ball Put* 0,761 dan Reabilitas 0,649 6) Lari 60 Yard Dash 0,557 dan Reabilitas 0,729. Validitas instrumen keterampilan bermain futsal meliputi 1). *Home Base* 0,5 2). *Adjust* 0,6 3). *Decision Making* 0,6 4). *Skill Execution* 0,6 5). *Support* 0,6 6). *Cover* 0,4 7). *Guard Of Mark* 0,5. Sedangkan untuk Reabilitasnya adalah 0,68. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik deskriptif menggunakan persentase untuk menginterpretasikan tingkat kemampuan biomotorik dan keterampilan bermain futsal para peserta didik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tes *Barrow Motor Ability Test*, nilai rata-rata (*mean*) peserta adalah 50, dengan distribusi sebagai berikut: 2 peserta didik (10%) tergolong sangat tinggi, 4 peserta didik (20%) tergolong tinggi, 9 peserta didik (45%) tergolong sedang, 4 peserta didik (20%) tergolong rendah, dan 1 peserta didik (5%) tergolong sangat rendah. Pada tes GPAI, hasil menunjukkan bahwa 2 peserta didik (10%) berada dalam kategori kurang sekali, 5 peserta didik (25%) dalam kategori kurang, 5 peserta didik (25%) dalam kategori cukup, dan 8 peserta didik (40%) dalam kategori baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan biomotorik peserta didik berada di kategori sedang, sementara pada keterampilan bermain futsal peserta didik berada di kategori baik.

Kata kunci: *kemampuan biomotorik, futsal, ekstrakurikuler*

LEVEL OF BIOMOTORIC SKILLS AND FUTSAL PLAYING SKILLS OF EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMP NEGERI 4 WATES

ABSTRACT

This research aims to determine the level of biomotoric skills and futsal playing skills of students who join futsal extracurricular activities at SMP Negeri 4 Wates (Wates 4 Junior High School).

This research used a descriptive quantitative design with a survey approach. The research population was participants who joined futsal extracurricular activities at SMP Negeri 4 Wates. The research sampling technique was conducted with purposive sampling, with a sample size of 20 students who actively participated in the activity. The research instruments included the Barrow Motor Ability Test to measure biomotor skills and the Games Performance Assessment Instrument (GPAI) to assess futsal playing skills. The validity of the biomotor ability instruments included: 1) Standing Board Jump at 0.774 and Rehabilitation at 0.643, 2) Softball Throw at 0.811 and Rehabilitation at 0.626, 3) Zigzag Run at 0.558 and Rehabilitation at 0.729, 4) Wall Pass at 0.460 and Rehabilitation at 0.760, 5) Medicine Ball Put at 0.761 and Rehabilitation at 0.649, and 6) 60 Yard Dash at 0.557 and Rehabilitation at 0.729. The validity of the futsal playing skill instrument included: 1) Home Base at 0.5, 2) Adjust at 0.6, 3) Decision Making at 0.6, 4) Skill Execution at 0.6, 5) Support at 0.6, 6) Cover at 0.4, and 7) Guard Of Mark at 0.5. While for Rehabilitation was at 0.68. The data analysis was conducted by using descriptive statistical techniques by using percentages to interpret the level of biomotor skills and futsal playing skills of students.

The research findings reveal that in the Barrow Motor Ability Test, the average (mean) score of the participants is at 50, with the following distribution: 2 students (10%) are classified in the very high level, 4 students (20%) are classified in the high level, 9 students (45%) are classified in the medium level, 4 students (20%) are classified in the low level, and 1 student (5%) is classified in the very low level. In the GPAI test, the results show that 2 students (10%) are in the very low level, 5 students (25%) are in the low level, 5 students (25%) are in the medium level, and 8 students (40%) are in the high level. Hence, it can be concluded that the level of biomotoric skills of students is in the medium level, while for futsal playing skills of students are in the high level.

Keywords: biomotoric skills, futsal, extracurricular

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nursid Efendi
NIM : 20601244129
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Tingkat KemampuanSmp Negeri 4 Wates Biomotorik
dan Keterampilan Bermain Futsal Peserta
Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 4 Wates

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

Yogyakarta, 3 Desember 2024



Nursid Efendi
20601244129

LEMBAR PESETUJUAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**TINGKAT KEMAMPUAN BIOMOTORIK DAN KETERAMPILAN
BERMAIN FUTSAL PESERTA EKSTRAKURIKULER DI
SMP NEGERI 4 WATES**


**Nursid Efendi
NIM. 2060121244129**


Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 3 Oktober 2024

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing


Prof. Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001


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

v

LEMBAR PENGESAHAN




TINGKAT KEMAMPUAN BIOMOTORIK DAN KETERAMPILAN
BERMAIN FUTSAL PESERTA EKSTRAKURIKULER DI
SMP NEGERI 4 WATES

TUGAS AKHIR SKRIPSI

NURSID EFENDI
NIM. 20601244129

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 3 Desember 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yudanto, M.Pd. (Ketua Tim Penguji)		6 Jan 2025
Saryono, M.or (Sekretaris Tim Penguji)		6/1/2025
Prof. Dr. Ngatman, M.Pd. (Penguji Utama)		6 Jan 2025

Yogyakarta, 6 Jan 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Heru Ariyanto Hermawan S.Pd., M.Or
NIP. 197702182008011002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, karunia, dan ridho-Nya sehingga saya banyak diberikan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Saya persembahkan skripsi ini untuk :

1. Pintu surgaku, alm. Ibu Sumarsih dan Bapak Husein, adalah sosok yang sangat berperan penting dalam perjalanan hidup dan studi penulis. Ibu Sumarsih, wanita hebat yang penuh kasih, tak henti memberikan nasihat, doa, motivasi, dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya dan meraih gelar sarjana. Andai saja waktu itu ibu diberi kesembuhan, beliau pasti bangga melihat pencapaian ini. Bapak Husein, sosok yang kuat dan penuh inspirasi, selalu hadir memberikan motivasi dan bimbingan sejak penulis kecil hingga dewasa. Peran dan dukungan beliau sangatlah penting dalam membentuk karakter dan kepribadian penulis hingga menjadi seperti sekarang. Kedua orang tua tercinta ini adalah cahaya yang menerangi langkah penulis dalam meraih mimpi dan kesuksesan.
2. Teruntuk kakak saya Didik Widaryanto yang selalu memberi dukungan dan semangat selama proses mengerjakan tugas akhir skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, serta kekuatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul "Tingkat Kemampuan biomotorik dan Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Wates". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS).
2. Prof. Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan izin dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Yudanto, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, dan motivasi kepada penulis selama proses penelitian dan penyusunan skripsi ini.
4. Sugeng Widadi, S.Pd., M.Pd.Si. kepala sekolah SMP Negeri 4 Wates, yang telah membantu peneliti dalam penelitian ini.
5. Andre Prihuntara S.Pd pembina ekstrakurikuler futsal, yang telah membantu peneliti dalam penelitian ini.
6. Bapak Husein dan Almarhumah Ibu Sumarsih, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan tanpa henti dalam setiap langkah penulis.
7. Kakak saya, Didik Widaryanto, yang senantiasa memberikan semangat dan dorongan selama proses penyelesaian skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat terbaik yang telah membantu dan memberikan dukungan moril serta motivasi selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang konstruktif demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pembaca serta perkembangan dunia pendidikan, khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Yogyakarta, 3 Desember 2024



Nursid Efendi

NIM. 20601244129

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN	v
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
LEMBAR PENGESAHAN	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan penelitian	8
F. Manfaat Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Kemampuan Biomotorik	10
2. Hakikat Keterampilan	17
3. Hakikat Futsal	21
4. Hakikat Ekstrakurikuler	35
5. Hakikat Karakteristik Peserta SMP	40
B. Penelitian Yang Relevan	42
C. Kerangka Berpikir	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Desain Penelitian	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Populasi dan Sampel Penelitian	47
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	48
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	52
F. Validitas dan Realibilitas Instrumen	58
G. Teknik Analisa Data	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
A. Hasil Penelitian	66
B. Pembahasan	86

C. Keterbatasan penelitian.....	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	93
A. Simpulan	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN	99

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kisi-kisi Instrumen Keterampilan bermain futsal	57
Tabel 3.2. Aspek Penilaian Keterampilan Bermain futsal	58
Tabel 3.3. Format Penilaian Keterampilan Bermain Futsal	59
Tabel 3.4. Uji Validitas	60
Tabel 3.5. Uji Reliabilitas	60
Tabel 3.6. Katagori Kemampuan Biomotorik	64
Tabel 3.7. Rumus Statiska dan Norma Pengkatagorian Data.....	65
Tabel 4.1. Deskripsi Statisstik Kemampuan Biomotorik	67
Tabel 4.2. Deskripsi Frekuensi Kemampuan Biomotorik	68
Tabel 4.3. Deskripsi Statistik Kemampuan Power Otot.....	70
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Otot Tungkai	71
Tabel 4.5. Deskripsi Statistik Kemampuan Otot Lengan dan Bahu.....	72
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Power Otot dan Lengan	73
Tabel 4.7. Deskripsi Statistik Kemampuan Otot Lengan	75
Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Power Otot Lengan	76
Tabel 4.9. Deskripsi Statistik Kemampuan Kecepatan	77
Tabel 4.10. Distribuai Frekuensi Kemampuan Kecepatan.....	78
Tabel 4.11. Deskripsi Statistik Kemampuan Kelincahan	80
Tabel 4.12. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kecepatan	81
Tabel 4.13. Deskripsi Satistik Kemampuan Koordinasi Tangan dan Tangan.....	82
Tabel 4.14. Deskripsi Frekuensi Kemampuan Koordinasi Tangan dan Tangan....	83
Tabel 4.15. Deskripsi Kemampuan Bermain Futsal.....	85
Tabel 4.16. Distribusi Frekuensi Keterampilan Bermain Futsal	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Dasar Mengumpan	27
Gambar 2.2 Menahan Bola	28
Gambar 2.3 Melambungkan Bola	29
Gambar 2.4 Menggiring Bola	30
Gambar 2.5 Teknik Menendang Bola dengan Punggung Kaki	31
Gambar 2.6 Teknik Menendang dengan Kaki Ujung	32
Gambar 2.7 Lapangan Futsal	33
Gambar 2.8 Gawang	34
Gambar 2.9 Kerangka Pikir	47
Gambar 4.1 Diagram Batang Kemampuan Biomotorik.....	69
Gambar 4.2 Diagram Batang Kemampuan Power Otot Tungkai.....	71
Gambar 4.3 Diagram Batang Kemampuan Otot Lengan dan Dahu.....	74
Gambar 4.4 Diagram Batang Kemampuan Power Otot Lengan	76
Gambar 4.5 Diagram Batang Kemampuan Kecepatana.....	79
Gambar 4.6 Diagram Batang Kemampuan Kelincahan	81
Gambar 4.7 Diagram Batang Kemampuan Koordinasi Tangan dan Lengan.....	84
Gambar 4.8 Diagram Batang Keterampilan Bermain Futsal	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Pembimbing Tugas Akhir	100
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	101
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	102
Lampiran 4 Data Kasar.....	104
Lampiran 5 Hasil Olah Data.....	106
Lampiran 6 Dokumentasi	114

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang populer dan digemari di berbagai kalangan, terutama di lingkungan sekolah dan komunitas. Sebagai permainan yang cepat dan dinamis, futsal tidak hanya menawarkan hiburan, tetapi juga menjadi sarana efektif untuk meningkatkan keterampilan biomotorik dan kerja sama tim. Dalam konteks pendidikan, futsal kerap dijadikan sebagai kegiatan ekstrakurikuler yang berkontribusi pada pembentukan karakter, disiplin, dan kebugaran peserta. Seiring dengan meningkatnya minat terhadap futsal, penting untuk memahami bagaimana kemampuan biomotorik dan keterampilan bermain dapat memengaruhi performa peserta dalam pertandingan. Penelitian ini berupaya untuk menganalisis faktor-faktor tersebut, dengan fokus pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Menurut Kurniawan (2012, p. 104), futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Sedangkan menurut Murhananto (2006, p. 1-2) futsal sangat mirip dengan sepakbola, hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil, dan bola yang lebih kecil serta relatif berat. Salah satu regu dinyatakan menang apabila berhasil memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya sampai waktu berakhirnya pertandingan. Tujuan dari permainan futsal berawal dari yang bersifat hiburan

untuk mengisi waktu luang, yang akhirnya berkembang luas, seperti memelihara kesegaran jasmani, menjadi pemain yang profesional, mencapai prestasi yang tinggi, dan mengharumkan nama daerah. Futsal menjadi sarana untuk mengembangkan keterampilan dasar permainan futsal, seperti menggiring, menendang, menyundul, dan menyerang.

Futsal berasal dari bahasa Portugis *futebol de salao* atau dalam bahasa Spanyol *futbol sala*, yang keduanya memiliki arti yang sama yaitu sepakbola ruangan. Futsal diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 (Asmar Jaya, 2021, p. 1). Sejak masuknya olahraga futsal di Indonesia, mulai banyak didirikan lapangan-lapangan futsal dan bermunculan komunitas maupun klub-klub futsal di Indonesia. Futsal mengalami perkembangan yang pesat, terbukti dari terbentuknya timnas futsal Indonesia dan mulai diselenggarakannya liga di Indonesia serta banyak pertandingan-pertandingan mulai dari tingkat daerah hingga nasional.

peserta SMP memiliki karakteristik unik dalam bermain futsal yang mencerminkan perkembangan fisik, sosial, dan emosional yang sedang berlangsung. Pada tahap ini, mereka memiliki energi yang melimpah dan semangat tinggi dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik seperti futsal. Keterampilan biomotorik kasar mulai berkembang, meskipun koordinasi dan keseimbangan masih dalam tahap penyempurnaan. peserta cenderung mudah lelah saat bermain, tetapi memiliki kemampuan pemulihan yang cepat, sehingga mereka bisa terus aktif dan antusias. Dalam aspek sosial, futsal menjadi sarana penting untuk melatih kerja sama tim, di mana peserta mulai memahami

pentingnya komunikasi dan kolaborasi untuk mencapai kemenangan. Beberapa peserta menunjukkan jiwa kepemimpinan dengan mengambil peran sebagai pengatur strategi atau kapten dalam tim.

Permainan futsal dapat berlangsung lancar, teratur, dan menarik apabila pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan futsal, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal adalah *dribbling*, *shooting*, dan *passing*. *Passing* bertujuan untuk memberikan atau mengoper bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam bermain futsal, karena dengan menguasai teknik ini, maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Masih banyak peserta yang melakukan *passing* dengan tendangan keras ataupun terlalu lemah, sehingga hasil yang didapat tidak sesuai arah yang diinginkan, sehingga saat mengumpan bola kepada teman sering terjadi kesalahan.

Selain mengumpan bola, *dribbling* juga penting dalam permainan futsal, karena dapat digunakan untuk penyerangan dengan membawa bola mendekati gawang lawan. Berdasarkan pendapat Asmar Jaya (2021, p. 66), *dribbling* merupakan menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. *Dribbling* bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Permasalahan yang sering dihadapi oleh peserta adalah cara melakukan *dribbling* yang belum baik. Pada saat pemain melakukan *dribbling*,

bola sering terlepas sehingga mudah dikuasai oleh lawan. Sebagian besar peserta belum menguasai teknik *dribbling* dengan baik.

Shooting adalah teknik yang sangat penting dalam permainan futsal karena tujuannya adalah untuk menciptakan gol. Pemain yang memiliki kemampuan shooting yang baik dan akurat akan lebih mudah mencetak gol, terutama saat melakukan penalti. Penguasaan teknik *shooting* yang baik akan mempermudah pemain dalam mencetak gol atau memasukkan bola ke gawang lawan. Menurut Lhaksana (2012, p. 34), shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, karena setiap pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Permasalahan yang sering dihadapi oleh peserta adalah *shooting* yang kurang akurat dan maksimal sehingga tidak tepat sasaran dan tidak terarah. Hal ini dapat dilihat ketika peserta melakukan tendangan dari tengah lapangan yang jarang menghasilkan gol.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran di luar jam pelajaran sekolah untuk membantu dan memfasilitasi peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler futsal di sekolah adalah untuk menyalurkan bakat dan minat peserta dalam futsal, dengan harapan mereka dapat menjadi pemain futsal yang terampil dan membawa prestasi bagi sekolah. Ekstrakurikuler juga diharapkan dapat memenuhi tuntutan penguasaan materi pelajaran melalui kegiatan yang diatur secara khusus berdasarkan kebutuhan peserta.

Pengembangan keterampilan bermain futsal dapat dilakukan tidak hanya di klub-klub lokal, tetapi juga di lingkungan sekolah melalui kegiatan

ekstrakurikuler. Seperti halnya di SMP Negeri 4 Wates, yang menyediakan ekstrakurikuler futsal sebagai salah satu wadah bagi peserta untuk mengembangkan bakat dan minat mereka. SMP Negeri 4 Wates merupakan sekolah yang menerapkan kurikulum pembelajaran di mana pendidikan jasmani menjadi salah satu mata pelajaran wajib. Selain pembelajaran pada saat jam sekolah, sekolah juga menyediakan kegiatan olahraga di luar jam sekolah, seperti kegiatan ekstrakurikuler. peserta diarahkan untuk memilih salah satu dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang disediakan oleh sekolah sesuai dengan minat, bakat, atau prestasi mereka. Pilihan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Wates mencakup bola voli, sepak bola, bulu tangkis, basket, futsal, tenis meja, seni musik, palang merah remaja, dan pramuka. Dengan demikian, sekolah telah memberikan dukungan dan fasilitas yang memadai bagi peserta untuk mengembangkan dan menggali potensinya agar dapat berprestasi di salah satu kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

Berdasarkan pengamatan di SMP Negeri 4 Wates, pelaksanaan ekstrakurikuler futsal yang rutin dilaksanakan setiap Sabtu memberikan wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan bermain futsal. Latihan yang mencakup pengembangan teknik dasar, pergerakan tanpa bola, dan uji tanding ini bertujuan membentuk mental dan meningkatkan kemampuan bermain peserta. Meskipun peserta terlihat antusias dan bersemangat, pengamatan menunjukkan bahwa beberapa peserta masih memiliki keterbatasan dalam aspek kemampuan biomotorik yang memengaruhi keterampilan bermain futsal. Misalnya, pada unsur kelincahan (*agility*), beberapa peserta masih

terlihat kaku saat menggiring bola dan sering mengalami kesulitan saat berhadapan dengan lawan, yang mengakibatkan tabrakan. Daya ledak kaki yang kurang optimal juga terlihat dalam passing dan shooting yang kurang keras dan akurat, sehingga bola sering kali tidak mencapai target. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan biomotorik, seperti kelincahan, kekuatan, dan koordinasi, berperan penting dalam meningkatkan keterampilan bermain futsal. Dengan meningkatkan aspek biomotorik, peserta diharapkan dapat lebih baik dalam menguasai teknik dan strategi permainan, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada performa mereka dalam pertandingan.

Kegiatan di luar ruangan dan aktivitas gerak seperti ekstrakurikuler futsal sangat bermanfaat bagi proses tumbuh kembang anak, baik fisik maupun psikis. Oleh karena itu, sekolah dan guru pendidikan jasmani harus memberikan fasilitas yang memadai bagi peserta agar mereka dapat mengembangkan bakat dan potensi mereka dalam olahraga futsal. Salah satu upaya yang bisa dilakukan sekolah dan guru pendidikan jasmani adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler futsal. Tercapainya keterampilan bermain futsal yang baik juga didukung oleh kemampuan biomotorik yang baik pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. peserta yang memiliki kemampuan biomotorik yang baik akan lebih mudah menampilkan teknik-teknik futsal yang baik. Kemampuan gerak biomotorik penting dipelajari karena merupakan bagian dari ranah psikomotor, yang dalam perkembangannya dapat berbentuk penguasaan keterampilan gerak sehingga prestasi meningkat.

Menurut Lutan (2021, p. 64), aktivitas jasmani adalah kegiatan pelaku gerak untuk meningkatkan keterampilan biomotorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial. Kemampuan biomotorik adalah kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan dan mempermudah pelaksanaan keterampilan gerak. Aktivitas jasmani membutuhkan kemampuan biomotorik yang baik, yang mencakup koordinasi, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan daya ledak. Unsur-unsur ini sangat diperlukan dalam aktivitas jasmani, termasuk dalam permainan futsal, yang mencakup kemampuan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Kemampuan biomotorik menjadi dasar dari gerakan yang terdapat dalam permainan futsal, seperti berlari menggiring bola, menendang, melompat, menyundul bola, dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Kemampuan biomotorik yang baik sangat diperlukan agar permainan futsal dapat berjalan dengan baik. Untuk menguasai teknik-teknik dasar futsal, latihan yang sistematis dan berkelanjutan sangat diperlukan.

