

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK *MIDDLE ADOLESCENT*
PUTRA DAN PUTRI PESERTA DIDIK KELAS VII
DI SMP NEGERI 1 SLEMAN DI ERA 4.0**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:
Muhammad Naufal Akiyo
21601244069

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

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK *MIDDLE ADOLESCENT*
PUTRA DAN PUTRI PESERTA DIDIK KELAS VII
DI SMP NEGERI 1 SLEMAN DI ERA 4.0**

Muhammad Naufal Akiyo
21601244069

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik *middle adolescent* putra dan putri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman di era 4.0.

Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrument penelitian menggunakan *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari 6 item tes, yaitu *power* tungkai, *power* lengan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, *power* otot lengan, dan kecepatan. Populasi dalam penelitian ini merupakan peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Sleman yang berjumlah 56 peserta didik. Pengambilan jumlah sampel dengan menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan jumlah sampel 28 siswa putra dan 28 siswa putri. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase yang terbagi dalam lima kategori yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII SMP Negeri 1 Sleman dengan rincian kategori, “sangat tinggi” sebesar 3,57% (1 peserta didik), “tinggi” sebesar 32,14% (9 peserta didik), “sedang” sebesar 28,57% (8 peserta didik), “rendah” sebesar 25% (7 peserta didik), “sangat rendah” sebesar 10,71% (3 peserta didik). Kemudian hasil penelitian tingkat kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII SMP Negeri 1 Sleman masuk kategori “sangat tinggi” sebesar 3,57% (1 peserta didik), “tinggi” dengan persentase 28,57% (8 peserta didik), “sedang” dengan persentase sebesar 39,29% (11 peserta didik), “rendah” sebesar 25% (7 peserta didik), “sangat rendah” sebesar 3,57% (1 peserta didik). Hasil tersebut disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik *middle adolescent* putra dan putri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman di era 4.0 berkategori sedang.

Kata kunci: kemampuan motorik, putra dan putri, peserta didik kelas VII

**LEVEL OF MIDDLE ADOLESCENT MOTOR ABILITY
MALE AND FEMALE STUDENTS OF CLASS VII
IN SMP NEGERI 1 SLEMAN IN ERA 4.0**

Muhammad Naufal Akiyo
21601244069

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of motor skills of male and female middle adolescent students in grade VII at SMP Negeri 1 Sleman in the 4.0 era.

The type of research is quantitative descriptive research with survey method. The research instrument used the Barrow Motor Ability Test which consists of 6 test items, namely leg power, arm power, agility, eye and hand coordination, arm muscle power, and speed. The population in this study were 56 students in grade VII of SMP Negeri 1 Sleman. The number of samples was taken using the proportional random sampling technique with a sample size of 28 male students and 28 female students. The data analysis technique used quantitative descriptive statistical analysis with a percentage divided into five categories, namely very high, high, medium, low, and very low.

The results of this study indicate the level of motor skills of male students in grade VII of SMP Negeri 1 Sleman with the following categories: "very high" at 3.57% (1 student), "high" at 32.14% (9 students), "moderate" at 28.57% (8 students), "low" at 25% (7 students), "very low" at 10.71% (3 students). Then the results of the study on the level of motor skills of female students in grade VII of SMP Negeri 1 Sleman are in the category of "very high" at 3.57% (1 student), "high" at 28.57% (8 students), "moderate" at 39.29% (11 students), "low" at 25% (7 students), "very low" at 3.57% (1 student). The results concluded that the level of motor skills of male and female middle adolescent students in grade VII at SMP Negeri 1 Sleman in the 4.0 era was in the medium category.

Keywords: motor ability, boys and girls, grade VII students

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Naufal Akiyo
NIM : 21601244069
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Tingkat Kemampuan Motorik *Middle Adolescent* Putra dan Putri Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 1 Sleman Di Era 4.0

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

Yogyakarta, 29 November 2024



Muhammad Naufal Akiyo
NIM. 21601244069

LEMBAR PERSETUJUAN

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK *MIDDLE ADOLESCENT* PUTRA DAN PUTRI PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 1 SLEMAN DI ERA 4.0



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

Mengetahui
Koordinator Program Studi



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

Mengetahui
Dosen Pembimbing



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

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK *MIDDLE ADOLESCENT*
PUTRA DAN PUTRI PESERTA DIDIK KELAS VII
DI SMP NEGERI 1 SLEMAN DI ERA 4.0

TUGAS AKHIR SKRIPSI

MUHAMMAD NAUFAL AKIYO
21601244069

Telah dipertahankan didepan Tim Pengaji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 19 Desember 2024

Nama/Jabatan

Dr. Ridho Gata Wijaya, S.Pd., M.Or.
(Ketua Tim Pengaji)

Dr. Ari Iswanto, S.Pd. Jas., M.Or.
(Sekretaris Tim Pengaji)

Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd.
(Pengaji Utama)

Tanda Tangan





Tanggal

07 / 2025
01 / 06 / 2024
27 Des 2024



MOTTO

Tempa kemampuan dalam dirimu hingga menyentuh batas akhir,
percayalah akan banyak hal berharga yang dihasilkan serta
menjadikanmu menjadi lebih dewasa dikemudian hari.

(Muhammad Naufal Akiyo)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur *Alhamdulillah*. Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan dengan sepenuh hati kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bunda Lia Marliana dan Bapak Kusnanto, yang tanpa henti selalu mendoakan, memberikan semangat, serta mendukung segala sesuatu yang saya pilih. Doa serta kasih sayang kalian merupakan tombak semangat yang selalu menyertai perjuangan saya di setiap detiknya.
2. Almamater, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menjadi tempat dalam menuntut ilmu ke jenjang Sarjana.

Semoga Tugas Akhir Skripsi ini menjadi bukti perjuangan serta cerita perjalanan yang tidak terlupakan bagi hidup saya dalam memperjuangkan masa depan yang cerah dan sukses.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena dengan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi sebagai bagian dari persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik *Middle Adolescent* Putra dan Putri Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 1 Sleman Di Era 4.0” hingga selesai. Dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, tidak terlepas dari kerja sama serta bantuan dari pihak yang lain. Dengan demikian, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan atas pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Ngatman, M.Pd., Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah membantu menyediakan fasilitas dalam proses penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Or., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dalam memberikan waktu, bimbingan, dan arahan dalam proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Agus Istiyadi, M.Pd., Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Sleman yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
5. Ibu Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd., Penguji utama Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan waktu serta koreksi perbaikan terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Bapak Dr. Ari Iswanto, S.Pd. Jas., M.Or., Sekretaris penguji Tugas Akhir skripsi yang telah memberikan waktu dan arahan serta masukan perbaikan terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membimbing selama penulis melaksanakan studi.
8. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 1 Sleman yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta bantuan selama penelitian berlangsung.
9. Peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Sleman yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam proses pengambilan data Tugas Akhir Skripsi.
10. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan serta perhatian selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Semoga bantuan serta dukungan yang telah diberikan oleh beberapa pihak diatas dapat bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 29 November 2024
Penulis,

Muhammad Naufal Akiyo
NIM. 21601244069

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Profil SMP Negeri 1 Sleman	11
2. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP	13
3. Kemampuan Motorik.....	20
4. Pembelajaran Penjas.....	32
5. Era Revolusi Industri 4.0.....	33
B. Penelitian yang Relevan.....	36
C. Kerangka Pikir	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Desain Penelitian.....	40
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	40

C. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian	40
1. Populasi Penelitian	40
2. Sampel Penelitian	41
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	42
1. Instrumen Penelitian.....	42
2. Teknik Pengumpulan Data	48
F. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Penelitian	52
B. Pembahasan.....	74
C. Keterbatasan Penelitian.....	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Implikasi.....	82
C. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Nilai Praktik Olahraga Kelas 7 Tahun 2024	8
Tabel 2. Jumlah Populasi Penelitian.....	41
Tabel 3. Sampel Penelitian.....	42
Tabel 4. Kategori Kemampuan Motorik.....	51
Tabel 5. Statistik Hasil Penelitian Komponen Kecepatan Lari.....	53
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Kecepatan Lari.	54
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Kecepatan Lari...	54
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Total Sampel Komponen Kecepatan Lari.....	55
Tabel 9. Statistik Hasil Penelitian Komponen Kelincahan.....	56
Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Kelincahan.	56
Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Kelincahan.	57
Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Total Sampel Komponen Kelincahan.....	57
Tabel 13. Statistik Hasil Penelitian Komponen <i>Power</i> Otot Tungkai.....	58
Tabel 14. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen <i>Power</i> Otot Tungkai.....	59
Tabel 15. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen <i>Power</i> Otot Tungkai.....	60
Tabel 16. Deskripsi Hasil Penelitian Total Sampel Komponen <i>Power</i> Otot Tungkai.	60
Tabel 17. Statistik Hasil Penelitian Komponen <i>Power</i> Otot Lengan.....	61
Tabel 18. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen <i>Power</i> Otot Lengan.....	62
Tabel 19. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen <i>Power</i> Otot Lengan.....	63
Tabel 20. Deskripsi Hasil Penelitian Total Sampel Komponen <i>Power</i> Otot Lengan...	63
Tabel 21. Statistik Hasil Penelitian Komponen Koordinasi Mata dan Tangan.....	64
Tabel 22. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Koordinasi Mata dan Tangan.....	65
Tabel 23. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Koordinasi Mata dan Tangan.....	66
Tabel 24. Deskripsi Hasil Penelitian Total Sampel Komponen Koordinasi Mata dan Tangan.....	66
Tabel 25. Statistik Hasil Penelitian Komponen <i>Power</i> dan Koordinasi Otot Lengan.	67
Tabel 26. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen <i>Power</i> dan Koordinasi Otot Lengan.....	68
Tabel 27. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen <i>Power</i> dan Koordinasi Otot Lengan.....	69
Tabel 28. Deskripsi Hasil Penelitian Total Sampel Komponen <i>Power</i> dan Koordinasi Otot Lengan.....	69