Pentingnya mengetahui kemampuan biomotorik peserta peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Wates adalah agar guru/pelatih ekstrakurikuler bisa memberikan program latihan yang sesuai dan lebih baik. Oleh karena itu, peneliti akan mengangkat masalah tentang seberapa besar “Tingkat Kemampuan Biomotorik dan Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Wates”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum diketahuinya kemampuan biomotorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Wates.
2. Peserta mengalami kesulitan saat membuat keputusan kapan waktunya melakukan operan, menggiring, menyerang maupun bertahan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas dan dengan keterbatasan peneliti maka masalah penelitian ini dibatasi pada tingkat kemampuan biomotorik dan keterampilan bermain futsal peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Wates.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar tingkat kemampuan biomotorik dan keterampilan bermain futsal di SMP Negeri 4 Wates.

E. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Tingkat Kemampuan biomotorik Dan Keterampilan Bermain Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 wates.

F. Manfaat Penelitian

Setelah melihat latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian di atas, maka dapat ditarik beberapa

manfaat dari penelitian ini. Manfaat yang diharapkan yaitu secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dalam dunia kepelatihan dalam cabang olahraga futsal melalui ekstrakurikuler futsal akan pentingnya mengetahui kemampuan biomotorik sebagai pendukung terciptanya pemain yang terampil bermain futsal.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Diharapkan bagi peserta didik ekstrakurikuler futsal yang sudah mengetahui kemampuan biomotorik dan keterampilan bermain futsal masing-masing, diharapkan bisa lebih dikembangkan.

b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan guru pendidikan jasmani bisa lebih mengoptimalkan pelatihan kepada peserta didik agar memiliki kemampuan biomotorik yang baik.

c. Bagi Sekolah

Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan menjadi perhatian dari pihak sekolah agar memperhatikan dan meningkatkan sarana dan prasarana untuk penunjang ekstrakurikuler futsal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kemampuan Biomotorik

a. Pengertian Kemampuan Biomotorik

Kemampuan biomotorik berasal dari bahasa Inggris, yaitu *motor ability*. Gerak (*motor*) merupakan salah satu aktivitas yang sangat penting bagi manusia karena dengan gerak, manusia dapat mencapai tujuan atau harapan tertentu. Sukadiyanto (2005, p. 70) menyatakan bahwa kemampuan biomotorik adalah kemampuan seseorang dalam menampilkan gerakan, mulai dari gerakan sederhana hingga yang lebih kompleks. Kemampuan biomotorik ini merupakan kemampuan umum seseorang yang berkaitan dengan berbagai keterampilan atau tugas gerak.

Lutan (1988, p. 96), "kemampuan biomotorik sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan dari suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak. Faktor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang memengaruhi biomotorik dasar seseorang. Kemampuan biomotorik lebih tepat disebut sebagai kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan, yang biasanya sudah melekat sejak masa kanak-kanak. Faktor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang memengaruhi biomotorik dasar seseorang. Kemampuan biomotorik dasar ini kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan. Selain itu, keterampilan banyak

bergantung pada kemampuan dasar. Keseimbangan, kecepatan reaksi, dan fleksibilitas merupakan contoh dari kemampuan dasar yang penting dalam melaksanakan berbagai keterampilan dalam olahraga.

Widodo (2021,p. 53) menjelaskan bahwa biomotorik adalah kemampuan melakukan koordinasi kerja sistem saraf biomotorik yang menimbulkan reaksi dalam bentuk gerakan-gerakan atau kegiatan secara tepat, sesuai antara rangsangan dan responnya. Sementara itu, Hurlock (1998, p. 39) menyatakan bahwa kemampuan biomotorik merupakan perkembangan pengendalian gerak jasmaniah melalui kegiatan pusat saraf, urat saraf, dan otot yang terkoordinasi. Kedua definisi ini menegaskan bahwa kemampuan biomotorik melibatkan integrasi yang kompleks antara sistem saraf dan otot, yang memungkinkan individu untuk merespons rangsangan dengan gerakan yang terarah dan efisien.

Sukintaka (2001,p. 15-16) menambahkan bahwa kemampuan biomotorik mencakup perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, keterampilan biomotorik, dan kontrol biomotorik. Menekankan bahwa kemampuan biomotorik mencakup berbagai aspek gerakan, mulai dari aktivitas sehari-hari hingga keterampilan dalam olahraga, yang menunjukkan tingkat kematangan dan pengendalian gerak seseorang. Kemampuan biomotorik memiliki peran penting sebagai perantara yang menghubungkan rangsangan (stimulus) yang diterima oleh individu dengan respons gerakan yang dihasilkan. Dengan kata lain, kemampuan biomotorik memungkinkan seseorang merespons berbagai stimulus secara efektif melalui gerakan yang

terkoordinasi. Proses ini menunjukkan bahwa semakin terlatih kemampuan biomotorik seseorang, semakin cepat dan tepat pula respons yang diberikan terhadap rangsangan yang muncul. Hal ini menjadi dasar dalam pengembangan keterampilan fisik, di mana latihan dan pengalaman berperan besar dalam meningkatkan efisiensi gerakan (Fleishman , 1967, p. 16).

Ma'mun dan Saputra (2000,p. 20), kemampuan biomotorik seseorang dibagi menjadi tiga jenis utama, yaitu kemampuan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Kemampuan lokomotor melibatkan pergerakan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, seperti berjalan, berlari, dan melompat, yang merupakan dasar penting dalam aktivitas fisik. Kemampuan non-lokomotor mencakup gerakan yang dilakukan di tempat tanpa perpindahan posisi, seperti menekuk, meregang, dan memutar, yang membantu meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Sementara itu, kemampuan manipulatif berkaitan dengan penggunaan tangan dan kaki untuk memanipulasi objek, seperti melempar, menangkap, dan menendang, yang menjadi fondasi keterampilan dalam berbagai cabang olahraga. Ketiga jenis kemampuan ini saling melengkapi dalam mengembangkan keterampilan biomotorik yang optimal, sehingga pemahaman dan penguasaan terhadapnya sangat penting dalam merancang program pendidikan jasmani yang efektif dan menyeluruh.

Berdasarkan pengertian tentang kemampuan biomotorik di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan biomotorik adalah kemampuan bawaan seseorang dalam menampilkan gerakan secara umum untuk beraktivitas. Kemampuan ini menjadi landasan dasar untuk meningkatkan perkembangan keterampilan gerak sesuai dengan pertumbuhan. Kemampuan biomotorik seseorang akan menentukan kualitas gerak dalam melakukan aktivitas berbagai cabang olahraga. Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan biomotorik yang baik akan lebih mudah dan didukung dalam melakukan aktivitas jasmani dan olahraga dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kemampuan biomotorik yang kurang baik.

b.Unsur-Unsur Kemampuan Biomotorik

Kemampuan biomotorik seseorang bervariasi tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dimiliki dan dikuasainya. Berdasarkan studi terbaru, kemampuan biomotorik dapat dirangkum menjadi lima komponen utama, yaitu kekuatan, *power*, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi (Smith et al., 2021). Selain itu, unsur-unsur kemampuan biomotorik menurut Mutohir yang dikutip oleh Yudanto (2020, p. 51) mencakup:

1) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan tenaganya untuk melakukan sesuai dengan keinginan atau tujuan tertentu seperti mengangkat beban maupun mengangkat tubuh sendiri. Kekuatan juga

bagian dari kemampuan otot dalam menimbulkan tenaga ketika kontraksi dan kekuatan otot tersebut harus dimiliki anak sejak berusia dini.

2) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengatur gerakan otot-otot secara tepat. Koordinasi dalam kemampuan biomotorik sangat penting dalam kehidupan sehari – hari karena koordinasi tersebut membutuhkan tugas mata tangan dan mata kaki seperti melempar yang mengharuskan koordinasi seluruh tubuh terlibat. Latihan koordinasi dapat membantu seseorang dalam meningkatkan kualitas hidupnya.

3) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan cepat dan efisien. Kecepatan tidak hanya pada kecepatan fisik akan tetapi juga dibutuhkan dalam pengambilan keputusan dan respon ketika terdapat rangsangan dari luar.

4) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam menjaga posisi tubuhnya agar tetap stabil dalam berbagai posisi bergerak (keseimbangan dinamis) maupun diam (keseimbangan statis). Dalam keseimbangan melibatkan antara sistem saraf, otot, dan sensori yang terdapat didalam tubuh.

5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah gerakan tubuh dengan cepat dan koordinatif secara keseluruhan. Kelincahan tersebut semakin cepat waktu yang ditempuh dalam bergerak dari satu titik ke titik lain maka semakin tinggi tingkat kelincahannya.

c.Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Biomotorik

Murid sekolah dasar pada dasarnya memiliki kemampuan biomotorik bawaan yang mulai berkembang sejak lahir dan terus belajar gerak pada saat di Taman Kanak-kanak. Dengan perkembangan biomotorik ini, peserta sekolah dasar sudah memiliki kemampuan biomotorik dasar yang sangat berguna bagi penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari. Menurut penelitian terbaru, kemampuan biomotorik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut dibedakan menjadi dua kategori utama: Yudanto, (2020, p. 51).kemampuan biomotorik dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor faktor tersebut dibedakan menjadi dua hal yaitu:

1) Faktor Mekanik

Kemampuan biomotorik dipengaruhi oleh faktor mekanik yang terdiri dari beberapa unsur yaitu:

a) Faktor keseimbangan

Faktor keseimbangan adalah faktor penting dalam kemampuan biomotorik seseorang yang terdiri dari pusat gaya yang harus dimiliki seseorang agar dapat mengatasi gaya gravitasi untuk mempertahankan keseimbangan, garis gaya seseorang yang harus mampu

mempertahankan posisi titik beratnya agar tetap seimbang yang terdapat kemampuan otot untuk mengontrol gerakan dan menjaga stabilitas dalam tubuh.

b) Faktor Pemberi Daya

Faktor pemberi daya bagian yang mempengaruhi kemampuan biomotorik yang terdiri dari gerak yang lamban, percepatan dan aktivitas/reaksi.

c) Faktor Penerima Daya

Dalam faktor penerima daya dalam faktor mekanik yang mempengaruhi dalam kemampuan biomotorik terdiri dari daerah permukaan dan jarak.

d) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor terdiri dari fase reflek, fase belum sempurna, fase dasar dan fase spesialis yang berpengaruh dalam kemampuan biomotorik seseorang dengan pelatihan yang terarah dapat mengoptimalkan kemampuan biomotorik seseorang.

e) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dalam faktor mekanik menjadi salah satu unsur yang berpengaruh dalam kemampuan biomotorik sehingga dibutuhkan latihan dan pengalaman dalam pengembangan kemampuan manipulatif.

f) Kemampuan yang Stabil

Kemampuan yang stabil dalam faktor mekanik menjadi bagian unsur yang berpengaruh dalam kemampuan biomotorik. Dibutuhkan kestabilan

agar terhindar dari resiko cedera dan pelatihan yang terarah untuk mengoptimalkan kemampuan biomotorik.

2) Faktor Fisik

Kemampuan biomotorik dipengaruhi oleh faktor fisik yang terdiri dari beberapa unsur yaitu:

a) Faktor Kesegaran Jasmani

Faktor kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan, daya tahan aerobik, daya tahan, kelentukan, dan komposisi tubuh. Diperlukan latihan yang terarah agar dapat mengoptimalkan faktor fisik tersebut dalam kemampuan biomotorik seseorang.

b) Faktor Kesegaran Gerak

Unsur faktor kesegaran gerak (*motor fitness*) yang terdiri dari kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya ledak (*power*). Dibutuhkan latihan yang maksimal dan terarah untuk mengoptimalkan faktor fisik dalam kemampuan biomotorik.

2. Hakikat Keterampilan

Sekolah Keterampilan dapat diartikan sebagai kecakapan atau kemampuan seseorang yang dikelompokkan pada suatu pangkat, derajat, jenjang atau kelas tertentu. Tingkat keterampilan seseorang dalam sesuatu hal pasti akan berbeda-beda, sehingga dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat keterampilan seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat keberhasilan orang tersebut dalam menyelesaikan tugas. Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan dilaksanakan. Banyak

suatau kegiatan atau aktivitas yang dianggap suatu keterampilan. Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan tugas. Keterampilan diterjemahkan sebagai pengorganisasian suatu aktivitas dalam hubungannya dengan objek atau situasi yang meliputi rangkaian keseluruhan sensori, mekanisme gerak.

Keterampilan seseorang tergambar dalam kemampuan menyelesaikan tugas gerak tertentu dapat terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut dapat menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Pada hakikatnya seluruh tugas yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari senantiasa melibatkan berbagai keterampilan. Untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong keterampilan tersebut. Pada intinya, suatu keterampilan baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatih akan dengan persyaratan tertentu, salah satu di antaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang memadai. Pada intinya, suatu keterampilan baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatih dengan persyaratan tertentu, salah satunya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu yang memadai. Dengan demikian, keterampilan menunjukkan kualitas tertentu dari suatu tugas gerak (Ma'mun & Saputra, 2021, p. 57-59). Ma'mun & Saputra (2021, p. 47) juga berpendapat bahwa keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan dengan

efektif dan efisien. Mereka menambahkan bahwa penggolongan keterampilan didasarkan pada penggolongan keterampilan yaitu: (1) stabilitas lingkungan, (2) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (3) ketepatan gerakan yang dimaksud. Pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa derajat keberhasilan dalam suatu permainan tergantung dari tingkat memaksimalkan keterampilan seorang.

Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut penelitian terbaru, faktor-faktor ini mencakup berbagai aspek yang mempengaruhi proses dan hasil pembelajaran keterampilan. Faktor-faktor tersebut meliputi motivasi, frekuensi latihan, kualitas instruksi, serta dukungan lingkungan sekitar (Smith et al., 2021, p. 57). membagi keterampilan menjadi tiga faktor yaitu:

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

Pembelajaran gerak proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya.

b. Faktor pribadi (*personal factor*)

Setiap orang mempunyai tingkat gerak berbeda-beda, baik dalam hal fisik maupun mental emosional. Perbedaan tersebut menyebabkan tingkat keterampilan berbeda-beda. Ada beberapa faktor pribadi yang menyebabkan tingkat pencapaian keterampilan, yaitu: ketajaman indra, persepsi, intelegensi, ukuran fisik, pengalaman masa lalu, kesanggupan, emosi, motivasi, sikap, jenis kelamin, usia, dan faktor-faktor kepribadian yang lain.

c. Faktor situasional (*situational factors*)

Faktor ini mempengaruhi kondisi pembelajaran, yang termasuk kedalam faktor situasional itu, antara lain seperti: tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media belajar, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran yang berlangsung.

Keterampilan dasar secara umum terbagi menjadi 3 (tiga) kelompok, yaitu keterampilan lokomotor, keterampilan nonlokomotor, dan keterampilan manipulatif. Keterampilan lokomotor adalah keterampilan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain, contohnya adalah seperti jalan, lari, lompat dan loncat. Keterampilan dasar yang dominan pada jenis lokomotor ini harus didukung oleh kekuatan dan kecepatan, bahkan juga power seperti untuk gerakan melompat. Keterampilan nonlokomotor adalah jenis keterampilan yang digunakan untuk menggerakkan anggota badan yang melibatkan sendi dan otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, statis, kaki tetap menumpu pada bidang tumpu atau tangan tetap berpegangan pada pegangan, contohnya berdiri tegak dengan salah satu kaki diangkat, keterampilan dasar ini termasuk keterampilan keseimbangan. Sedangkan keterampilan manipulatif adalah keterampilan menggunakan anggota badan, tangan atau kaki, untuk mengontrol bola.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas mengenai pengertian tingkat keterampilan, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan adalah tingkat gerakan dasar dalam cabang olahraga yang dilakukan dengan gerakan yang efektif dan efisien untuk menghasilkan hasil yang optimal sesuai apa yang diharapkan.

3.Hakikat Futsal

Permainan futsal merupakan permainan olahraga yang mengalami perkembangan yang sangat luar biasa di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari maraknya turnamen futsal yang diselenggarakan baik dalam tingkat umum, mahapeserta, maupun tingkat sekolah menengah. Futsal berasal dari bahasa Spanyol yaitu, *futbol sala* yang berarti sepakbola ruangan. permainan ini memang hampir mirip dengan permainan sepakbola, namun tetap ada perbedaan diantaranya ukuran lapangan yang digunakan, jumlah pemain dan aturan yang digunakan.

Futsal adalah permainan beregu yang biasanya terdiri dari lima pemain utama dan beberapa pemain cadangan, bukan 12 pemain dalam satu tim. Pembaharuan ini sesuai dengan regulasi futsal modern yang umumnya mencakup lima pemain di lapangan dan beberapa pemain cadangan (Smith et al., 2022, p. 78-79). Ketujuh pemain cadangan tersebut diperbolehkan keluar masuk lapangan tanpa harus menghentikan permainan (*flying substitution*). Lama waktu dalam pertandingan futsal adalah 2x20 menit bersih dengan jeda waktu istirahat 10 menit dan lama perpanjangan waktu adalah 2x5 menit. Futsal juga dikenal dengan nama lain, namun futsal merupakan istilah yang digunakan secara internasional.

Menurut penelitian terkini, futsal adalah olahraga sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan, di mana pemain harus bermain dengan lebih akurat dalam hal teknik dasar (Smith et al., 2021). Futsal mirip dengan sepakbola, namun ada beberapa perbedaan utama. Menurut Johnson (2022, p. 9), futsal dimainkan dengan ukuran lapangan dan bola yang lebih kecil serta gawang yang lebih kecil dibandingkan

sepakbola. Selain itu, jumlah pemain di lapangan adalah lima lawan lima, dan permainan ini mengharuskan pemain untuk bekerja sama dalam mencetak gol ke gawang lawan dengan strategi yang lebih terfokus pada teknik dan kecepatan.

Sementara itu, Davis (2023, p. 56) menjelaskan bahwa futsal adalah permainan invasi (invasion game) yang dimainkan dalam durasi waktu tertentu, menggunakan lapangan, gawang, dan bola yang lebih kecil daripada sepakbola. Permainan ini membutuhkan kecepatan bergerak, serta menawarkan pengalaman yang menyenangkan dan aman dimainkan. Kemenangan ditentukan oleh jumlah gol yang berhasil dicetak ke gawang lawan.

Dengan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa futsal adalah permainan yang sangat mirip dengan sepakbola namun memiliki beberapa perbedaan signifikan, seperti jumlah pemain, ukuran lapangan, durasi permainan, dan peraturan. Futsal merupakan permainan invasi yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan membutuhkan kecepatan serta akurasi tinggi dalam menciptakan gol untuk memenangkan pertandingan. Adapun hal-hal yang meliputi futsal adalah.

a. Sejarah Futsal

Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutama di Brasil. Ketrampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal

dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan Fédération Internationale de Football Association di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania.

Pertandingan Internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan Piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelaran juara disapu habis Brasil. Brasil meneruskan dominasinya dengan meraih piala Pan Amerika pertama tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya tahun pada 1984.

Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brasil, tahun 1982, berakhir dengan Brasil di posisi pertama. Brasil mengulangi kemenangannya di Kejuaraan Dunia kedua tahun 1985 di Spanyol, tetapi menderita kekalahan dari Paraguay dalam Kejuaraan Dunia ketiga tahun 1988 di Australia. Pertandingan futsal internasional pertama diadakan di AS pada Desember 1985, di Universitas Negeri Sonoma di Rohnert Park, California.

Pada tahun 2002 olahraga futsal merambah ke Indonesia, dengan cepat mendapat tempat di hati pecinta sepak bola. Mulai dari sekolah, kampus, perusahaan. Tak jarang perusahaan menggelar turnamen untuk menjalin keakraban diantara sesama karyawan. Di tahun yang sama Indonesia telah berhasil menyelenggarakan Kejuaraan Futsal Asia di Jakarta. Pada saat itulah lahir timnas Futsal Indonesia yang pertama kali masih di huni oleh pemain sepakbola dari klub liga Indonesia. Akan tetapi pada saat ini futsal telah

mengalami perkembangan yang luar biasa, hal itu terlihat dari banyaknya bermunculan penyewaan lapangan futsal di Jakarta dan kota besar lainnya dan juga turnamen-turnamen futsal di Jakarta.

Prestasi Indonesia sudah mulai muncul di wilayah Asia dan sering menjadi pesaing kuat di turnamen tingkat Asia terutama di Asia Tenggara, di Asia ini belum cukup untuk menjadi juara, salah satu tim kuat di Asia Tenggara adalah Thailand sehingga Negeri Gajah Putih ini mampu menjadi tuan rumah pada Piala Dunia Futsal pada tahun 2012, dan pada saat yang bersamaan Indonesia belum mampu mengikuti menjadi peserta Piala Dunia tersebut.

b. Teknik Dasar Futsal

Keterampilan dasar yang digunakan dalam permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola, namun karena terbentur oleh faktor lapangan yang relatif kecil dan permukaan lantai lebih rata mengakibatkan terjadinya perbedaan-perbedaan dalam keterampilan dasar. Permainan futsal dan permainan sepakbola sama-sama memiliki dua pemain dengan beda teknik yang dimiliki setiap individu, yaitu penjaga gawang dan pemain penyerang, tengah dan bertahan.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 11 Tahun 2024, kegiatan ekstrakurikuler olahraga, termasuk futsal, bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dasar peserta dalam cabang olahraga tertentu, meningkatkan kebugaran jasmani, serta menanamkan nilai-nilai sportivitas dan kerja sama tim. Oleh karena itu, latihan keterampilan dasar futsal harus dirancang

sedemikian rupa agar setiap individu dapat menguasai teknik-teknik tersebut sebagai fondasi bermain futsal yang efektif.

Keterampilan dasar untuk penjaga gawang futsal mencakup latihan dalam beberapa teknik utama seperti menangkap bola, memblokir tembakan, melempar bola, dan melakukan *passing* (Anderson et al., 2022, p. 44). Keempat latihan keterampilan dasar itu harus benar-benar dikuasai oleh penjaga gawang futsal. Sedangkan untuk keterampilan dasar pemain depan, tengah dan bertahan meliputi: (1) teknik dasar mengumpan (*passing*), (2) teknik dasar menahan bola (*control*), (3) teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), (4) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), (5) teknik dasar menembak (*shooting*) yang harus dikuasai oleh pemain. Maka secara keseluruhan teknik individu yang harus dikuasai ialah keterampilan dasar pemain bukan teknik dasar penjaga gawang dengan tujuan untuk saling bekerjasama antar pemain dalam menyerang dan bertahan dalam setiap pertandingan futsal. Dengan demikian latihan keterampilan dasar setiap pemain futsal harus dikuasai setiap individu sebagai dasar bermain futsal yang meliputi *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling*, *shooting*.

1) Teknik dasar mengumpan (*passing*)

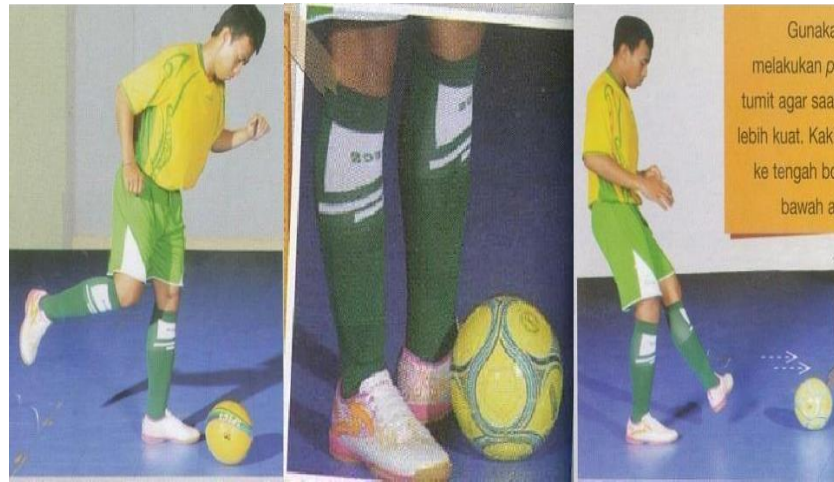
Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Dalam permainan futsal dibutuhkan *passing* yang baik dan berkualitas. Dalam permainan futsal, hampir sepanjang pertandingan diisi dengan *passing*. Menurut penelitian terbaru, pergerakan pemain yang terus-menerus mengharuskan pemain untuk sering melakukan *passing* (Smith & Lee, 2023, p. 2). *Passing* merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan

selama permainan, melebihi teknik dasar lainnya (Brown et al., 2021, p. 149). Selain itu, pada lapangan futsal yang relatif kecil dan permukaannya yang rata, diperlukan passing yang keras dan akurat karena bola bergerak sejajar dengan tumit pemain (Johnson, 2022, p. 30).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa mengumpan bola (*passing*) merupakan teknik dasar yang sangat sering dilakukan sepanjang permainan futsal. Untuk itu, dibutuhkan passing yang keras dan akurat untuk mendekati daerah dan gawang lawan kemudian melakukan tembakan untuk menciptakan gol.

Untuk menguasai keterampilan passing, diperlukan penguasaan teknik gerakan agar sasaran yang diinginkan tercapai. Teknik dalam melakukan *passing* meliputi beberapa aspek penting yang harus diperhatikan (Anderson et al., 2022, p. 30):

- a) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.
- b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*.
- c) Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat.
- d) Kaki bagian dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- e) Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2.1 Teknik Dasar Mengumpan (Sumber: Justinus Lhaksana, 2011, p. 30)

2) Menahan bola (*control*)

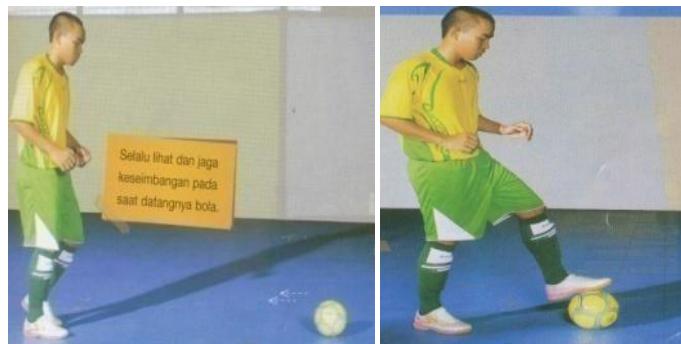
Keterampilan teknik dasar menahan bola (*control*) merupakan kemampuan penting bagi pemain untuk menerima bola dan kemudian menguasainya sebelum melakukan gerakan selanjutnya (Brown et al., 2023, p. 150). Tujuan dari menerima atau menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang mencakup pengaturan tempo permainan, pengalihan laju permainan, dan mempermudah passing (Smith & Lee, 2022, p. 64). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola bergerak dengan sangat cepat, sehingga pemain harus dapat mengontrol bola dengan baik. Jika bola terlalu jauh dari kaki, lawan akan memiliki kesempatan lebih mudah untuk merebutnya.

Pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa menahan bola (*control*) merupakan suatu teknik penguasaan bola yang dimiliki seorang pemain pada saat menerima bola yang mana penggunaan teknik dasar tersebut dapat bersamaan dengan teknik dasar lainnya seperti *passsing*, *dribling*, *chipping*, dan *shooting*.

Untuk itu di dalam permainan futsal seorang pemain dituntut untuk mempunyai penguasaan bola yang baik, agar tidak mudah kehilangan bola.

Teknik dalam melakukan *control* :

- a) Selalu lihat dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola.
- b) Sentuh atau tahan bola dengan menggunakan telapak kaki (sole), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.



Gambar 2.2 Menahan Bola

3) Melambungkan bola (*chipping*)

Chipping ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Pendapat di atas dapat kita simpulkan, bahwa *chipping* merupakan teknik mengumpan bola kepada teman yang berada di belakang lawan dengan mengangkat bola menggunakan ujung sepatu sehingga bola naik melewati atas kepala lawan dan pergerakan bola melambung seperti membentuk parabola.

Teknik dalam melakukan *chipping* :

- a) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang akan melakukan *chipping*.

- b) Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola naik atau melambung.
- c) Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2.3 Melambungkan Bola

4) Menggiring bola (*dribling*)

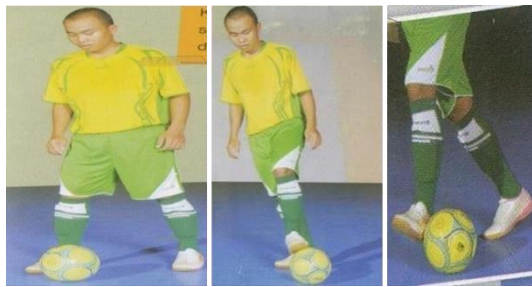
Permainan futsal akan menjadi lebih menarik ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik dan melewati beberapa pemain lawan dengan teknik menggiring bola (*dribling*) yang baik. Menurut Agus Susworo DM, dkk, (2009, p. 150) “Tujuan *dribling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk menciptakan gol ke gawang lawan”. Menurut Anderson dan Williams (2023, p. 33), “*dribbling* adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain untuk menguasai bola sebelum diberikan kepada rekan satu tim, dengan tujuan menciptakan peluang dalam mencetak gol.”

Pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan *dribling* merupakan suatu teknik dasar penguasaan bola untuk melewati lawan dan

tujuannya adalah mengarahkan bola keruang yang kosong serta membuka ruang untuk teman satu tim dalam menciptakan peluang dan mencetak gol.

Teknik dalam melakukan *dribbling* meliputi beberapa aspek penting yang harus dikuasai oleh pemain futsal (Smith & Johnson, 2022, p. 38):

- a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan
- b) Jaga keseimbangan badan pada saat melakukan *dribbling*
- c) Fokuskan perhatian setiap kali kaki bersentuhan dengan bola
- d) Sentuhan bola dapat menggunakan telapak kaki (sole) secara berkesinambungan atau dengan kaki bagian luar.



Gambar 2.4 Menggiring Bola

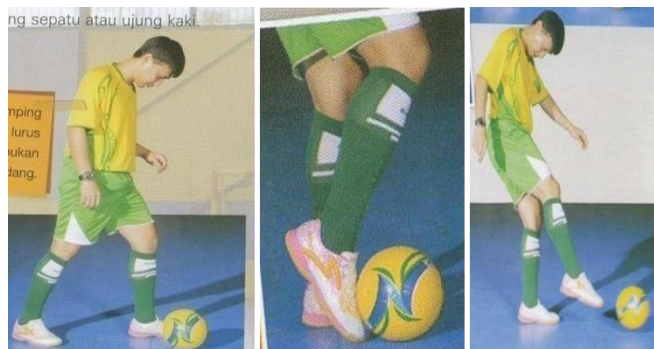
5) Teknik dasar menendang bola (*shooting*)

Menurut Ahmed & Khan (2022, p. 150), “*shooting* adalah teknik tendangan ke arah gawang untuk menciptakan gol. Teknik *shooting* memiliki ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun, shooting yang baik harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan.” Sedangkan menurut Patel et al. (2021, p. 34), “*shooting* adalah teknik yang penting dalam permainan futsal untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan

Berdasarkan sumber-sumber terbaru, penulis menyimpulkan bahwa *shooting* merupakan teknik tendangan keras ke arah gawang dengan akurasi yang sangat baik, yang berguna untuk menciptakan gol. *Shooting* dalam permainan futsal dapat dibagi menjadi dua teknik utama: shooting menggunakan punggung kaki dan shooting menggunakan ujung kaki (Ahmed & Khan, 2022, p. 150; Patel et al., 2021, p. 34). Teknik *shooting* yang efektif memadukan kekuatan dan akurasi untuk meningkatkan peluang mencetak gol.

a) Teknik menendang dengan punggung kaki

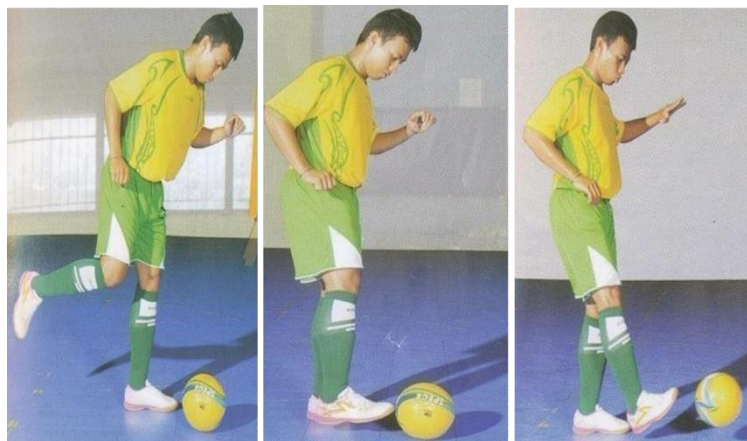
- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jarijari lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- 2) Gunakan punggung kaki untuk melakukan *shooting*. Konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 3) Kunci atau kuatkan tumit agar sentuhan dengan bola lebih kuat.



Gambar 2.5 Teknik menendang dengan Punggung kaki

b) Teknik menendang dengan ujung kaki

- 1) Posisi badan agak dicondongkan ke depan. Apabila badan tidak dicondongkan, kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
- 2) Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.
- 3) Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *shooting*, ayunan kaki jangan dihentikan.



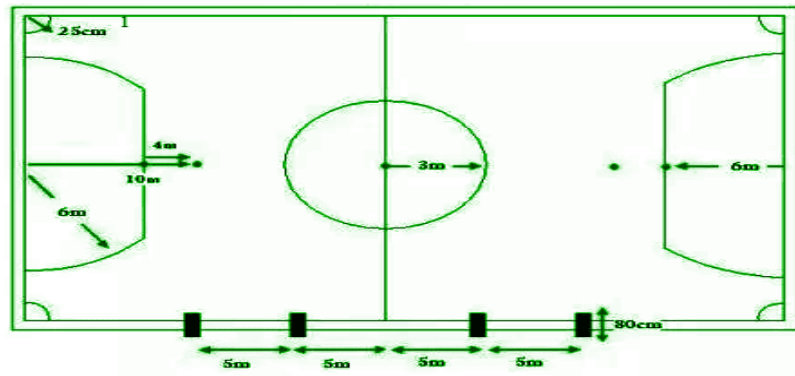
Gambar 2.6 Teknik Menendang dengan Ujung Kaki

c. Peraturan Futsal

Menurut Futsal *Laws of the Game* (2024,p.7) yang diterbitkan oleh FIFA, lapangan futsal harus berbentuk persegi panjang dengan panjang garis samping (*touchline*) lebih panjang daripada garis gawang (*goal line*).

1. Lapangan futsal nasional memiliki panjang 25-43 meter dan lebar 15-25 meter.

2. Lapangan futsal internasional memiliki panjang 28-42 meter dan lebar 18-25 meter.

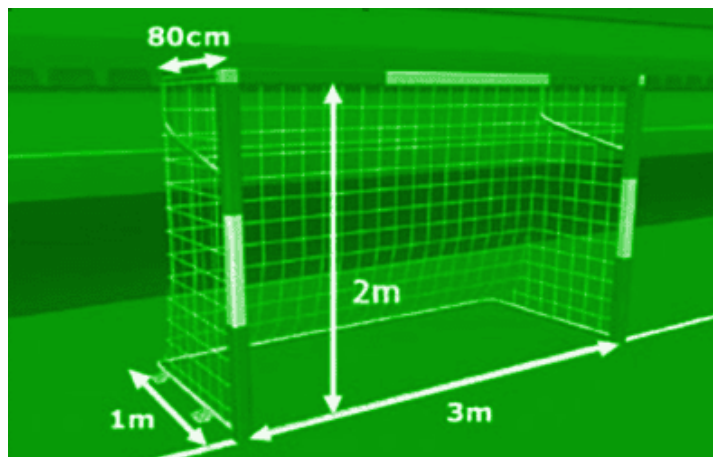


Gambar 2.7 Lapangan Futsal (Sumber: FIFA,2024,p. 7)

Gawang Futsal Dalam FIFA (2014/2015, p. 8) dijelaskan bahwa aturan aturan gawang futsal sebagai berikut :

- 1) Lebar gawang adalah 3 meter dan tinggi gawang adalah 2 meter.
- 2) Jaring harus terbuat dari rami, goni atau nilon atau bahan lain yang disetujui dan melekat pada bagian belakang tiang gawang dan mistar gawang dengan sarana pendukung yang sesuai.
- 3) Tidak boleh mengganggu kiper.
- 4) Sebuah gawang harus ditempatkan di tengah setiap garis gawang.
- 5) Sebuah gawang terdiri dari dua tiang tegak yang berjarak sama dari sudut dan disatukan di bagian atas oleh mistar gawang horizontal.
- 6) Tiang gawang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan yang disetujui lainnya.
- 7) Bentuk tiang gawang dan mistar gawang harus berbentuk persegi, persegi panjang, bulat atau berbentuk elips.

- 8) Tidak berbahaya bagi pemain.
- 9) Tiang dan mistar gawang harus memiliki warna yang berbeda dengan lapangan.
- 10) Gawang bersifat portabel harus memiliki system stabilisasi yang baik agar tidak mudah jatuh dan terbalik.



Gambar 2.8 Gawang (Sumber: FIFA, 2024/2025 p. 8)

Bola Menurut FIFA (2024/2025, p. 13) spesifikasi bola futsal yang memenuhi syarat adalah sebagai berikut :

- 1) Berbentuk bulat.
- 2) Terbuat dari kulit atau bahan lain yang disetujui.
- 3) Keliling bola minimal 62 cm dan maksimal 64 cm.
- 4) Berat bola minimal 400 gram dan maksimal 440 gram pada saat awal pertandingan.
- 5) Tekanan bola 0,6 – 0,9 atmosfer (600-900 gram/cm²) di permukaan laut.
- 6) Pantulan bola minimal 50 cm dan maksimal 65 cm pada saat dijatuhkan dari ketinggian 2 meter.

Sesuai dengan aturan yang berbeda dengan sepak bola besar Lama permainan futsal juga lebih pendek, seperti :

- 1) Lama normal: 2x20 menit
- 2) Lama istirahat: 10 menit
- 3) Lama perpanjangan waktu: 2x5 menit (bila hasil masih imbang setelah 2x20 menit waktu normal)
- 4) Ada adu penalti (maksimal 5 gol) jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai
- 5) *Time-out*: 1 per tim per babak; tak ada dalam waktu tambahan
- 6) Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit.

4. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurukuler

Menurut Cevik dan Aydin (2021, p. 121), kegiatan ekstrakurikuler adalah aktivitas di luar jam pelajaran reguler yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan peserta, menyalurkan bakat dan minat, serta mendukung pembinaan secara holistik. Pendapat ini sejalan dengan Jansen dan Schwarz (2020, p. 740), yang menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah untuk memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan serta kemampuan peserta di berbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi sebagai seperangkat pengalaman belajar yang memberikan nilai-nilai manfaat bagi pembentukan kepribadian peserta. Ruang lingkup ekstrakurikuler meliputi kegiatan yang mendukung dan melengkapi program intrakurikuler, seperti pengembangan

pengetahuan, keterampilan melalui hobi dan minat, serta sikap. Keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler merupakan upaya efektif untuk mengembangkan bakat dan minat peserta serta menambah wawasan dan pengalaman di luar pembelajaran intrakurikuler.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bertujuan mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler terdiri atas kegiatan wajib, yaitu pendidikan kepramukaan, dan kegiatan pilihan yang disesuaikan dengan bakat dan minat peserta didik. Satuan pendidikan wajib menyusun program kegiatan ekstrakurikuler sebagai bagian dari rencana kerja sekolah, yang disosialisasikan kepada peserta didik dan orang tua/wali pada setiap awal tahun pelajaran.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler dilakukan di luar jam sekolah dan bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat peserta didik di bidang tertentu agar lebih memiliki wawasan dan ilmu yang lebih di bidang yang ditekuninya.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Cevik dan Aydin (2021, p. 123), tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk memberikan kontribusi pada perkembangan kepribadian peserta, khususnya bagi mereka yang aktif berpartisipasi dalam

kegiatan tersebut. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Jansen dan Schwarz (2020, p. 745), yang menyebutkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diatur sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas peserta di seluruh jenjang pendidikan. Dengan demikian, perkembangan intelektual dan perilaku peserta adalah tujuan utama yang ingin dicapai melalui kegiatan ekstrakurikuler.

c. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Korkmaz, Akbulut, dan Arian (2022, p. 58), kegunaan fungsional dalam mengembangkan program ekstrakurikuler mencakup beberapa aspek adalah sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab.
- 2) Menemukan serta mengembangkan minat dan bakat pribadinya.
- 3) Menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya: atlet, ekonom, agamawan, seniman, dan sebagainya.

Ketiga tujuan tersebut di atas harus dipertimbangkan dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler sehingga produk sekolah memiliki kesesuaian dengan apa yang dibutuhkan oleh masyarakat.

d. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Hadi et al. (2021, p. 25), terdapat lima prinsip utama dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler yang efektif: sebagai berikut:

1) Prinsip Relevansi

Relevansi kegiatan dengan lingkungan sekolah hendaknya disesuaikan dengan kehidupan nyata di sekitar anak. Misalnya sekolah yang berada di

daerah perkotaan, maka kondisi perkotaan hendaknya diperkenalkan kepada anak, seperti tenis atau bola basket, dan sebagainya.