Tabel 29. Statistik Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.....	71
Tabel 30. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Putra.....	72
Tabel 31. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Putri.....	72
Tabel 32. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Total Sampel.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pikir.....	39
Gambar 2. Standing Board Jump	45
Gambar 3. Softball Throw.....	46
Gambar 4. Kelincahan (Zig-zag run).....	45
Gambar 5. Tes Wall Pass.....	46
Gambar 6. Medicine Ball-put.....	47
Gambar 7. Lari Cepat.....	48
Gambar 8. Diagram Hasil Tes Komponen Kecepatan Lari.....	55
Gambar 9. Diagram Hasil Tes Komponen Kelincahan.....	58
Gambar 10. Diagram Hasil Tes Komponen Power Otot Tungkai.....	61
Gambar 11. Diagram Hasil Tes Komponen Power Otot Lengan.....	64
Gambar 12. Diagram Hasil Tes Komponen Koordinasi Mata dan Tangan.....	67
Gambar 13. Diagram Hasil Tes Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan..	70
Gambar 14. Diagram Hasil Tes Kemampuan Motorik.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Proposal Tugas Akhir Skripsi.....	90
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	91
Lampiran 3. Surat Izin Observasi Penelitian.....	92
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	93
Lampiran 5. Keterangan Penelitian	94
Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan <i>Barrow Motor Ability Test</i>	95
Lampiran 7. Data Penelitian Kemampuan Motorik (Putra)	100
Lampiran 8. Data Penelitian Kemampuan Motorik (Putri)	101
Lampiran 9. Data Kemampuan Motorik (<i>T-Score</i>)	102
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan proses seseorang dalam mengubah dan mengembangkan kemampuan diri baik dari segi sikap, tindakan, dan perilaku menjadi lebih baik melalui sebuah pengajaran, pelatihan, ataupun penelitian. Pendidikan adalah suatu hal yang sangat penting bagi setiap manusia dan menjadi sebuah kebutuhan yang harus terpenuhi baik secara formal, non-formal, maupun informal. Pendidikan memiliki jalur dan konsep yang bermacam macam namun tetap memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan potensi diri melalui suatu pembelajaran. Melalui pendidikan peserta didik akan merasakan sebuah penekanan akan pentingnya untuk mengenyam pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan juga peserta didik akan memperoleh sebuah pengalaman yang sangat beragam melalui proses pembelajaran mulai dari melakukan berbagai macam kegiatan belajar hingga melakukan suatu hal yang sebelumnya tidak pernah dicoba. Pengalaman dalam lingkup pendidikan tidak jauh kaitannya dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pembelajaran jasmani yang menggunakan aktivitas fisik guna meningkatkan dan mengembangkan kemampuan peserta didik. Menurut Devi & Jatra (2022, p. 200) pendidikan jasmani menghadirkan kompetensi dalam keterampilan motorik serta pola gerakan yang dibutuhkan guna melakukan berbagai macam aktivitas fisik dengan menggunakan berbagai macam olahraga untuk mengembangkan kompetensi

dalam keterampilan motorik. Dengan adanya pendidikan jasmani akan memberikan sebuah pengalaman yang akan merujuk pada aspek kebugaran, keterampilan, kerjasama, penalaran, stabilitas emosional, serta tindakan moral dan penghayatan nilai-nilai. Hal tersebut berguna untuk memberikan dorongan bagi peserta didik agar dapat melakukan gerak melalui kemampuan individu baik dari sektor psikomotorik (keterampilan gerak), kognitif (pengetahuan), maupun afektif (sikap).

Perkembangan serta kemampuan anak dapat dinilai melalui berbagai aspek salah satunya adalah melalui aspek psikomotor (motorik). Hasil dari belajar motorik dapat diuji dengan melakukan observasi secara langsung peserta didik selama proses pembelajaran praktik ketika sedang berlangsung maupun setelah mengikuti proses pembelajaran dengan cara memberikan sebuah tes yang menguji tentang pengetahuan, keterampilan dan sikap. Pembelajaran yang paling efektif untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik adalah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani. Menurut Rinaldi & Yudanto (2019, p. 2) peningkatan kesegaran jasmani dan keterampilan motorik peserta didik dapat ditingkatkan melalui aktivitas pendidikan jasmani yang disertai dengan nilai-nilai fungsional yang mencakup nilai kognitif, afektif, serta sosial yang akan membuat anak terpengaruh untuk melakukan gerakan-gerakan dengan tingkat kerumitan yang cukup tinggi.

Tingkat kemampuan motorik peserta didik sangatlah penting untuk diketahui oleh guru, karena dengan mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didiknya maka seorang guru akan sangat terbantu dalam melakukan proses

pembelajaran, yaitu dengan cara mengubah metode pembelajaran dan disesuaikan dengan kemampuan siswa. Peserta didik usia 13-15 tahun atau setara dengan Siswa Menengah Pertama (SMP) dalam pembelajaran penjas kemampuan motoriknya mencakup berbagai macam level yang berbeda-beda untuk meningkatkan serta mengembangkan kemampuan gerak (*motor*), yaitu baik, sedang, dan kurang baik. Kemampuan motorik yang baik akan mendorong peserta didik untuk mudah dalam mengikuti proses pembelajaran. Oleh karena itu setiap materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru akan lebih sulit untuk dipahami bagi peserta didik yang memiliki kemampuan motorik kurang baik dibanding peserta didik yang memiliki kemampuan motorik baik.

Era 4.0 atau sering disebut dengan revolusi industri merupakan zaman dimana segala sesuatu dikendalikan oleh teknologi Firmadani (2020, p. 93). Dalam dunia pendidikan bermula ketika virus covid-19 menyerang, yang dimana kegiatan pembelajaran dilakukan secara tatap muka melalui gawai dengan mengakses berbagai macam aplikasi seperti zoom dan lain sebagainya. Hal ini menuai pro dan kontra, sisi positifnya guru akan merasa dipermudah karena penyampaian materinya dilakukan secara tatap muka tanpa harus berada dalam suatu tempat, sisi negatifnya banyak sekali peserta didik yang menyepelekan pembelajaran dengan cara di tinggal melakukan berbagai macam aktivitas lain ketika zoom berlangsung. Banyak kendala dalam berbagai macam mata pelajaran, khususnya pada pembelajaran jasmani yang dimana peserta didik melakukan suatu aktivitas gerak dengan pengawasan secara tidak langsung yang membuat aktivitas geraknya sulit untuk di koreksi apabila melakukan kesalahan. Namun pada saat ini pembelajaran

sudah mulai kembali normal dimana kegiatan pembelajaran sudah berlangsung secara tatap muka langsung di sekolah dan aktivitas pembelajaran bisa berlangsung lancar karena guru dan peserta didik berada dalam lingkungan yang sama.

Pada masa saat ini banyak sekali aktivitas yang dilakukan dengan menggunakan teknologi, dalam lingkup pendidikan pun sekarang sudah menggunakan berbagai macam teknologi sebagai penunjang berlangsungnya pembelajaran. Hal ini menjadikan peserta didik kurang dalam melakukan aktivitas gerak, karena semua telah dipermudah dan tidak mengharuskan peserta didik melakukan aktivitas gerak yang berat. Pada pembelajaran olahraga di dalam kelas saat ini sudah mulai menggunakan media pembelajaran berbasis teknologi seperti melihat video pembelajaran olahraga melalui proyektor dan peserta didik ditugaskan melakukan hal yang serupa pada pembelajaran praktik dengan cara di video. Hal tersebut membuat peserta didik tidak melakukan aktivitas gerak secara maksimal karena proses pembelajarannya yang bisa disebut instan tanpa melakukan aktivitas gerak berlebih. Tentu saja kemampuan gerak motorik siswa akan terpengaruh apabila penguasaan geraknya terbatas.

Pada era saat ini banyak sekali anak yang sudah kecanduan dengan *gadget*, khususnya pada anak sekolah. Ditandai dengan mereka tidak bisa lepas dari alat elektronik berupa *smartphone*, sering kali kita dapati bahwasanya mereka pergi kemanapun tidak pernah meninggalkan *handphone* miliknya, hal tersebut yang menjadikan anak kecanduan pada *gadget* karena fitur yang diberikan beragam sehingga menjadikannya tidak mudah bosan dalam setiap keadaan. Beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang tidak dapat lepas dari

perkembangan teknologi karena semasa pertumbuhannya sudah didampingi oleh berbagai macam akses internet serta teknologi digital dan hal tersebut merupakan pengertian dari gen z.