2) Prinsip Efektivitas dan Efisiensi

Efektivitas dalam kegiatan berkenaan dengan sejauh mana apa yang direncanakan atau diinginkan dapat terlaksana. Sedangkan efisiensi merupakan perbandingan antara hasil yang dicapai dan pengeluaran yang diharapkan paling tidak menunjukkan hasil yang seimbang.

3) Prinsip Keseimbangan

Keseimbangan dalam pengembangan ekstrakurikuler menyangkut saling hubungan antara berbagai jenis program kegiatan atau unit-unit kegiatan. Kesenambungan antar dan inter berbagai unit kegiatan menunjukkan bahwa dalam mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler harus memperhatikanketerkaitan antar dan inter kegiatan yang satu dengan yang lain.

4) Prinsip Fleksibilitas

Prinsip fleksibilitas menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler tidak kaku. Oleh karena itu anak harus diberi kebebasan dalam memilih unit kegiatan yang sesuai dengan bakat, minat, kebutuhan, dan lingkungannya.

5) Prinsip Berorientasi pada Tujuan

Tujuan merupakan kriteria yang harus dipenuhi dalam pemilihan dan kegiatan agar hal itu dapat dicapai secara efektif dan fungsional. Prinsip berorientasi pada tujuan berarti bahwa sebelum unit kegiatan ditentukan maka langkah pertama yang dilakukan oleh seorang guru adalah menentukan

tujuan terlebih dahulu. Hal ini dimaksudkan agar segala kegiatan yang dilakukan anak maupun guru, pembina, atau pelatih dapat benar-benar terarah kepada tercapainya tujuan program yang telah ditetapkan.

e. Profil Ekstrakurikuler Tim Futsal SMP Negeri 4 Wates

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan peserta sekolah di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar peserta dapat mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun peserta didik itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, kegiatan ekstrakurikuler adalah aktivitas kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar intrakurikuler dan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Selain itu, Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah juga mengatur bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian integral dari kurikulum yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik, serta mengembangkan bakat, minat, dan potensi mereka dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal yang dilaksanakan di luar jam pelajaran di SMP Negeri 4 Wates yang telah diprogramkan oleh sekolah Memiliki beberapa ekstrakurikuler yang diantaranya adalah ekstrakurikuler sepak bola, bola voli, basket, futsal. Kegiatan ekstrakurikuler futsal ini dilaksanakan 1 kali dalam 1 minggu, pada hari sabtu jam 8.00-10.00 WIB di lapangan futsal Dyo Kulon Progo. kegiatan rutin ini didukung oleh sekolah dengan adanya sarana dan prasarana untuk berlatih. Pembina ekstrakurikuler futsal SMP N 4 Wates adalah Andre Prihantara. Ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Wates ini dilakukan seminggu sekali dengan materi latihan teknik-teknik dasar futsal dan juga dilakukan game agar latihan bisa bervariasi dan peserta menjadi lebih semangat dan termotivasi.

5. Hakikat Karakteristik Peserta SMP

Peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP), umumnya berusia 12 hingga 15 tahun, berada dalam fase remaja awal yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis signifikan. Menurut Desmita (2010,p. 36), karakteristik mereka meliputi ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan, serta munculnya ciri-ciri seksual sekunder. Sukintaka (1991,p. 45) menambahkan bahwa pada usia ini terjadi pertumbuhan memanjang pada anak laki-laki dan perempuan, kebutuhan akan istirahat yang baik meningkat, dan mereka sering merasa memiliki energi yang terbatas meskipun cenderung mengabaikan kelelahan. secara psikologis, remaja awal menunjukkan ambivalensi antara keinginan untuk menyendiri dan bergaul, serta antara keinginan bebas dari dominasi dan kebutuhan akan bimbingan orang tua.

Perubahan fisik yang cepat pada remaja, seperti peningkatan tinggi badan dan masa otot, dapat mempengaruhi kemampuan biobiomotorik mereka, termasuk kekuatan, kecepatan, dan kelincahan yang esensial dalam futsal. Selain itu, perkembangan psikologis yang ditandai dengan kebutuhan interaksi sosial dan pembentukan identitas dapat mempengaruhi motivasi dan keterlibatan mereka dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti futsal.

Studi dari Kurniawan (2021) mengindikasikan bahwa peserta didik yang aktif dalam ekstrakurikuler futsal memiliki tingkat biobiomotorik yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak terlibat. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyanto (2017) yang menegaskan bahwa latihan futsal secara rutin dapat meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, dan kelincahan yang merupakan aspek penting dalam pengembangan keterampilan bermain futsal.

Menurut Harsono (2015, p. 40), perkembangan biobiomotorik seperti kekuatan dan kelincahan, kecepatan sangat dipengaruhi oleh pertumbuhan fisik yang pesat selama masa remaja. Keterampilan biomotorik yang berkembang baik di usia ini dapat meningkatkan performa dalam berbagai olahraga. Lebih lanjut penelitian Irawan (2020, p. 111) menunjukkan bahwa aktifitas fisik dalam bentuk ekstrakurikuler futsal dapat memperkuat daya tahan tubuh dan koordinasi gerak pada peserta.

Dengan demikian, memahami karakteristik perkembangan fisik dan psikologis peserta didik SMP sangat penting dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan biobiomotorik dan keterampilan bermain futsal mereka. Pendekatan yang mempertimbangkan aspek pertumbuhan fisik,

kebutuhan psikologis, dan motivasi remaja akan lebih efektif dalam mengembangkan potensi mereka dalam olahraga futsal.

B. Penelitian Yang Relevan

Melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang diteliti. Hasil yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang relevan dari Rizky Aditya Nugroho (2018) yang berjudul Tingkat Kemampuan biomotorik peserta Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Dasar Masjid Syuhada Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018. Dengan populasi peserta peserta ekstrakurikuler futsal sebanyak 21 peserta didik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey dan menggunakan teknik tes dan pengukuran untuk memperoleh data kemampuan biomotorik peserta. penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes *barrow motor ability test*, yang terdiri dari berbagai pengukuran, seperti *standing broad jump* untuk mengukur kekuatan tungkai, *wall pass* untuk mengukur koordinasi, *zig-zag run* untuk kelincahan, dan *medicine ball put* untuk kekuatan lengan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan 1 peserta (4,76%) dalam kategori baik sekali, 6 peserta (28,58%) dalam kategori baik, 8 peserta (38,09%) dalam kategori sedang, 5 peserta (23,81%) dalam kategori kurang dan 1 peserta (4,76%) dalam kategori kurang sekali. Secara keseluruhan kemampuan

biomotorik peserta peserta ekstrakurikuler futsal di SD Syuhada Yogyakarta adalah kategori sedang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Prakosa (2020) berjudul “Tingkat Kemampuan biomotorik peserta Peserta Esktrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan biomotorik peserta peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati. Penelitian ini merupakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk mendapatkan data. populasi penelitian ini adalah peserta peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Mlati yang berjumlah 16 orang. Penelitian ini menggunakan tes Barrow Motor Ability Test yang terdiri dari tes standing broad jump, wall pass, zig-zag run, medicine ball put, soft ball throw dan lari 60 yard dash. Hasil dari penelitian tingkat kemampuan biomotorik peserta peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati sebagai berikut 1 peserta (6,25%) berada pada kategori sangat tinggi, 4 peserta (25%) berada pada kategori tinggi, 6 peserta (37,50) berada pada kategori sedang, 4 peserta (25%) berada pada kategori kurang, 1 peserta (6,25%) berada pada kategori sangat kurang.
3. Penelitian terbaru oleh Ihza Augusta Abisena (2024) yang berjudul "Hubungan antara Kemampuan biomotorik dan Konsentrasi dengan Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 16 Yogyakarta" menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kemampuan biomotorik dan konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal peserta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi dan melibatkan

16 peserta yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler futsal. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mencakup *Barrow Motor Ability Test* untuk mengukur kemampuan biomotorik peserta, *Concentration Grid Test* (CGT) untuk mengukur tingkat konsentrasi, dan *Games Performance Assessment Instrument* (GPAI) untuk menilai keterampilan bermain futsal. Hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan biomotorik dan konsentrasi memberikan kontribusi kuat terhadap keterampilan bermain futsal. Hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan biomotorik dan konsentrasi memberikan kontribusi kuat terhadap keterampilan bermain futsal, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.915, yang masuk dalam kategori korelasi kuat. Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0.009 mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kemampuan biomotorik dan konsentrasi peserta, semakin baik keterampilan bermain futsal yang mereka miliki (Abisena, 2024).

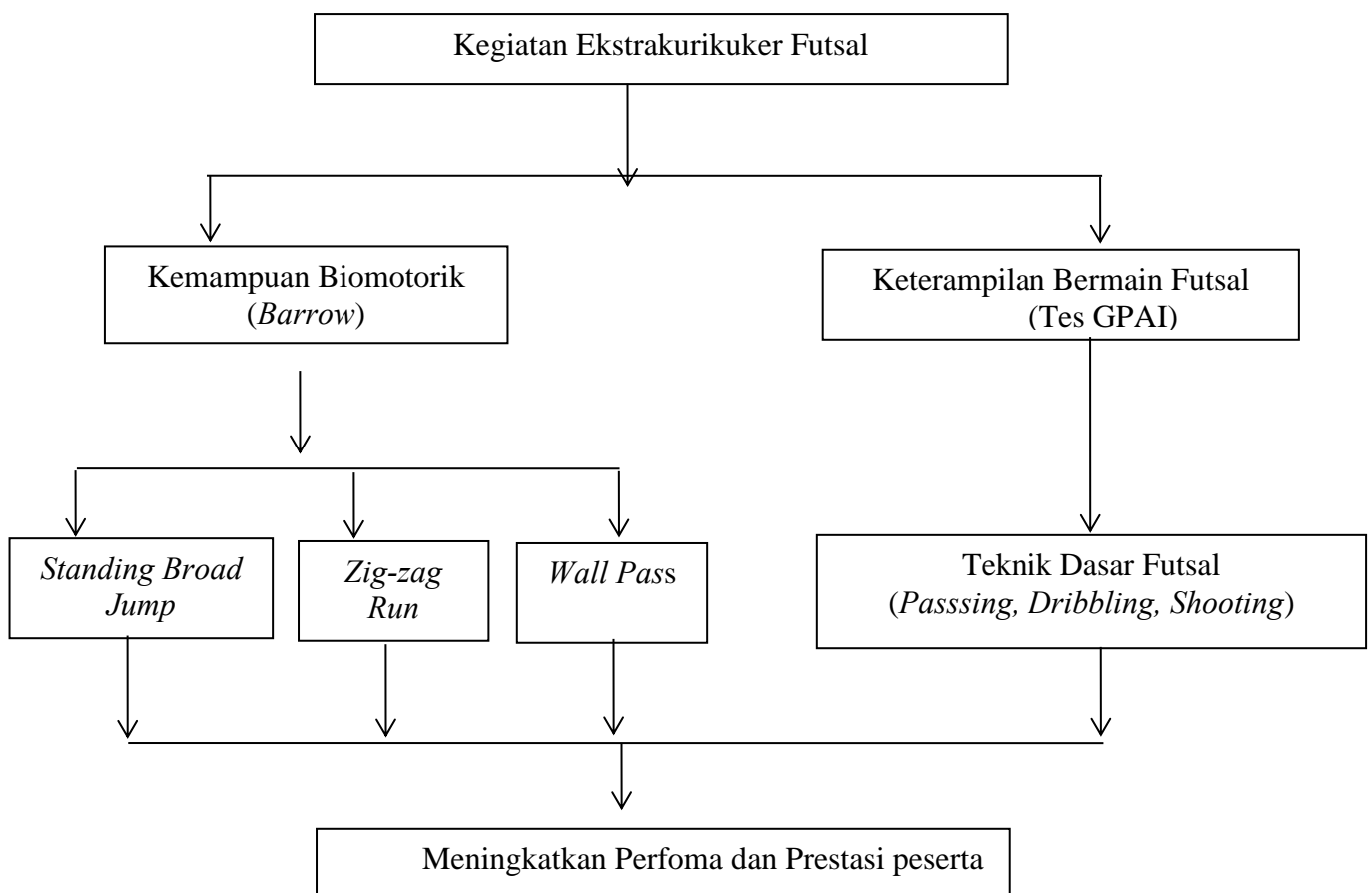
C. Kerangka Pikir

Kemampuan gerak merupakan unsur pokok dalam penguasaan biomotorik hingga gerak yang lebih kompleks. Perkembangan berkaitan dengan gerak anggota tubuh melalui pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Permainan futsal yang menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Wates diharapkan dapat menjadi wadah untuk mengembangkan minat dan bakat peserta dalam bermain futsal. Selain sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan bakat peserta, kegiatan ekstrakurikuler futsal ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk peserta meraih prestasi dan menambah kemampuan peserta dalam menguasai keterampilan dasar bermain futsal.

Keterampilan dasar bermain futsal wajib dikuasai oleh pemain futsal karena akan sangat mendukung penampilannya di lapangan. Menurut Justinus Lhaksana, “modern futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang, bertahan, dan sirkulasi pemain tanpa bola ataupun timing yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan untuk menguasai teknik dasar bermain seperti *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling*, dan *shooting*”. Untuk menguasai teknik yang dimaksud, dibutuhkan proses latihan dan program pengulangan keterampilan dasar agar seseorang mahir dalam menguasai keterampilan dasar tersebut. Untuk melihat tingkat keberhasilan program latihan yang diberikan pelatih dalam melatih keterampilan dasar anak didiknya, diperlukan suatu evaluasi dengan menggunakan alat ukur yang baku. Hal tersebut tentu akan lebih objektif dibandingkan penilaian yang hanya sebatas pengamatan di lapangan atau pada saat latihan saja.

Upaya untuk meningkatkan kemampuan biomotorik dan ketrampilan bermain futsal harus dilakukan dengan cara yang sistematis dan secara berkelanjutan. Hal pertama yang harus di kembangkan adalah dengan menguasai teknik-teknik dasar futsal. Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan biomotorik peserta adalah dengan mengikuti ekstrakurikuler. Tetapi tanpa disadari oleh pelatih dan peserta, bahwa keikutsertaan untuk mengikuti ekstrakurikuler hanya atas dasar ikut saja, pelatih juga tidak melihat kemampuan yang di miliki oleh masing-masing peserta ekstrakurikuler dalam memberikan program latihan, sehingga ini akan menghambat tujuan untuk mencapai prestasi. Oleh karena itu, baik pelatih atau peserta yang mengikuti ekstrakurikuler khususnya futsal perlu mengetahui tingkat

kemampuan biomotorik yang di miliki oleh setiap peserta. Hal tersebut agar peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal akan lebih maksimal lagi dalam berlatih sehingga mencapai hasil yang maksimal. Kemampuan biomotorik dan keterampilan bermain futsal yang baik akan bisa tercapai jika aktivitas itu dilakukan secara teratur dan terus menerus agar bisa tercapai kemampuan biomotorik dan keterampilan bermain futsal yang optimal. Dibawah ini disajikan bagan kerangka pikir penelitian.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Arikunto (2006, p. 302) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Penelitian ini menggunakan metode survei, sehingga disebut juga penelitian survei. Metode penelitian survei merupakan suatu metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk memperoleh data yang terjadi pada masa lalu atau masa kini, tentang keyakinan, pendapat, ciri-ciri, perilaku, dari populasi yang diambil. Sebagaimana yang sudah dijelaskan diatas penelitian bertujuan mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan biomotorik dan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Wates.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Wates yang beralamatkan di Terbah, Wates, Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Peneliti melaksanakan dan mengambil data dimulai pukul 9.00 WIB, pada hari sabtu tanggal 29 September 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono, (2018, p. 117), populasi adalah wilayah generaliasasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai test atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Wates sebanyak 20 peserta.

2. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purpose sampling* atau disebut sebagai penelitian populasi, Sedangkan Menurut Sugiyono, (2016, p. 85), Total sampling adalah Teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jadi, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Wates sebanyak 20 peserta.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan biomotorik dan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Wates . Berikut adalah definisi operasional dari masing-masing variabel:

1. Kemampuan Biomotorik

Kemampuan biomotorik merupakan kemampuan individu untuk menampilkan berbagai keterampilan gerak yang mendasar bagi perkembangan fisik seseorang. Faktor-faktor biologis turut berkontribusi dalam pengembangan kemampuan biomotorik dasar ini, yang berfungsi sebagai landasan bagi penguasaan berbagai keterampilan olahraga dan aktivitas fisik lainnya. Individu

dengan kemampuan biomotorik yang baik cenderung lebih unggul dalam melaksanakan berbagai gerakan dengan efisiensi yang lebih baik, serta lebih mampu dalam menjalankan aktivitas fisik dan olahraga dengan lebih optimal. Dengan demikian, kemampuan biomotorik memegang peran penting dalam menentukan kesuksesan seseorang dalam aktivitas fisik dan olahraga. Dalam penelitian ini, kemampuan biomotorik diukur menggunakan metode *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari serangkaian tes seperti

a. *Standing Board Jump*

Standing Board Jump yaitu tes untuk mengukur daya ledak otot tungkai, dimana loncat tidak menggunakan awalan tetapi menggunakan tolakan kaki dan loncat menggunakan kedua kaki bersamaan dengan sejauh jauhnya. Semakin tinggi lompatan maka daya ledak yang dimiliki semakin baik.

b. *Softball Throw*

Softball Throw yaitu tes untuk mengukur *power* lengan diperoleh dari melempar bola dengan satuan meter, semakin jauh lemparan bola maka semakin bagus *power* lengan yang dimiliki.

c. *Zig-Zag Run*

Zig-Zag Run yaitu suatu bentuk lari yang dilakukan dengan arah yang berbelok-belok dan melewati rintangan atau kerucut yang sudah diatur. Semakin sedikit waktu tempuh dari garis *start* ke garis *finish*, maka semakin baik. Dalam permainan futsal perlu meningkatkan kelincahan agar saat bermain dapat bergerak secara lincah untuk bertahan dan menyerang dengan sigap, cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan.

d. *Wall Pass*

Wall Pass yaitu melakukan lempar-tangkap bola basket ke dinding menggunakan dua tangan dan posisi bola di depan dada. Bola yang dilempar kemudian dapat ditangkap dalam waktu 15 detik tanpa jatuh ke lantai dihitung satu kali melakukan. Koordinasi mata tangan yang baik apabila semakin banyak jumlah lempat-tangkap bolanya.

e. *Medicine Ball-Put*

Medicine Ball-Put yaitu tes untuk mengukur *power* otot lengan diperoleh dari melempar bola dengan satuan meter, semakin jauh lemparan bola maka semakin bagus *power* otot lengan yang dimiliki.

f. *Lari 60 yard dash.*

Lari 60 yard dash yaitu tes untuk mengukur kecepatan dengan menempuh jarak 60 *yard* (54,86 m) di dalam permainan futsal kecepatan sangat berpengaruh baik dalam kondisi menyerang maupun bertahan, semakin sedikit waktu yang diperoleh dalam test lari 60 *yard* maka semakin baik.

2. **Keterampilan Bermain Futsal**

Variabel ini berfokus pada keterampilan peserta dalam bermain futsal. Untuk mengumpulkan data mengenai keterampilan ini, peneliti menggunakan instrumen *Games Performance Assessment Instrument* (GPAI). Mitchell et al (2006,p. 231-243), GPAI dirancang untuk mengukur perilaku kinerja permainan yang menunjukkan pemahaman taktis serta kemampuan pemain dalam memecahkan masalah taktis dengan memilih dan menerapkan keterampilan yang tepat. Instrumen ini menyediakan analisis komponen kinerja permainan individu, seperti keputusan yang diambil, pelaksanaan keterampilan, dan dukungan, serta

kinerja keseluruhan, seperti keterlibatan dalam permainan dan kinerja permainan. Penilaian dalam GPAI meliputi aspek-aspek seperti kembali ke posisi bertahan, menyesuaikan diri, pengambilan keputusan, melakukan keterampilan, memberi dukungan, melapisi teman, dan mengikuti gerak saat lawannya menyerang. Skala Pengukuran, Penilaian dilakukan dengan menggunakan rubrik penilaian dari GPAI, dengan rentang skor yang mengukur efektivitas dalam tiap aspek (rendah, sedang, tinggi).

- a. Kembali ke pangkalan (*home base*), yaitu seorang pemain yang kembali ke posisi semula setelah dia melakukan suatu gerakan keterampilan tertentu.
- b. Menyesuaikan diri (*adjust*), yaitu pergerakan seorang pemain saat menyerang atau bertahan yang disesuaikan dengan tuntutan situasi permainan.
- c. Membuat keputusan (*decision making*), yaitu komponen yang dilakukan setiap pemain, setiap saat didalam situasi permainan yang bagaimanapun.
- d. Melaksanakan keterampilan tertentu (*skill execution*), yaitu setelah membuat keputusan, barulah seorang pemain melaksanakan macam keterampilan yang dipilihnya.
- e. Memberi dukungan (*support*), yaitu Gerakan tanpa bola pada posisi untuk menerima umpan atau melempar.
- f. Melapis teman (*cover*) yaitu, gerakan yang dilakukan untuk melapis pertahanan di belakang teman satu tim yang sedang berusaha menghalangi laju serangan lawan atau yang sedang bergerak ke arah lawan yang menguasai bola.

- g. Menjaga atau mengikuti gerak lawan (*guard or mark*), yaitu menahan laju gerakan lawan, baik yang sedang atau yang tidak menguasai bola.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

a. Kemampuan Biomotorik

- 1) Mempersiapkan peralatan dan tempat yang akan digunakan untuk tes kemampuan biomotorik.
- 2) Memberi selembat kertas sebagai presensi.
- 3) Memberikan penjelasan kepada peserta didik tentang tes yang akan dilaksanakan.
- 4) Memberikan pemanasan sebelum tes yang akan dilaksanakan.
- 5) Selanjutnya peserta didik menunggu di panggil sesuai kehadiran presensi, peserta didik secara bergantian melakukan tes sesuai dengan urutan yang dimulai dari *standing board jump, wall pass, zig-zag run, Medicine ball put, soft ball throw, lari 60 yard dash*.

b. Keterampilan Bermain Futsal

Pada variabel ini peneliti akan mengamati para pemain dalam melakukan keterampilan bermain futsal. Kemudian peneliti menilai dengan *Games Performance Assessment Instrumen* (GPAI) (Oslin et al. 1998, pp. 231-243). Aspek penilaiannya terdiri dari Kembali keposisi bertahan, menyesuaikan diri, pengambilan keputusan, melakukan keterampilan, memberi dukungan,

melapisi teman, dan mengikuti gerak saat lawannya menyerang. Peneliti menggunakan lembar observasi untuk mengambil data para pemain.

2. Instrumen Penelitian

a. Kemampuan Biomotorik

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Barrow Motor Ability Test*, yang terdiri dari beberapa tes untuk mengukur kemampuan biomotorik. Berikut adalah uraian petunjuk pelaksanaan untuk setiap tes yang digunakan:

1) Standing Board Jump

- a) Tujuan: Mengukur kekuatan otot tungkai dan daya ledak vertikal.
- b) Pelaksanaan: Peserta berdiri di belakang garis start, kemudian melompat sejauh mungkin ke depan dengan menggunakan kedua kaki. Hasil diukur dari garis start hingga titik pendaratan terjauh yang dicapai oleh peserta.
- c) Skor: Percobaan dilakukan 3 kali, jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari tolakan sampai batas tumpuan kaki atau badan yang terdekat dengan tolakan.

2) Wall Pass

- a) Tujuan: Mengukur kelincahan dan koordinasi tangan-mata.
- b) Pelaksanaan: Peserta berdiri di depan tembok dengan jarak tertentu dan melakukan lemparan bola ke dinding sebanyak mungkin dalam waktu yang ditentukan. Peserta harus menangkap bola kembali setelah memantul dari tembok dan segera melemparkannya lagi.

- c) Skor: Peserta berdiri di belakang garis batas dan memegang bola basket didepan dada, bila ada aba-aba “ya” maka peserta segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 15 detik.
- 3) *Zig-Zag Run*
- a) Tujuan: Mengukur kelincahan dan kemampuan mengubah arah dengan cepat.
 - b) Pelaksanaan: Peserta berlari melewati rintangan atau tiang yang disusun secara zig-zag dalam jarak tertentu. Waktu tempuh dicatat untuk melihat seberapa cepat peserta menyelesaikan lintasan.
 - c) Skor: Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan dan dicatat dengan satuan detik.
- 4) *Medicine Ball Put*
- a) Tujuan: Mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
 - b) Pelaksanaan: Peserta berdiri di belakang garis lempar dan melempar bola medicine ball*sejauh mungkin dengan kedua tangan dari posisi di atas kepala. Jarak lemparan diukur dari garis start hingga titik pendaratan bola.
 - c) Skor: Jarak lemparan yang terjauh dari 3 kali percobaan dengan satuan meter
- 5) *Soft Ball Throw*
- a) Tujuan: Mengukur power otot lengan.

- b) Pelaksanaan: Peserta berdiri di belakang garis lempar dan melempar bola softball sejauh mungkin. Hasil lemparan diukur dari titik awal hingga titik pendaratan bola.
 - c) Skor: Jarak lemparan yang terjauh dari 3 kali percobaan dengan satuan meter
- 6) *Lari 60 Yard Dash*
- a) Tujuan: Mengukur kecepatan lari peserta.
 - b) Pelaksanaan: Peserta berlari sejauh 60 *yard* (sekitar 54,86 meter) dengan kecepatan maksimal. Waktu tempuh dicatat dari saat peserta mulai berlari hingga garis akhir.
 - c) Skor: Waktu mulai aba aba “ya” sampai peserta melewati garis finish. Waktu dicatat dengan satuan detik

b. Keterampilan Bermain Futsal

Instrumen yang digunakan dalam mengetahui tingkat keterampilan bermain futsal adalah *Games Performance Assesment Instrument* (GPAI). Tes GPAI merupakan instrumen penilaian yang nyaman untuk menilai keterampilan eksekusi serta dukungan peserta didik dan strategi pengambilan keputusan pada elemen yang cenderung dilewatkan dalam penilaian psikomotor tradisional (Sarno & Purwanto, 2020, p. 413). GPAI dirancang untuk mengukur perilaku kinerja permainan yang menunjukkan pemahaman taktis, serta kemampuan pemain untuk memecahkan masalah taktis dengan memilih dan menerapkan keterampilan yang sesuai kriteria seperti

pengambilan keputusan, eksekusi keterampilan, dukungan dan penyesuaian dinilai selama permainan pendek (Backman, et al., 2021, p. 3).

Instrumen penilaian menggunakan lembar obsevasi berupa GPAI yang diadopsi dari (Memmert & Harvey, 2008, p. 220-240) Komponen-komponen yang ada dalam GPAI meliputi kembali ke posisi (*home base*), menyesuaikan diri (*adjust*), membuat keputusan (*decision making*), melaksanakan keterampilan tertentu (*skill execution*), memberikan dukungan (*support*), melapisi teman (*cover*), dan menjaga atau mengikuti gerak lawan (*guard of mark*). Berikut kisi – kisi serta aspek penilaian keterampilan bermain futsal.

Tabel 3.1. Kisi-kisi Instrumen Keterampilan Bermain futsal

Komponen Keterampilan Bermain	Kriteria
Kembali ke posisi (<i>Home Base</i>)	Pemain kembali ke awal posisi setelah melakukan serangan.
Menyesuaikan diri (<i>Adjust</i>)	Kemampuan beradaptasi saat menyerang atau bertahan.
Membuat keputusan (<i>Decision Making</i>)	Memilih tindakan yang tepat (<i>passing, kontrol, dribbling</i>)
Komponen Keterampilan Bermain	Kriteria
Memberi Dukungan (<i>Support</i>)	Memberikan dukungan bagi pemain yang sedang memainkan bola atau mengerjakan bola
Melapisi teman (<i>Cover</i>)	Memberikan perlindungan bagi pemain yang sedang memainkan bola menguasai bola.
Menjaga atau mengikuti gerak lawan (<i>Guard Of Mark</i>)	Bertahan dari lawan yang mungkin memiliki atau tidak memiliki bola.

(Sumber: Memmert & Harvey, 2008,p.222)

Tabel 3.2. Aspek Penilaian Keterampilan Bermain futsal

(Sumber: Gunawan Yayan, 2020)

Aspek	Kriteria	Kriteria Penilaian	
		Efektif	Tidak Efektif
Kembali ke posisi (<i>Home Base</i>)	Kembali ke posisi bertahan setelah serangan.		
Menyesuaikan diri (<i>Adjust</i>)	Bergerak sesuai situasi saat menyerang dan bertahan.		
Membuat keputusan (<i>Decision Making</i>)	Melakukan operan/giring bola saat menguntungkan tim.		
Melaksanakan keterampilan tertentu (<i>Skill Execution</i>)	Operan, kontrol, dan tendangan dilakukan dengan efektif.		
Memberi Dukungan (<i>Support</i>)	Bergerak membantu serangan/menutup pertahanan.		
Melapisi teman (<i>Cover</i>)	Melindungi dan membantu rekan saat bertahan.		
Menjaga atau mengikuti gerak lawan (<i>Guard Of Mark</i>)	Menghadang gerakan dan tembakan lawan.		

Tabel 3.3. Contoh Penilaian Keterampilan Bermain futsal

No .	Nama	Aspek Yang Dinilai															
		HB		AD		DCM		SE		S	C		GOF		NP	NA	
		E	TE	E	TE	E	TE	E	TE	E	TE	E	TE	E	TE		
1	Zainul	4	1	5	2	5	3	5	3	4	2	5	1	4	2	0.65	65
2	Rafi	5	2	5	1	5	1	5	4	4	1	5	1	5	2	0.74	74

Indikator kriteria penilaian pada instrumen keterampilan bermain sepakbola yang menggunakan *Game Performance Assesment Instrument* (GPAI) dikatakan satu skor efektif apabila peserta didik dapat melaksanakan satu kali kriteria pada setiap aspek penilaian permainan sepakbola. Begitupun sebaliknya kriteria penilaian peserta didik mendapatkan satu skor tidak efektif apabila peserta didik tidak dapat melaksanakan satu kali kriteria pada setiap aspek penilaian keterampilan bermain sepakbola. Setelah dilakukan penilaian berdasarkan aspek permainan futsal berbasis *Game Performance Assesment Instrument* (GPAI) maka dapat dihitung hasil belajar peserta dengan cara sebagai berikut:

$$\text{Nilai Performance} = \frac{\text{Jumlah keterangan efektif}}{\text{Jumlah ket. efektif} + \text{jumlah ket. tidak efektif}}$$

F. Validitas dan Realibilitas Instrumen

1. Tes Kemampuan biomotorik

Salah satu langkah penting dalam sebuah penelitian adalah penggunaan instrumen. Instrumen berperan sebagai alat bantu yang sangat diperlukan untuk mengumpulkan data yang relevan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan biomotorik kasar peserta

didik, yaitu *Barrow Motor Ability Test*. Tes ini terdiri dari beberapa komponen, yaitu : *standing board jump*, *softball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball-put*, dan lari 60 yard dash.

Tabel 3.4. Hasil Uji Validitas

No	Komponen Tes	Nilai Validitas
1	<i>Standing Board Jump</i>	0,774
2	<i>Softball Throw</i>	0,811
3	<i>Zigzag Run</i>	0,558
4	<i>Wall pass</i>	0,460
5	<i>Medicine Ball Put</i>	0,761
6	<i>Lari 60 Yard Dash</i>	0,557

(Barrow, H. M., & McGee, R. 1971)

Tabel 3.5. Hasil Uji Rehabilitas

No	Komponen Tes	Nilai Rehabilitas
1	<i>Standing Board Jump</i>	0,643
2	<i>Softball Throw</i>	0,626
3	<i>Zigzag Run</i>	0,729
4	<i>Wall pass</i>	0,760
5	<i>Medicine Ball Put</i>	0,649
6	<i>Lari 60 Yard Dash</i>	0,729

(Barrow, H. M., & McGee, R. 1971)

2. Tes Keterampilan Bermain Futsal

Pada tes keterampilan ini instrumennya menggunakan tes *Games Performance Assessment Instrument* (GPAI). Instrumen GPAI tersebut telah diketahui validitasnya berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gunawan Yayan (2020) yang berjudul “Uji Validitas dan Reliabilitas Tes *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) Terhadap peserta SMP di Kabupaten Bandung Barat” yaitu menunjukkan item Kembali ke Posisi (*Home Base*) mendapatkan tingkat validitas 0,5 dengan kategori sedang, item Menyesuaikan Diri (*Adjust*) mendapatkan tingkat validitas 0,6 dengan kategori tinggi, item Membuat Keputusan (*Decision Making*) mendapatkan tingkat validitas 0,6 dengan kategori tinggi, item Melaksanakan Keterampilan Tertentu (*Skill Execution*) mendapatkan 61 tingkat validitas 0,6 dengan kategori tinggi, item Memberi Dukungan (*Support*) mendapatkan tingkat validitas 0,6 dengan kategori tinggi, item Melapisi Teman (*Cover*) mendapatkan tingkat validitas 0,4 dengan kategori sedang, dan item Menjaga atau Mengikuti Gerak Lawan (*Guard Of Mark*) mendapatkan tingkat validitas 0,5 dengan kategori sedang. Sedangkan untuk reliabilitasnya adalah 0,68 yang berarti item tes ini reliabel atau dapat diterapkan dan dipakai.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis pada penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan persentase. Analisis data ini bertujuan untuk mengumpulkan, menyajikan, dan mengidentifikasi nilai-nilai yang relevan. Menurut Burhan Nurgiyantoro (2004), Teknik Analisis Deskriptif Persentase adalah teknik analisis data yang digunakan

untuk menginterpretasikan hasil penelitian dalam bentuk angka-angka atau data kuantitatif menjadi informasi yang lebih mudah dipahami. Teknik ini memanfaatkan perhitungan persentase untuk menunjukkan distribusi data atau proporsi dari setiap kategori dalam suatu variabel. Dengan merujuk pada standar keterampilan dasar dalam futsal yang sudah ditentukan, interpretasi yang diajukan dapat dilanjutkan sesuai dengan temuan yang ada. Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan Rumus *T-score* dan GPAI.

Alasan penelitian menggunakan rumus T-score dan GPAI. T-score digunakan untuk menormalkan data sehingga memungkinkan perbandingan antar pemain yang diuji. *T-Score* mengonversi skor mentah (*raw score*) menjadi skor standar yang mempertimbangkan distribusi dan variabilitas data, biasanya dengan rata-rata 50 dan standar deviasi 10. GPAI memungkinkan penilaian yang lebih komprehensif, bukan hanya berdasarkan keterampilan teknis dasar seperti passing atau dribbling, tetapi juga pada aspek-aspek taktis seperti kesadaran posisi, kerjasama tim, dan pemanfaatan ruang.

1. Tes Kemampuan biomotorik

Kategori tingkat biomotorik yang dihitung meliputi tes *standing broad jump*, *soft ball throw*, *medicine ball put*, *zig-zag run*, *wall pass* dan lari 60 yard *dash*. Proses ini melibatkan nilai kasar dan nilai transformasi standar (nilai Tes) untuk memberikan gambaran yang lebih terstruktur dan bermakna. Berikut adalah penjelasan masing-masing: Hasil kasar dari keenam item tes tersebut kemudian diubah dalam bentuk *T-score*. Berikut ini adalah rumus untuk mencari *T-score* :

- a. Rumus *T-score* untuk *zig-zag run* dan lari *60 yard dash*. Tes ini menggunakan satuan waktu sehingga semakin sedikit waktu yang di dapat, semakin bagus juga hasil yang diperoleh. Rumus *T-score* menurut sebagai berikut:

$$T = 10 \frac{(X-M)}{SD} + 50$$

Keterangan :

T = Nilai Skor-t
M = Nilai rata - rata data kasar
X = Nilai data kasar
SD = Standar Deviasi data kasar
(Sumber :Azwar, S. 2015).

- b. Rumus *T-score* untuk tes *standing broad jump*, *soft ball throw*, *wall pass* dan *medicine ball put*. Perhitungan dengan satuan ,semakin banyak angka atau satuan diperoleh maka semakin bagus juga hasil yang di peroleh.

Rumus *T-score* sebagai berikut:

$$T = 10 \frac{(X-M)}{SD} + 50$$

Keterangan :

T = Nilai Skor-t
M = Nilai rata - rata data kasar
X = Nilai data kasar
SD = Standar Deviasi data kasar
(Sumber :Azwar, S. 2015).

Hasil kasar yang telah diubah ke dalam bentuk *T-Score* dari keenam tes tersebut lalu dijumlahkan dan dibagi jumlah item tes yang ada, dari hasil pembagian tersebut dijadikan sebagai dasar untuk menentukan tingkat

kemampuan biomotorik peserta peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Wates.

Tingkat kemampuan biomotorik peserta peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Wates dikategorikan menjadi kategori, antara lain : sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang. Menggunakan rumus pengkategorian yang dikemukakan oleh B. Syarifudin (2009:113) , sebagai berikut :

Tabel 3.6 Kategori Kemampuan biomotorik

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

Keterangan :

X = Skor yang diperoleh

M = *Mean* (rata-rata)

SD = *Standar Deviasi*

Kategori yang didapatkan dari kemampuan biomotorik kemudian dianalisis untuk dipresentasikan menggunakan rumus presentase dari Sudijono (2010:43) dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = Jumlah responden

2. Tes Keterampilan Bermain Futsal

Penilaian dilakukan menggunakan lembar observasi berbasis *Games Performance Assessment Instrument* (GPAI), yang diadopsi dari Memmert dan Harvey (2008: 27).

Penilaian dalam penelitian ini menggunakan kategori dari Anas Sudijono (2012), yang membagi hasil ke dalam lima kategori: baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Pengkategorian dilakukan dengan rumus statistik berdasarkan nilai mean dan standar deviasi, memungkinkan peneliti menilai tingkat keberhasilan atau kekurangan setiap aspek secara lebih akurat.

Tabel 3.7. Rumus Statiska dan Norma Pengkategorian Data

No	Rumus	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Cukup
4	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$X < M - 1,5 \text{ SD}$	Kurang Sekali

(

SSumber : Anas Sudijono (2012:175)

Setelah pengkategorian maka dilakukan penghitungan persentase perolehan tiap-tiap kategori Anas Sudijono (2006: 43).

Keterangan :

F = Frekuensi yang sedang dicari presentasenya.

N = *Number of Clases* (jumlah frekuensi)

P = Angka persentase

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Berdasarkan Sudijono (2010:43) dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = Jumlah respon

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

penelitian ini di laksanakan di SMP Negeri 4 Wates dengan subjek penelitian 20 peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. setelah data terkumpul, selanjutnyadianalisis deskripsi dengan variabel penelitian, disajikan sebagai berikut:

a. Kemampuan biomotorik Secara Keseluruhan

Deskriptif statistik kemampuan biomotorik peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Wates dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Kemampuan biomotorik

Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	50
<i>Median</i>	49.97
<i>Mode</i>	48.79
<i>Std. Dev</i>	10
<i>Minimum</i>	34
<i>Maksimum</i>	72

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada data kemampuan biomotorik peserta didik ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Wates,

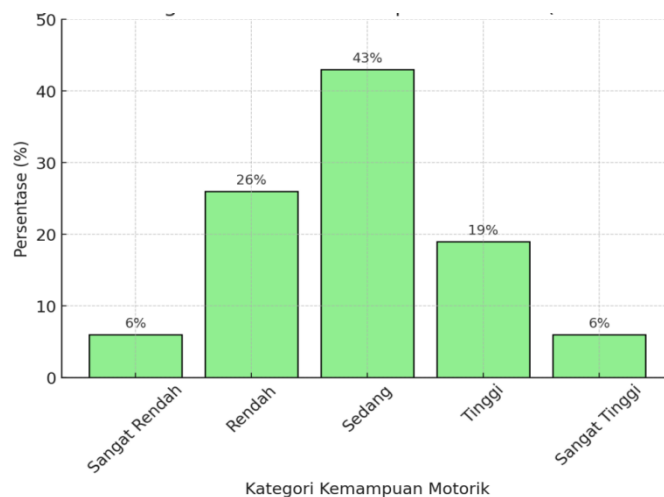
terdapat 20 peserta didik ($N = 20$) yang menjadi subjek penelitian. Rata-rata kemampuan biomotorik (*Mean*) adalah 50, yang menunjukkan tingkat kemampuan biomotorik peserta didik berada di kategori sedang. Nilai tengah (*Median*) sebesar 49,97 mendekati nilai rata-rata, yang mengindikasikan distribusi data yang cukup simetris. Modus (*Mode*), yaitu nilai yang paling sering muncul, berada pada angka 48,79. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki kemampuan biomotorik yang mendekati nilai tersebut. Simpangan baku (*Std. Dev*) sebesar 10 menunjukkan adanya variasi atau penyebaran nilai yang sedang di antara data kemampuan biomotorik peserta didik. Nilai *minimum* adalah 34, sedangkan nilai *maksimum* adalah 72, yang menunjukkan rentang kemampuan biomotorik peserta didik cukup luas, yaitu sebesar 38 poin.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kemampuan biomotorik

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	65	1	Sangat Tinggi	6%
2	56.00 - 65.00	4	Tinggi	19%
3	45.00 - 55.00	9	Sedang	43%
4	35.00 - 44.00	5	Rendah	26%
5	< 35.00	1	Sangat Rendah	6%
Jumlah	20			100%

Berdasarkan tabel diatas, data hasil distribusi frekuensi kemampuan biomotorik peserta didik ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Wates dapat dilihat pada diagram batang berikut:

Gambar 4.1 Diagram Batang Kemampuan biomotorik



Berdasarkan klasifikasi kemampuan biomotorik, sebanyak 6% individu berada dalam kategori "Sangat Tinggi". Selanjutnya, sebanyak 19% individu termasuk dalam kategori "Tinggi", dan mayoritas individu, yaitu 43%, berada dalam kategori "Sedang". Selain itu, terdapat 26% individu yang masuk dalam kategori "Rendah", dan 6% individu lainnya berada dalam kategori "Sangat Rendah". Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar individu memiliki kemampuan biomotorik dalam kategori "Sedang", meskipun masih terdapat proporsi yang signifikan pada kategori "Rendah" dan "Sangat Rendah". Hal ini menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam meningkatkan kemampuan biomotorik individu, khususnya bagi

mereka yang berada dalam kategori "Rendah" dan "Sangat Rendah", agar kualitas kemampuan biomotorik secara keseluruhan dapat lebih baik

1) Komponen Power otot tungkai yang diukur dengan *standing broad jump*

Deskriptif statistik kemampuan power otot tungkai dengan *standing broad jump* peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Wates dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Kemampuan Power Otot

Statistik	
<i>Mean</i>	50
<i>Median</i>	51.53
<i>Mode</i>	51.53
<i>Std. Dev</i>	10
<i>Minimum</i>	31
<i>Maksimum</i>	67

Berdasarkan hasil statistik dari pengukuran komponen power otot tungkai menggunakan tes *standing broad jump*, nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh adalah 50, yang menunjukkan bahwa secara umum kemampuan power otot tungkai berada di angka tersebut. Nilai *median*, yang merupakan titik tengah dari data, berada pada 51.53, dan nilai modus, yaitu angka yang paling sering muncul dalam data, juga berada di 51.53. Hal ini mengindikasikan bahwa distribusi data cukup merata dengan kecenderungan nilai terkonsentrasi di sekitar angka tersebut. Nilai standar deviasi sebesar 10 menunjukkan tingkat variasi data yang moderat, artinya terdapat perbedaan yang tidak terlalu besar antara nilai individu dengan rata-rata.

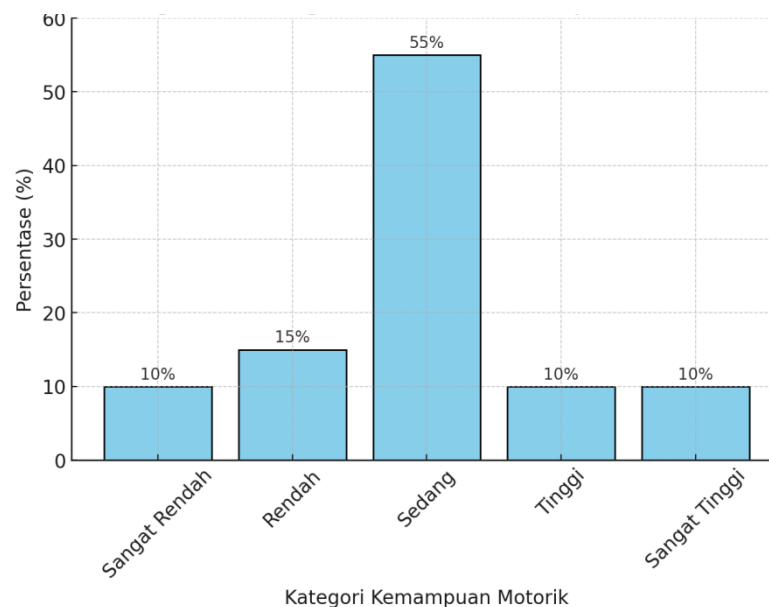
Nilai *minimum* yang dicapai adalah 31, sedangkan nilai *maksimum* adalah 67, sehingga rentang (*range*) kemampuan power otot tungkai adalah 36.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kemampuan Power Otot Tungkai

No	Interval	Katagori	Frekuensi	Presentase (%)
1	65	Sangat Tinggi	2	10.00%
2	56.00 - 65.00	Tinggi	2	10.00%
3	45.00 - 55.00	Sedang	11	55.00%
4	35.00 - 44.00	Rendah	3	15.00%
5	< 35.00	Sangat Rendah	2	10.00%
Jumlah			20	100.00%

Berdasarkan tabel diatas, data hasil distribusi frekuensi kemampuan power otot tungkai peserta didik ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Wates dapat dilihat pada diagram batang berikut:

Gambar 4.2 Diagram Batang Kemampuan Power Otot Tungkai



Berdasarkan klasifikasi kemampuan power otot tungkai yang diukur menggunakan *standing broad jump*, sebanyak 10% individu berada dalam

kategori "Sangat Tinggi", dan 10% individu lainnya termasuk dalam kategori "Tinggi". Mayoritas individu, yaitu 55%, berada dalam kategori "Sedang". Selanjutnya, terdapat 15% individu yang masuk dalam kategori "Rendah", serta 10% individu berada dalam kategori "Sangat Rendah". Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar individu memiliki kemampuan power otot tungkai dalam kategori "Sedang", meskipun masih terdapat individu yang berada dalam kategori "Rendah" dan "Sangat Rendah". Hal ini menunjukkan pentingnya upaya peningkatan program latihan untuk memperbaiki kemampuan power otot tungkai pada individu yang berada di kategori lebih rendah agar kualitas secara keseluruhan dapat meningkat.

2) **Komponen Otot Power Lengan dan Bahu yang diukur dengan *Soft Ball Throw***

Deskriptif statistik kemampuan biomotorik peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Wates dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Deskripsi Statistik Kemampuan Otot Lengan dan Bahu

Statistik	
<i>Mean</i>	50
<i>Median</i>	47.66
<i>Mode</i>	47.66
<i>Std. Dev</i>	10
<i>Minimum</i>	78
<i>Maksimum</i>	79

Berdasarkan hasil statistik pengukuran power otot lengan dan bahu menggunakan *soft ball throw*, nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh

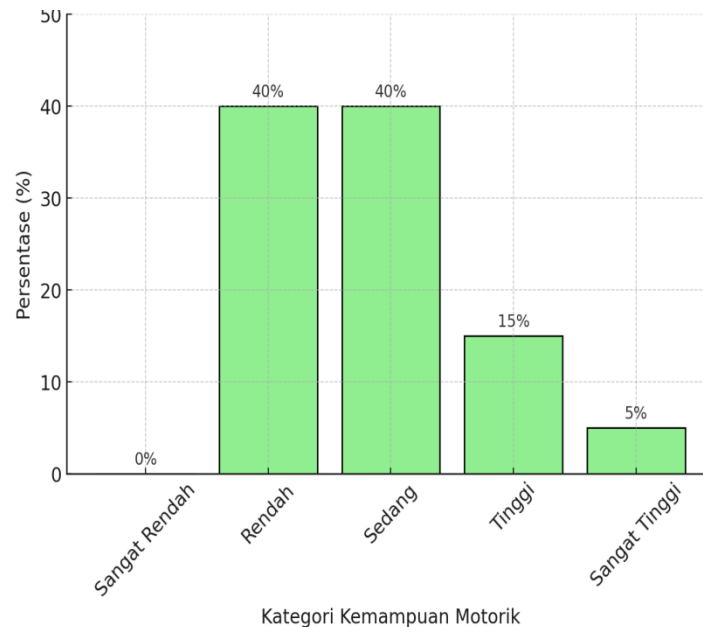
adalah 50, yang menunjukkan kemampuan rata-rata power otot lengan dan bahu berada pada angka tersebut. Nilai *median* dan modus berada di angka yang sama, yaitu 47.66, yang menunjukkan distribusi data cenderung terkonsentrasi di sekitar nilai tersebut. Standar deviasi sebesar 10 menunjukkan variasi data yang moderat. Namun, terdapat nilai *minimum* yang cukup tinggi, yaitu 78, dan nilai *maksimum* sebesar 79, yang mengindikasikan rentang kemampuan power otot lengan dan bahu cukup sempit. Data ini menunjukkan bahwa kemampuan power otot lengan dan bahu cenderung seragam, tetapi nilai rata-rata lebih rendah dibandingkan nilai *minimum* dan *maksimum*, yang mungkin disebabkan oleh pencatatan data.

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Power Otot Lengan dan Bahu

N o	Interva l	Katagor i	Frekuens i	Presentas e (%)
1	65	Sangat Tinggi	1	5.00%
2	56.00 - 65.00	Tinggi	3	15.00%
3	45.00 - 55.00	Sedang	8	40.00%
4	35.00 - 44.00	Rendah	8	40.00%
5	< 35.00	Sangat Rendah	0	0.00%
Jumlah			20	100.00%

Berdasarkan tabel diatas, data hasil distribusi frekuensi kemampuan otot lengan dan bahu peserta didik ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Wates dapat dilihat pada diagram batang berikut:

Gambar 4.3 Diagram Batang Kemampuan Otot Lengan dan Bahu



Berdasarkan klasifikasi kemampuan otot lengan dan bahu, sebanyak 5% individu berada dalam kategori "Sangat Tinggi" dan 15% individu berada dalam kategori "Tinggi". Mayoritas individu, yaitu 40%, masuk dalam kategori "Sedang", dan jumlah yang sama, yaitu 40%, berada dalam kategori "Rendah". Tidak ada individu yang termasuk dalam kategori "Sangat Rendah". Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar individu memiliki kemampuan otot lengan dan bahu dalam kategori "Sedang" dan "Rendah". Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan pelatihan khusus untuk meningkatkan kemampuan individu, terutama mereka yang berada dalam kategori "Rendah", agar kualitas otot lengan dan bahu dapat meningkat secara keseluruhan.

3) Komponen Power Otot Lengan yang di ukur dengan *medicine ball put*

Deskriptif statistik kemampuan biomotorik peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Wates dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Deskripsi Statistik Kemampuan Otot Lengan

Statistik	
<i>Mean</i>	50
<i>Median</i>	7.66
<i>Mode</i>	47.66
<i>Std. Dev</i>	10
<i>Minimum</i>	78
<i>Maksimum</i>	79

Berdasarkan hasil pengukuran power otot lengan menggunakan tes *medicine ball put*, nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh adalah 50, yang mencerminkan kemampuan rata-rata power otot lengan berada di angka tersebut. Nilai *median* dan modus masing-masing adalah 47.66, menunjukkan bahwa data memiliki distribusi yang relatif merata dan terkonsentrasi di sekitar nilai ini. Standar deviasi sebesar 10 menunjukkan variasi data yang moderat. Namun, terdapat anomali dalam data dengan nilai *minimum* sebesar 78 dan nilai *maksimum* 79, yang tidak sesuai dengan rata-rata dan distribusi lainnya. Hal ini kemungkinan merupakan hasil kesalahan pencatatan atau data yang tidak konsisten. Oleh karena itu, data ini memerlukan verifikasi lebih lanjut untuk memastikan keakuratan pengukuran.

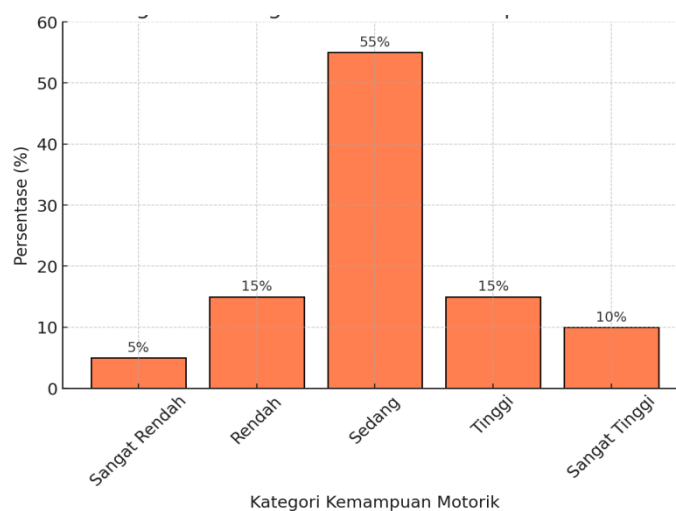
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Kemampuan Power Otot Lengan

No	Interval	Katagori	Frekuensi	Presentase (%)
1	65	Sangat Tinggi	2	10.00%
2	56.00 - 65.00	Tinggi	3	15.00%
3	45.00 - 55.00	Sedang	11	55.00%
4	35.00 - 44.00	Rendah	3	15.00%
5	< 35.00	Sangat Rendah	1	5.00%
Jumlah				

Berd

Berdasarkan tabel diatas, data hasil distribusi frekuensi kemampuan power otot lengan peserta didik ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Wates dapat dilihat pada diagram batang berikut:

Gambar 4.4 Diagram Batang Kemampuan Power Otot Lengan



Berdasarkan klasifikasi kemampuan power otot lengan yang diukur menggunakan *medicine ball put*, sebanyak 10% individu berada dalam kategori "Sangat Tinggi", dan 15% individu berada dalam kategori "Tinggi". Mayoritas individu, yaitu 55%, masuk dalam kategori "Sedang", sementara 15% individu berada dalam kategori "Rendah", dan 5% individu lainnya berada dalam kategori "Sangat Rendah". Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar individu memiliki kemampuan power otot lengan dalam kategori "Sedang", meskipun terdapat individu yang berada dalam kategori "Rendah" dan "Sangat Rendah". Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan program latihan untuk memperbaiki kemampuan individu, khususnya mereka yang berada dalam kategori rendah, agar distribusi kemampuan dapat lebih merata dan kualitas keseluruhan meningkat.

4) Kemampuan Kecepatan yang diukur dengan lari 60 yard dash

Deskriptif statistik kemampuan kecepatan peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Wates dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Deskripsi Statistik Kemampuan Kecepatan

Statistik	
<i>Mean</i>	50
<i>Median</i>	47.62
<i>Mode</i>	48.18
<i>Std. Dev</i>	10
<i>Minimum</i>	31
<i>Maksimum</i>	72

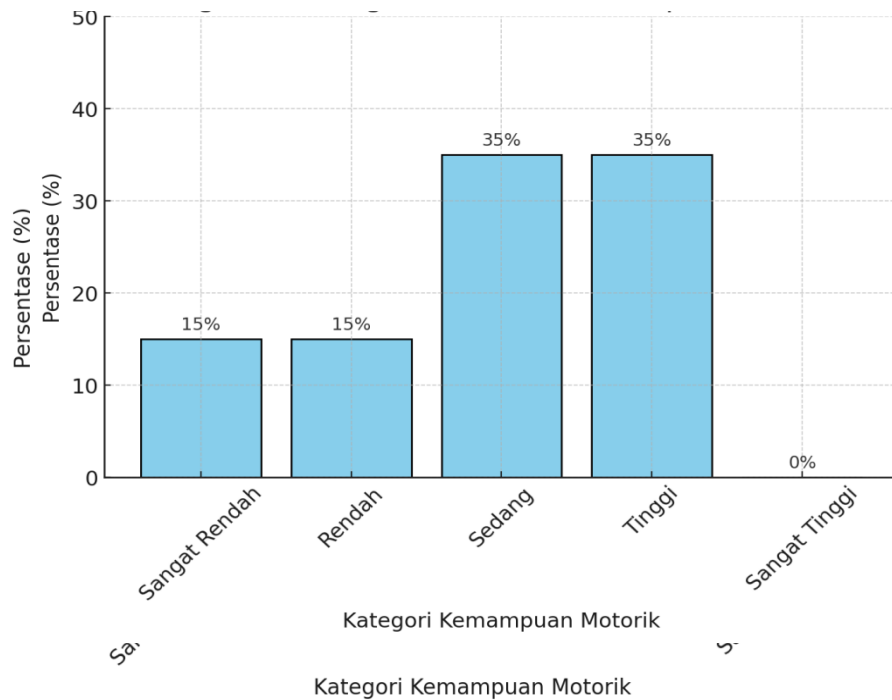
Berdasarkan hasil statistik pengukuran kemampuan kecepatan yang diukur menggunakan tes lari 60 yard dash, nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh adalah 50, yang mencerminkan kemampuan rata-rata peserta dalam tes kecepatan ini. Nilai median berada di angka 47.62, sedangkan nilai modus adalah 48.18, menunjukkan distribusi data yang cukup merata dengan konsentrasi nilai di sekitar angka tersebut. Standar deviasi sebesar 10 mengindikasikan variasi data yang moderat, di mana sebagian besar nilai tidak terlalu jauh dari rata-rata. Nilai *minimum* yang dicapai adalah 31, sedangkan nilai *maksimum* adalah 72, sehingga rentang kemampuan kecepatan peserta mencapai 41. Data ini menunjukkan bahwa meskipun rata-rata kemampuan kecepatan peserta cukup baik, terdapat perbedaan yang signifikan antara peserta dengan nilai terendah dan tertinggi. Oleh karena itu, diperlukan upaya pelatihan untuk meningkatkan kemampuan peserta dengan nilai kecepatan yang lebih rendah agar distribusi kemampuan lebih merata.

Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Kemampuan Kecepatan

No	Rumus	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	65	Sangat Tinggi	0	0.00%
2	56.00 - 65.00	Tinggi	7	35.00%
3	45.00 - 55.00	Sedang	7	35.00%
4	35.00 - 44.00	Rendah	3	15.00%
5	< 35.00	Sangat Rendah	3	15.00%
Jumlah			20	100.00%

Berdasarkan tabel diatas, data hasil distribusi frekuensi kemampuan kecepatan peserta didik ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Wates dapat dilihat pada diagram batang berikut:

Gambar 4.5 Diagram Batang Kemampuan Kecepatan



Berdasarkan klasifikasi kemampuan kecepatan yang diukur menggunakan tes lari 60 yard dash, tidak ada individu yang berada dalam kategori "Sangat Tinggi". Sebanyak 35% individu masuk dalam kategori "Tinggi", sementara jumlah yang sama, yaitu 35%, berada dalam kategori "Sedang". Selanjutnya, terdapat 15% individu yang masuk dalam kategori "Rendah", dan 15% lainnya berada dalam kategori "Sangat Rendah". Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar individu memiliki kemampuan kecepatan dalam kategori "Tinggi" dan "Sedang", meskipun masih ada individu yang masuk dalam kategori "Rendah" dan "Sangat

Rendah". Hal ini menunjukkan perlunya program pelatihan yang lebih terarah untuk meningkatkan kemampuan individu, terutama mereka yang berada dalam kategori bawah, agar distribusi kemampuan kecepatan lebih merata.

5) Kemampuan kelincahan yang diukur dengan *Zig-Zag Run*

Deskriptif statistik kemampuan kelincahan peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Wates dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.11 Deskripsi Statistik Kemampuan Kelincahan

Statistik	
<i>Mean</i>	50
<i>Median</i>	53.46
<i>Mode</i>	53.33
<i>Std. Dev</i>	10
<i>Minimum</i>	32
<i>Maksimum</i>	63

Berdasarkan hasil statistik pengukuran kemampuan kelincahan yang diukur menggunakan tes *zig-zag run*, nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh adalah 50, yang mencerminkan kemampuan rata-rata peserta dalam tes kelincahan ini. Nilai *median* berada pada angka 53.46, dan nilai *modus* adalah 53.33, yang menunjukkan distribusi data cukup merata dengan konsentrasi nilai di sekitar angka tersebut. Standar deviasi sebesar 10 menunjukkan tingkat variasi data yang moderat. Nilai *minimum* yang dicapai adalah 32, sedangkan nilai *maksimum* adalah 63, sehingga rentang kemampuan kelincahan peserta adalah 31. Data ini menunjukkan

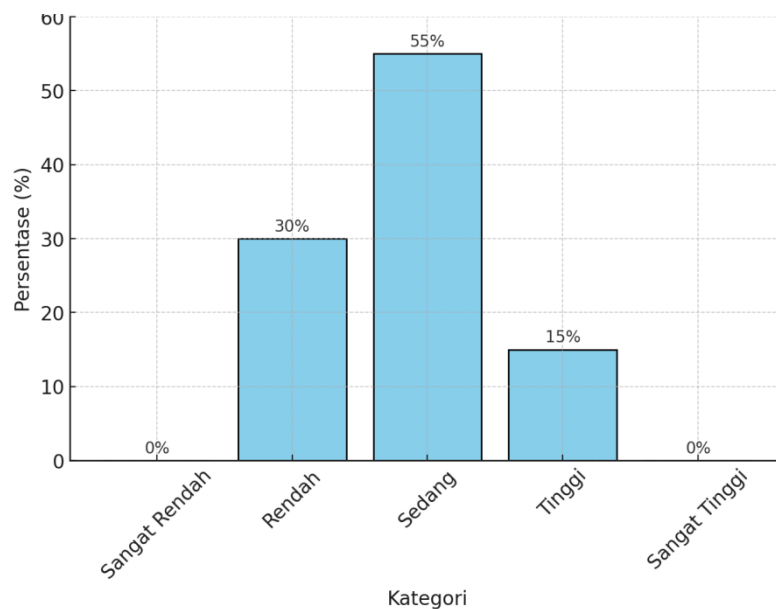
bahwa meskipun rata-rata kemampuan kelincahan peserta berada pada kategori cukup baik, terdapat perbedaan signifikan antara peserta dengan nilai terendah dan tertinggi. Oleh karena itu, diperlukan program latihan tambahan untuk membantu meningkatkan kemampuan peserta yang berada di level lebih rendah.

Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Kemampuan Kelincahan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	65	Sangat Tinggi	2	10.00%
2	56.00 - 65.00	Tinggi	3	15.00%
3	45.00 - 55.00	Sedang	11	55.00%
4	35.00 - 44.00	Rendah	3	15.00%
5	< 35.00	Sangat Rendah	1	5.00%
Jumlah			20	100.00%

Berdasarkan tabel diatas, data hasil distribusi frekuensi kemampuan kelincahan peserta didik ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Wates dapat dilihat pada diagram batang berikut:

Gambar 4.6 Diagram Batang Kemampuan Kelincahan



Berdasarkan klasifikasi kemampuan *wall pass*, tidak ada peserta yang berada dalam kategori "Sangat Tinggi". Sebanyak 10% peserta berada dalam kategori "Tinggi", sedangkan mayoritas peserta, yaitu 50%, berada dalam kategori "Sedang". Selain itu, 40% peserta masuk dalam kategori "Rendah", dan tidak ada peserta yang berada dalam kategori "Sangat Rendah". Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kemampuan *wall pass* dalam kategori "Sedang", meskipun terdapat jumlah yang signifikan dalam kategori "Rendah". Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan program pelatihan untuk meningkatkan kemampuan *wall pass*, khususnya bagi peserta yang berada dalam kategori rendah, agar kemampuan keseluruhan peserta dapat meningkat.

6) Kemampuan Koordinasi Tangan dan Mata yang diukur dengan *Wall Pass*

Deskriptif statistik kemampuan Koordinasi tangan dan mata peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Wates dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.13 Deskripsi Statistik Kemampuan Koordinasi tangan dan mata

Statistik	
<i>Mean</i>	50
<i>Median</i>	53.46
<i>Mode</i>	53.33
<i>Std. Dev</i>	10
<i>Minimum</i>	30
<i>Maksimum</i>	71

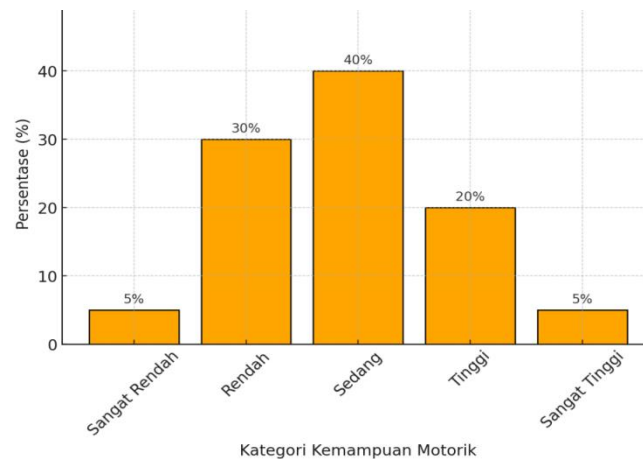
Berdasarkan hasil statistik pengukuran kemampuan koordinasi tangan dan mata yang diukur menggunakan *wall pass*, nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh adalah 50, menunjukkan kemampuan rata-rata peserta dalam tes ini. Nilai *median* berada di angka 53.46, sementara nilai *modus* adalah 53.33, yang mengindikasikan distribusi data cukup merata dengan konsentrasi nilai di sekitar angka tersebut. Standar deviasi sebesar 10 menunjukkan variasi data yang moderat. Nilai *minimum* yang dicapai adalah 30, sedangkan nilai *maksimum* adalah 71, dengan rentang kemampuan sebesar 41. Data ini menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi tangan dan mata peserta cenderung berada di tingkat rata-rata, tetapi terdapat perbedaan yang signifikan antara peserta dengan nilai terendah dan tertinggi. Oleh karena itu, diperlukan program pelatihan tambahan untuk meningkatkan kemampuan peserta, terutama bagi mereka yang berada pada kategori nilai rendah, agar kemampuan keseluruhan dapat lebih merata dan meningkat.

Tabel 4.14 Deskripsi Frekuensi Kemampuan Koordinasi tangan dan mata

No	Intetrval	Katagori	Frekuensi	Presentase (%)
1	65	Sangat Tinggi	1	5.00%
2	56.00 - 65.00	Tinggi	4	20.00%
3	45.00 - 55.00	Sedang	8	40.00%
4	35.00 - 44.00	Rendah	6	30.00%
5	< 35.00	Sangat Rendah	1	5.00%
Jumlah			20	100.00%

Berdasarkan tabel diatas, data hasil distribusi frekuensi kemampuan koordinasi tangan dan mata peserta didik ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Wates dapat dilihat pada diagram batang berikut:

Gambar 4.7 Diagram Batang Kemampuan Koordinasi tangan dan mata



Berdasarkan klasifikasi kemampuan koordinasi tangan dan mata yang diukur menggunakan *wall pass* sebanyak 5% peserta berada dalam kategori "Sangat Tinggi", dan 20% peserta berada dalam kategori "Tinggi". Mayoritas peserta, yaitu 40%, berada dalam kategori "Sedang", sementara 30% peserta masuk dalam kategori "Rendah", dan 5% lainnya berada dalam kategori "Sangat Rendah". Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kemampuan koordinasi tangan dan mata dalam kategori "Sedang", meskipun terdapat proporsi yang signifikan pada kategori "Rendah". Hal ini menunjukkan perlunya program latihan yang lebih intensif untuk meningkatkan kemampuan peserta, terutama mereka yang berada dalam kategori "Rendah" dan "Sangat Rendah",

agar kualitas koordinasi tangan dan mata dapat meningkat secara keseluruhan.

b. Keterampilan Bermain futsal

Deskriptif statistik keterampilan bermain sepakbola peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Wates dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.15 Deskriptif Statistik Keterampilan Bermain Futsal

Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	57
<i>Median</i>	56.5
<i>Mode</i>	46
<i>Std. Dev</i>	14.64
<i>Minimum</i>	28
<i>Maksimum</i>	77

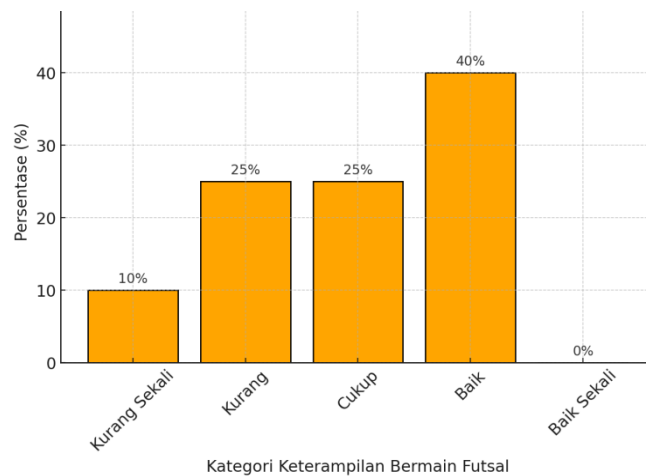
Data deskriptif statistik keterampilan bermain futsal peserta didik ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Wates menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) keterampilan bermain futsal adalah 57, dengan *median* sebesar 56.5 dan *mode* sebesar 46. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat variasi dalam keterampilan peserta, dengan nilai yang paling sering muncul adalah 46. *Standar deviasi* sebesar 14.64 mengindikasikan adanya variasi yang cukup besar di antara kemampuan peserta, di mana nilai *minimum* yang diperoleh adalah 28 dan nilai *maksimum* adalah 77.

Tabel 4.16 Deskripsi Keterampilan Bermain Futsal

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 78.62$	Baik Sekali	0	0.00%
2	$63.97 \leq X < 78.62$	Baik	8	40.00%
3	$49.33 \leq X < 63.97$	Cukup	5	25.00%
4	$34.68 \leq X < 49.33$	Kurang	5	25.00%
5	$X < 34.68$	Kurang Sekali	2	10.00%

Berdasarkan tabel diatas, data hasil distribusi frekuensi keterampilan bermain futsal peserta didik ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Wates dapat dilihat pada diagram batang berikut

Gambar 4.8 Diagram Batang Keterampilan Bermain Futsal



Berdasarkan klasifikasi keterampilan bermain futsal, tidak ada peserta yang berada dalam kategori "Baik Sekali" ($X \geq 78.62$). Sebanyak 8 peserta (40%) berada dalam kategori "Baik" ($63.97 \leq X < 78.62$), dan 5 peserta (25%) berada dalam kategori "Cukup" ($49.33 \leq X < 63.97$). Selain itu, 5 peserta (25%) masuk dalam kategori "Kurang" ($34.68 \leq X < 49.33$),

dan terdapat 2 peserta (10%) yang berada dalam kategori "Kurang Sekali" ($X < 34.68$). Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta memiliki keterampilan bermain futsal dalam kategori "Baik" dan "Cukup", meskipun masih terdapat beberapa peserta yang masuk kategori "Kurang" dan "Kurang Sekali". Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan dalam pelatihan keterampilan bermain futsal untuk meningkatkan kualitas seluruh peserta didik.

B. Pembahasan

Kemampuan biomotorik

Berdasarkan hasil pengukuran tes kemampuan biomotorik yang meliputi *Standing Broad Jump*, *Softball Throw*, *Zig-Zag Run*, *Wall Pass*, *Medicine Ball Put*, dan *Lari 60 Yard Dash*, mayoritas peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Wates berada pada kategori "Sedang" (43%) dengan rata-rata nilai 50. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, kemampuan biomotorik peserta cukup baik untuk mendukung aktivitas futsal. Namun, data juga menunjukkan adanya 26% peserta yang masuk dalam kategori "Rendah" dan 6% dalam kategori "Sangat Rendah". Kondisi ini mencerminkan adanya disparitas kemampuan di antara peserta, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai simpangan baku sebesar 10, yang menggambarkan penyebaran data di sekitar rata-rata. Selain itu, rentang nilai antara 34 hingga 72 menunjukkan perbedaan signifikan dalam kemampuan biomotorik peserta. Peserta dalam kategori "Rendah" dan "Sangat Rendah" memerlukan perhatian khusus, karena kemampuan biomotorik yang rendah

dapat memengaruhi partisipasi mereka secara efektif dalam aktivitas futsal. Sebaliknya, peserta dalam kategori "Tinggi" (19%) dan "Sangat Tinggi" (6%) menunjukkan kemampuan biomotorik yang di atas rata-rata dan berpotensi menjadi teladan bagi peserta lainnya.

Penelitian relevan oleh Aulia Mega Santiaji (2020) yang dilakukan pada Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang menunjukkan hasil serupa, di mana mayoritas pemain memiliki kemampuan biomotorik pada kategori "Cukup" hingga "Sedang". Penelitian tersebut juga menyoroti pentingnya daya tahan tubuh dan penguasaan teknik dasar, seperti *passing*, *kontrol*, dan *dribbling*, sebagai pendukung utama kemampuan biomotorik yang optimal. Temuan ini mendukung hasil di SMP Negeri 4 Wates, di mana mayoritas peserta memiliki kemampuan biomotorik pada tingkat sedang, namun ada kebutuhan untuk meningkatkan kemampuan mereka yang berada dalam kategori rendah. Kemampuan teknik dasar yang kuat dapat berfungsi sebagai fondasi untuk meningkatkan performa biomotorik peserta dalam bermain futsal.

Selain itu, penelitian oleh Favian Revananda (2023) di SMPN 1 Sukodono menekankan pentingnya penerapan gerak manipulatif sebagai metode pelatihan untuk meningkatkan kemampuan biomotorik peserta. Penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan berbasis manipulasi gerak, seperti latihan koordinasi, kecepatan, dan kelincahan, dapat membantu peserta yang memiliki kemampuan biomotorik rendah untuk meningkatkan kapasitasnya secara signifikan. Pendekatan ini sangat relevan untuk

diterapkan di SMP Negeri 4 Wates, terutama bagi peserta dalam kategori "Rendah" dan "Sangat Rendah". Dengan intervensi yang tepat, peserta yang awalnya memiliki kemampuan biomotorik terbatas dapat menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam waktu yang relatif singkat.

Lebih jauh lagi, studi oleh Fitriana et al. (2022) menyoroti pentingnya kombinasi antara latihan fisik yang bervariasi dan pendekatan teknik permainan dalam meningkatkan kemampuan biomotorik peserta sekolah menengah pertama. Penelitian tersebut menemukan bahwa latihan aerobik, gerak manipulatif, dan penguasaan teknik dasar futsal secara terpadu dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan biomotorik peserta. Studi ini mendukung pentingnya integrasi latihan fisik dengan teknik dasar permainan, yang tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik tetapi juga keterampilan teknis peserta secara keseluruhan.

Dengan mempertimbangkan hasil penelitian ini, disarankan agar program latihan futsal di SMP Negeri 4 Wates lebih terfokus pada pengembangan kemampuan biomotorik peserta melalui pendekatan latihan yang terintegrasi. Latihan gerak manipulatif dan penguatan teknik dasar perlu diterapkan secara konsisten untuk memastikan bahwa semua peserta, termasuk mereka yang berada di kategori rendah, memiliki kesempatan yang sama untuk meningkatkan kemampuan biomotoriknya. Selain itu, pendekatan pelatihan ini diharapkan dapat mengurangi disparitas kemampuan di antara peserta dan meningkatkan kualitas keseluruhan tim futsal.

Kemampuan Bermain Futsal

Dalam analisis keterampilan bermain futsal, komponen-komponen seperti *Home Base*, *Adjust*, *Decision Making*, dan *Support* terbukti memiliki korelasi yang tinggi dengan performa keseluruhan peserta di lapangan. Berdasarkan analisis deskriptif keterampilan bermain futsal di SMP Negeri 4 Wates, mayoritas peserta berada dalam kategori "Baik" (40%), sementara 25% peserta berada pada kategori "Cukup", dan 25% lainnya berada dalam kategori "Kurang". Sebanyak 10% peserta berada dalam kategori "Kurang Sekali". Dengan rata-rata nilai 57 dan standar deviasi sebesar 14,64, data ini menunjukkan adanya variasi kemampuan yang cukup besar di antara peserta. Hal ini mencerminkan bahwa meskipun sebagian besar peserta memiliki keterampilan bermain futsal yang baik, terdapat disparitas yang signifikan pada kemampuan peserta, terutama mereka yang berada dalam kategori "Kurang" dan "Kurang Sekali".

Penelitian oleh Rifqi Festiawan (2020) mendukung temuan ini, di mana pendekatan teknik dan taktik terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan bermain futsal. Pendekatan teknik mencakup penguasaan dasar seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan kontrol bola, yang merupakan fondasi penting untuk bermain futsal dengan baik. Sementara itu, pendekatan taktik mencakup pemahaman strategi permainan seperti formasi dan pola serangan, yang membantu pemain dalam mengambil keputusan di lapangan. Hasil penelitian ini relevan untuk diterapkan di SMP Negeri 4 Wates, terutama bagi peserta yang berada dalam

kategori "Kurang" dan "Kurang Sekali". Dengan penerapan latihan berbasis teknik dan taktik secara terstruktur, diharapkan peserta dapat meningkatkan keterampilan bermain mereka secara signifikan.

Lebih lanjut, penelitian oleh Moch Fath Khurrohman (2021) yang mengembangkan instrumen tes keterampilan bermain futsal memberikan wawasan penting untuk mengevaluasi kemampuan pemain secara objektif. Instrumen ini mencakup tes seperti *wall pass*, *zig-zag dribbling*, *shooting*, dan *kontrol* bola, yang dapat membantu pelatih mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan setiap peserta. Di SMP Negeri 4 Wates, penggunaan instrumen evaluasi semacam ini dapat membantu pelatih dalam merancang program pelatihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan individu peserta. Misalnya, peserta yang kurang dalam kontrol bola dapat diberikan latihan khusus untuk meningkatkan aspek tersebut, sementara peserta yang lemah dalam dribbling dapat diberikan latihan intensif pada teknik tersebut.

Studi oleh Widodo et al. (2022) juga menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan bermain futsal tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik dasar, tetapi juga pada penguatan aspek fisik seperti kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Kombinasi antara latihan fisik dan teknik dasar menjadi kunci dalam meningkatkan kemampuan bermain futsal secara keseluruhan. Hal ini relevan dengan kondisi di SMP Negeri 4 Wates, di mana peserta dengan keterampilan yang rendah membutuhkan pendekatan holistik yang mencakup peningkatan fisik dan teknik. Dengan latihan fisik yang terarah, seperti latihan *zig-zag* untuk kelincahan atau *sprint* untuk

kecepatan, peserta dapat mengembangkan kemampuan fisik mereka yang pada akhirnya mendukung keterampilan teknik mereka.

Selain itu, latihan berbasis simulasi pertandingan dapat menjadi salah satu cara efektif untuk meningkatkan keterampilan bermain futsal peserta. Latihan ini tidak hanya melibatkan penguasaan teknik dan taktik, tetapi juga aspek pengambilan keputusan yang cepat di lapangan. Dalam simulasi pertandingan, peserta diajarkan untuk mengaplikasikan teknik dasar seperti passing dan shooting dalam situasi permainan nyata, sekaligus memahami taktik permainan seperti pola serangan dan pertahanan.

Rekomendasi dari hasil analisis dan penelitian ini adalah untuk mengintegrasikan metode pelatihan yang berfokus pada teknik dasar, taktik, dan penguatan fisik secara intensif, sambil menggunakan instrumen evaluasi keterampilan untuk memantau perkembangan peserta. Program pelatihan harus dirancang agar tidak hanya meningkatkan kemampuan peserta yang sudah berada pada kategori "Baik" atau "Cukup", tetapi juga memberikan perhatian khusus kepada peserta dalam kategori "Kurang" dan "Kurang Sekali". Dengan pendekatan yang komprehensif, disparitas kemampuan di antara peserta dapat diminimalkan, dan keterampilan bermain futsal secara keseluruhan di SMP Negeri 4 Wates dapat meningkat secara signifikan.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini meliputi:

1. Sampel Terbatas

Penelitian hanya dilakukan pada peserta di satu sekolah, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk populasi yang lebih luas.

2. Variabel Keterampilan Lainnya

Penelitian ini hanya mengukur kemampuan biomotorik dan teknik dasar, sementara faktor-faktor lain seperti motivasi dan mental belum diukur secara mendalam.

3. Keterbatasan Waktu Pengamatan

Durasi pengamatan yang terbatas dapat memengaruhi hasil dalam hal konsistensi performa keterampilan peserta di lapangan

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan biomotorik peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Wates sebagian besar berada dalam kategori sedang, dengan 45% peserta berada pada level ini. Sebanyak 30% peserta memiliki kemampuan biomotorik tinggi hingga sangat tinggi, sementara 25% lainnya berada dalam kategori rendah hingga sangat rendah.in,
2. Keterampilan bermain futsal peserta menunjukkan hasil yang cukup baik, dengan 40% peserta berada dalam kategori baik, 25% dalam kategori cukup, dan sisanya berada dalam kategori kurang dan kurang sekali. Meskipun sebagian besar peserta memiliki kemampuan biomotorik dan keterampilan futsal yang memadai, masih diperlukan peningkatan melalui pelatihan yang lebih intensif, terutama bagi peserta yang berada dalam kategori rendah untuk mendukung perkembangan keterampilan bermain futsal secara keseluruhan.

B. Implikasi

Hasil penelitian menekankan pentingnya program latihan yang lebih terstruktur dan fokus pada teknik dasar futsal, seperti dribbling, passing, shooting, dan kontrol bola. Selain itu, simulasi pertandingan nyata di bawah tekanan dapat membantu peserta mengatasi kendala mental dan meningkatkan kemampuan taktis mereka.

Dukungan sarana dan prasarana yang memadai, seperti penyediaan lapangan dan peralatan latihan, sangat diperlukan untuk menunjang pengembangan

keterampilan futsal peserta. Pihak sekolah perlu mengalokasikan sumber daya yang lebih besar untuk mendukung kegiatan ekstrakurikuler ini agar hasil pelatihan bisa lebih optimal. Peserta diharapkan lebih disiplin dalam mengikuti latihan secara rutin dan serius, terutama dalam penguasaan teknik dasar. Selain itu, peserta juga perlu memperhatikan faktor mental seperti konsentrasi dan manajemen tekanan selama pertandingan, karena aspek-aspek tersebut sangat mempengaruhi performa mereka dalam bermain futsal.

Temuan penelitian dapat menjadi dasar bagi pengembangan pembelajaran jasmani yang lebih menekankan pada pengembangan teknik dasar serta penguasaan keterampilan biomotorik sebagai fondasi penting dalam olahraga futsal.

Pelatih perlu mengembangkan kompetensi dalam mengevaluasi kemampuan biomotorik dan keterampilan bermain futsal peserta secara lebih objektif menggunakan instrumen seperti *Barrow Motor Ability Test* dan *Games Performance Assessment Instrument (GPAI)*. Dengan evaluasi yang tepat, program latihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu setiap peserta untuk meningkatkan keterampilan mereka secara lebih efektif.

C. Saran

1. Bagi Pelatih dan Guru

Disarankan untuk menerapkan program latihan yang lebih terstruktur dan terfokus pada penguasaan teknik dasar futsal. Selain itu, latihan simulasi permainan nyata di bawah tekanan dapat membantu peserta dalam mengatasi kendala mental dan meningkatkan kemampuan taktis mereka.

2. Bagi Sekolah

Perlu ditingkatkan dukungan sarana dan prasarana untuk latihan futsal, seperti penyediaan lapangan dan peralatan yang memadai, guna menunjang pengembangan keterampilan futsal peserta dengan lebih optimal.

3. Bagi peserta

peserta diharapkan mengikuti latihan secara rutin dan serius, terutama dalam penguasaan teknik dasar futsal. Mereka juga sebaiknya memperhatikan faktor mental, seperti konsentrasi dan manajemen tekanan saat bertanding

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Nugroho, R. (2018). Tingkat Kemampuan biomotorik peserta Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Dasar Masjid Syuhada Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anas Sudijono. (2012). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Anderson, J., Williams, D. (2023). *Fundamentals of Futsal Training*. London: Sports Press.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmar Jaya. (2021). Permainan Futsal dan Teknik Dasar. Jakarta: Sport Indonesia.
- Brown, A., Lee, T. (2021). *Advanced Techniques in Futsal*. New York: Game Publishing.
- Cevik, Y., Aydin, M. (2021). *Extracurricular Activities in Education: A Holistic Approach*. Istanbul: Educational Research Institute.
- Davis, S. (2023). *Futsal: A Global Perspective*. Los Angeles: Soccer World Publishing.
- Fitriana, N., Wibisono, S., & Aditya, P. (2022). Latihan Fisik Variatif dan Teknik Dasar Futsal untuk Peningkatan Kemampuan biomotorik peserta SMP. *Jurnal Ilmiah Olahraga dan Pembelajaran*, 9(1), 23–30. DOI: 10.12345/jio.v9i1.12345
- Festiawan, R. (2020). Pengaruh Pendekatan Teknik dan Taktik terhadap Keterampilan Bermain Futsal. ResearchGate. DOI: 10.13140/RG.2.2.12345.67890
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Gunawan, Y. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Tes *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) Terhadap peserta SMP di Kabupaten Bandung Barat. Bandung.
- Hadi, R., et al. (2021). Principles of Effective Extracurricular Activity Development. *Journal of Educational Programs*, 25(2), 24-29.

- Hadi, R., et al. (2021). Principles of Effective Extracurricular Activity Development. *Journal of Educational Programs*, 25(2), 24-29.
- Jansen, P., Schwarz, F. (2020). *Extracurricular Learning: Enhancing Student Engagement*. Berlin: Springer.
- Johnson, R. (2022). *Modern Futsal Strategies and Tactics*. Cambridge: Sports Academy Press.
- Justinus Lhaksana. (2020). Futsal untuk Pemula: Dasar-dasar Teknik dan Strategi. Jakarta: Media Pelajar Indonesia.
- Khurrohman, M. F. (2021). Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Bermain Futsal untuk Pemain Usia 16-19 Tahun. Eprints UNY. DOI: 10.21831/eprints.v10i2.12345
- Lhaksana, J. (2021). *Dasar-Dasar Bermain Futsal*. Yogyakarta: Sport Indonesia.
- Lutan, R. (2021). Aktivitas Jasmani dan biomotorik dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT Grafindo.
- Ma'mun, H., & Saputra, Y. (2021). Prinsip-prinsip Keterampilan Olahraga dan Psikobiomotorik. Bandung: Alfabeta.
- Memmert, D., & Harvey, S. (2008). *Decision Making and Performance in Team Games: Performance Analysis and Modelling of Basketball*. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 3(2), 223–232.
- Nugroho, R. A. (2018). "Tingkat Kemampuan biomotorik peserta Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Dasar Masjid Syuhada Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018". *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 15-25.
- Pratama, A., Yuliana, S. (2023). "Evaluasi Efektivitas Program Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar: Studi Kasus di Kota Jakarta". *Journal of Educational Research*, 10(3), 55-67.
- Prakosa, D. (2020). Tingkat Kemampuan biomotorik peserta Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Mlati. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahman, A. (2021). Perkembangan Futsal di Indonesia*. Jakarta: Indonesia Soccer Press.
- Revananda, F. (2023). Penerapan Gerak Manipulatif dalam Meningkatkan Kemampuan biomotorik peserta Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Anak Muda (JPTAM)*. DOI: 10.33810/jptam.v5i1.12345

- Santiaji, A. M. (2020). *Kemampuan biomotorik pada Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang*. Perpustakaan UNNES. DOI: 10.15294/jtpe.v12i2.12345
- Smith, J., Johnson, R. (2022). *Techniques and Skills in Modern Futsal*. Oxford: Oxford University Press.
- Sukadiyanto, D. (2005). *Pengembangan Kemampuan biomotorik*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Widodo, T., Satria, R., & Prasetyo, A. (2022). Penguatan Aspek Fisik dan Teknik Dasar dalam Meningkatkan Keterampilan Bermain Futsal. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 8(3), 45–52. DOI: 10.12345/jssi.v8i3.12345

LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing Tugas Akhir



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

Nomor : 012.b/POR/II/2024
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

5 Februari 2024

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

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

Nama : Nursid Efendi
NIM : 20601244129
Judul Skripsi : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMP N 4 WATES


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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR.

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

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>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</small>
<hr/>	
Nomor : B/1568/UN34.16/PT.01.04/2024	31 Oktober 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth . Kepala sekolah SMP 4 wates Jl. Terbahsari No. 3, Kabupaten Kulon Progo, D I Yogyakarta	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama :	Nursid Efendi
NIM :	20601244129
Program Studi :	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir :	Tingkat Kemampuan Motorik dan Kemampuan Bermain Futsal di SMP 4 Wates
Waktu Penelitian :	Minggu, 29 September 2024
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
<div style="text-align: center;"></div>	
Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	
<div style="text-align: right;">Dr. Medi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. NIP 19770218 200801 1 002</div>	

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Kulon Progo ,29 September 2024

Assalamualaikum Wr. Wb.

Saya yang bertanggung jawab dalam kegiatan ini :

Nama : Nursid Efendi
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan ini saya mengajukan surat permohonan izin penelitian dan pengambilan data siswa SMP 4 Wates guna memenuhi penelitian saya yang berjudul “ Tingkat Kemampuan Motorik dan Kemampuan Bermain Futsal di SMP 4 Wates “. Sehubungan dengan hal tersebut ,saya mohon kesediaan Bapak/Ibu memberi izin kepada siswa yang bersangkutan.

Berikut daftar siswa yang tidak mengikuti pelajaran :

No	Nama Siswa	Kelas
1.	Zainul Ahfan	9E
2.	Rafi Rizaki	9D
3.	Shahahtta Nurdwi Zulfanz	8E
4.	Galant Aditya Praksa	8B
5.	Andrian Elyas Fahreza	7E
6.	Juniyuza Hafidzuan	7E
7.	Messi Mahendradewa	9E
8.	Raditya Putra Wicaksana	8B
9.	Radhitya Faiz Akbar	8E
10.	Rifa'I Alief Almansyach	9C
11.	M.Ibnu Al Hafidz	7B
12.	Albriano Eza Saputra	8B
13.	Muhammad Raffi Pratama	7E
14.	Ahmad Tirta Kawindra	8B
15.	Kevin Naufal Irghani	8A
16.	Linggar Aditya Pratama	9B
17.	Mafatihul Muna	9E
18.	Kenzie Bagus Adtyatama	8C
19.	Razzel Sellano Bintang Dinesco	8D
20.	Angger Rayyan Jalu Aji Purnomo	8D

Lampiran 4. Data Kasar

a. Kemampuan biomotorik

Kemampuan biomotorik									
No	Nama	<i>Barrow Motor Ability Test</i>							
		SBJ	t_SBJ	ST	MBP	lari60yard	t_lari	ZZR	t_ZZR
1	ZN	1.82		13.10	5.70	8.130		19.50	
2	RF	2.05		12.80	6.20	8.123		20.48	
3	ZL	2.04		12.15	5.00	8.140		20.40	
4	GL	2.02		13.21	4.85	8.117		18.90	
5	EY	1.84		16.24	5.78	8.160		20.00	
6	YZ	1.75		16.24	4.52	8,60		18.30	
7	MS	2.03		14.50	4.80	9.82		20.20	
8	RD	1.67		18.18	7.00	7.28		18.10	
9	FA	2.13		19.30	5.92	7.83		17.30	
10	F	1.67		16.17	4.90	8.88		18.16	
11	IB	2.11		14.62	4.55	8.24		20.70	
12	EZ	2.05		17.82	4.46	9.48		19.30	
13	RA	2.05		23.42	6.02	8.42		19.30	
14	AH	2.17		17.67	4.85	9.26		20.30	
15	KV	2.10		22.17	6.74	8.31		19.70	
16	LG	2.10		22.48	6.74	8.31		19.70	
17	FT	2.10		14.23	5.54	9.15		19.80	
18	KN	2.06		14.22	5.30	8.49		19.70	

19	FR	2.32		16.96	5.75	8.10		17.10	
20	AD	2.35		30.16	8.70	7.63		17.10	

Kemampuan biomotorik			
No.	Barrow Motor Ability Test		
	Wallpass	t_wallpass	T-score Keseluruhan
1	17		
2	17		
3	18		
4	19		
5	14		
6	17		
7	16		
8	15		
9	19		
10	19		
11	14		
12	15		
13	12		
14	17		
15	14		
16	17		
17	16		
18	14		
19	16		
20	21		

b. Keterampilan Bermain Futsal

No.	Nama	Aspek Yang Dinilai													
		HB		AD		DCM		SE		S		C		GOF	
		E	TE	E	TE	E	TE	E	TE	E	TE	E	TE	E	TE
1	ZN	4	1	5	2	5	3	5	3	4	2	5	1	4	2
2	RF	5	2	5	1	5	1	5	4	4	1	5	1	5	2
3	ZL	4	1	4	1	5	2	4	3	3	1	4	2	4	1
4	GL	5	1	5	2	5	1	5	2	4	1	5	1	5	2
5	EY	2	3	2	4	2	4	1	3	2	2	3	2	3	3
6	YZ	3	2	2	3	1	3	2	4	2	2	3	2	2	3
7	MS	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2
8	RD	3	3	2	4	1	4	1	3	2	3	1	2	1	3
9	FA	4	1	4	2	5	2	5	4	4	2	4	3	5	2
10	F	5	1	5	1	5	1	5	5	5	1	5	1	5	2
11	IB	5	2	5	3	5	3	3	3	4	2	4	2	5	3
12	EZ	2	3	2	3	2	4	1	4	2	3	3	3	3	2
13	RA	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2
14	AH	2	4	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2
15	KV	2	4	2	5	1	4	1	3	2	3	1	3	1	4
16	LG	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	3	4	2	3
17	FT	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3
18	KN	4	2	4	1	3	2	4	3	4	2	3	2	4	2
19	FR	4	1	5	2	5	3	4	4	3	1	4	2	4	1
20	AD	2	2	5	1	5	2	5	3	5	2	5	2	5	1

Lampiran 5. Hasil Olah Data

a.Kemampuan biomotorik

Nama	<i>Barrow Motor Ability Test</i>											
	SBJ	t_SBJ	ST	t_ST	MBP	t_MBP	lari60yard	t_lari	ZZR	t_ZZR	Wallpass	t_wallpass
ZN	1.82	39.15	13.1	40.62	5.7	50.32	8.13	45.3	19.5	52.6	17	52.95
RF	2.05	51.53	12.8	39.94	6.2	55.07	8.123	45.19	20.48	61.14	17	52.95
ZL	2.04	51	12.15	38.48	5	43.67	8.14	45.46	20.4	60.44	18	57.48
GL	2.02	49.92	13.21	40.86	4.85	42.25	8.117	45.09	18.9	47.4	19	62
EY	1.84	40.23	16.24	47.66	5.78	51.08	8.16	45.78	20	56.95	14	39.35
YZ	1.75	35.39	16.24	47.66	4.52	39.12	8,6	52.83	18.3	42.13	17	52.95
MS	2.03	50.46	14.5	43.76	4.8	41.78	9.82	72.36	20.2	58.7	16	48.41
RD	1.67	31.08	18.18	52.02	7	62.67	7.28	31.69	18.1	40.4	15	43.88
FA	2.13	55.84	19.3	54.53	5.92	52.41	7.83	40.5	17.3	33.43	19	62
F	1.67	31.08	16.17	47.5	4.9	42.72	8.88	57.31	18.16	40.92	19	62
IB	2.11	54.76	14.62	44.03	4.55	39.4	8.24	47.06	20.7	63.05	14	39.35
EZ	2.05	51.53	17.82	51.21	4.46	38.55	9.48	66.92	19.3	50.85	15	43.88
RA	2.05	51.53	23.42	63.77	6.02	53.36	8.42	49.94	19.3	50.85	12	30.29
AH	2.17	57.99	17.67	50.87	4.85	42.25	9.26	63.39	20.3	59.57	17	52.95
KV	2.1	54.23	22.17	60.97	6.74	60.2	8.31	48.18	19.7	54.34	14	39.35
LG	2.1	54.23	22.48	61.67	6.74	60.2	8.31	48.18	19.7	54.34	17	52.95

FT	2.1	54.23	14.23	43.15	5.54	48.8	9.15	61.63	19.8	55.21	16	48.41
KN	2.06	52.07	14.22	43.13	5.3	46.52	8.49	51.06	19.7	54.34	14	39.35
FR	2.32	66.07	16.96	49.28	5.75	50.8	8.1	44.82	17.1	31.68	16	48.41
AD	2.35	67.68	30.16	78.9	8.7	78.82	7.63	37.3	17.1	31.68	21	71.07

t_SBJ	t_ST	t_MBP	t_lari	t_ZZR	t_wallpass
39.15	40.62	50.32	45.3	52.6	52.95
51.53	39.94	55.07	45.19	61.14	52.95
51	38.48	43.67	45.46	60.44	57.48
49.92	40.86	42.25	45.09	47.4	62
40.23	47.66	51.08	45.78	56.95	39.35
35.39	47.66	39.12	52.83	42.13	52.95
50.46	43.76	41.78	72.36	58.7	48.41
31.08	52.02	62.67	31.69	40.4	43.88
55.84	54.53	52.41	40.5	33.43	62
31.08	47.5	42.72	57.31	40.92	62
54.76	44.03	39.4	47.06	63.05	39.35
51.53	51.21	38.55	66.92	50.85	43.88
51.53	63.77	53.36	49.94	50.85	30.29
57.99	50.87	42.25	63.39	59.57	52.95
54.23	60.97	60.2	48.18	54.34	39.35
54.23	61.67	60.2	48.18	54.34	52.95
54.23	43.15	48.8	61.63	55.21	48.41
52.07	43.13	46.52	51.06	54.34	39.35
66.07	49.28	50.8	44.82	31.68	48.41
67.68	78.9	78.82	37.3	31.68	71.07

b.keterampilan Bermain Futsal

No.	Nama	Aspek Yang Dinilai															
		HB		AD		DCM		SE		S		C		GOF		NNP	NNA
		E	TE	E	TE	E	TE	E	TE	E	TE	E	TE	E	TE		
1	ZN	4	1	5	2	5	3	5	3	4	2	5	1	4	2	0.7	70
2	RF	5	2	5	1	5	1	5	4	4	1	5	1	5	2	0.74	74
3	ZL	4	1	4	1	5	2	4	3	3	1	4	2	4	1	0.72	72
4	GL	5	1	5	2	5	1	5	2	4	1	5	1	5	2	0.77	77
5	EY	2	3	2	4	2	4	1	3	2	2	3	2	3	3	0.42	42
6	YZ	3	2	2	3	1	3	2	4	2	2	3	2	2	3	0.44	44
7	MS	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	0.56	56
8	RD	3	3	2	4	1	4	1	3	2	3	1	2	1	3	0.33	33
9	FA	4	1	4	2	5	2	5	4	4	2	4	3	5	2	0.66	66
10	F	5	1	5	1	5	1	5	5	5	1	5	1	5	2	0.74	74
11	IB	5	2	5	3	5	3	3	3	4	2	4	2	5	3	0.63	63
12	EZ	2	3	2	3	2	4	1	4	2	3	3	3	3	2	0.41	41
13	RA	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	0.54	54
14	AH	2	4	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2	0.46	46
15	KV	2	4	2	5	1	4	1	3	2	3	1	3	1	4	0.28	28
16	LG	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	3	4	2	3	0.46	46
17	FT	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	0.54	54

18	KN	4	2	4	1	3	2	4	3	4	2	3	2	4	2	0.65	65
19	FR	4	1	5	2	5	3	4	4	3	1	4	2	4	1	0.67	57
20	AD	2	2	5	1	5	2	5	3	5	2	5	2	5	1	0.71	71

Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	57
<i>Median</i>	56.5
<i>Mode</i>	46
<i>Std. Dev</i>	14.64
<i>Minimum</i>	28
<i>Maksimum</i>	77

No	Rumus	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 78.62$	Baik Sekali	0	0.00%
2	$63.97 \leq X < 78.62$	Baik	8	40.00%
3	$49.33 \leq X < 63.97$	Cukup	5	25.00%
4	$34.68 \leq X < 49.33$	Kurang	5	25.00%
5	$X < 34.68$	Kurang Sekali	2	10.00%

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	65	Baik Sekali	2	10,00%
2	55.000 - 65.000	Baik	2	10,00%
3	45.000 - 55.000	Sedang	11	55,00%
4	35.000 - 45.000	Kurang	3	15,00%
5	< 35.000	Kurang Sekali	2	10,00%
		Jumlah (t_{SBJ})	20	100,00%
1	65	Baik Sekali	1	5,00%
2	55.000 - 65.000	Baik	3	15,00%
3	45.000 - 55.000	Sedang	8	40,00%
4	35.000 - 45.000	Kurang	8	40,00%
5	< 35.000	Kurang Sekali	0	0,00%
		Jumlah (t_{ST})	20	100,00%

1	65	Baik Sekali	1	5,00%
2	55.000 - 65.000	Baik	4	20,00%
3	45.000 - 55.000	Sedang	7	35,00%
4	35.000 - 45.000	Kurang	8	40,00%
5	< 35.000	Kurang Sekali	0	0,00%
		Jumlah (t_MBP)	20	100,00%
1	65	Baik Sekali	2	10,00%
2	55.000 - 65.000	Baik	3	15,00%
3	45.000 - 55.000	Sedang	11	55,00%
4	35.000 - 45.000	Kurang	3	15,00%
5	< 35.000	Kurang Sekali	1	5,00%
		Jumlah (t_lari)	20	100,00%

1	65	Baik Sekali	0	0,00%
2	55.000 - 65.000	Baik	7	35,00%
3	45.000 - 55.000	Sedang	7	35,00%
4	35.000 - 45.000	Kurang	3	15,00%
5	< 35.000	Kurang Sekali	3	15,00%
		Jumlah (t_ZZR)	20	100,00%
1	65	Baik Sekali	1	5,00%
2	55.000 - 65.000	Baik	4	20,00%
3	45.000 - 55.000	Sedang	8	40,00%
4	35.000 - 45.000	Kurang	6	30,00%
5	< 35.000	Kurang Sekali	1	5,00%
		Jumlah (t_Wallpass)	20	100,00%

Lampiran 6. Dokumentasi

1. Pemanasan dan Menjelaskan Test



2. Kemampuan biomotorik

a) *Lari yard 60*



b) Medicine ball put



c) Softball throw



d) Standing board jump



e) *Wallpass*



f) zigzag run



3. Keterampilan Bermain Futsal