Gen z selalu dikaitkan dengan generasi cendekia teknologi, hal tersebut sangat relevan pada masa ini karena segala aktivitas yang dilakukan kebanyakan orang saat ini tidak jauh dengan teknologi digital. Timbul berbagai macam pro dan kontra yang menyelubungi permasalahan tersebut, ada yang mengatakan dengan perkembangan teknologi segala aktifitas manusia akan terbantu, ada juga yang mengatakan bahwa dengan adanya teknologi yang berkembang pesat saat ini menjadikan manusia tidak kreatif serta malas melakukan berbagai aktifitas fisik. Solusi dari permasalahan diatas adalah pembatasan diri, yaitu bagaimana kita dapat menggunakan teknologi secara bijak dan cukup.

Penggunaan teknologi yang bijak dan cukup harus digalakkan pada anak di usia pertumbuhan agar mereka tidak kecanduan terhadap gadget dan sebagainya. Perlu adanya bimbingan dari orangtua dirumah dan di sekolah. Peran orangtua dalam mengajarkan perkembangan teknologi kepada anak sangatlah besar, dengan bimbingan yang baik menjadikan anak akan bijak dalam menggunakan teknologi khususnya media sosial yang dimana semua orang dapat berekspresi sebebas mungkin disana. Perkembangan teknologi ini merambat di segala aspek dalam kehidupan, khususnya pada bidang pendidikan. Pada bidang pendidikan teknologi memberikan sebuah kemudahan dalam kegiatan belajar mengajar, contohnya media pembelajaran yang beragam yang menjadikan peserta didik tidak mudah bosan ketika belajar di dalam kelas. Seringkali pembelajaran dibuat seolah-olah

peserta didik sedang bermain *game* yang akan membuatnya merasa senang serta tidak terasa bahwa pembelajaran tersebut sedang berlangsung. Metode belajar tersebut tidak melulu dilakukan di dalam kelas, sering kali juga dilakukan di luar kelas ketika peserta didik sedang melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani, sebelum masuk pada materi inti biasanya akan dilakukan sebuah permainan ketika pemanasan. Pembelajaran seperti ini cocok untuk peserta didik usia menengah kebawah agar selalu semangat dalam pembelajaran khususnya peserta didik jenjang SMP.

SMP Negeri 1 Sleman bertempat di Jalan Bhayangkara No. 27, Jetis, Caturharjo, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Merupakan sekolah unggulan di Kabupaten Sleman yang memiliki potensi dalam pengembangan sumber daya manusia dengan dilengkapi berbagai macam sarana prasarana penunjang pembelajaran baik secara teori maupun praktik. Sekolah ini berstandar nasional yang memenuhi kriteria (SSN) Sekolah Standar Nasional karena sudah memenuhi Standar Nasional Pendidikan. Di sekolah ini pembelajaran pendidikan jasmani termasuk dalam kegiatan intrakurikuler di sekolah. Mulai dari kelas 7 hingga kelas 9 tiap kelasnya akan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani seminggu sekali sesuai dengan jadwal pembelajaran yang telah ditetapkan. SMP Negeri 1 Sleman memiliki peserta didik yang berprestasi di bidang non-akademik (olahraga) dan hal tersebut merupakan suatu kebanggaan untuk sekolah serta menjadi motivasi untuk peserta didik agar terus berusaha memperbaiki keterampilan geraknya. Peserta didik memiliki kelebihan masing-masing, ada yang unggul pada bidang akademik serta ada yang

unggul dibidang non-akademik, hal tersebut menjadikan SMP Negeri 1 Sleman memiliki peserta didik yang beragam serta berprestasi pada bidangnya masing-masing.

Berdasarkan hasil observasi bersama Bapak Yanuar Admiral S.Pd selaku guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Sleman, peneliti mengamati pembelajaran penjas pada saat praktik di lapangan secara langsung terlihat adanya kesenjangan bahwa adanya kemampuan penguasaan gerak yang berbeda-beda seperti kekuatan, kelincahan, kelentukan, gestur tubuh dan terdapat peserta didik yang bermalas malasan dan cenderung tidak terlalu antusias contohnya ketika pemanasan peserta didik diminta untuk berlari memutari lapangan sepak bola sebanyak tiga kali, akan tetapi banyak peserta didik yang memotong jalur sehingga jarak yang ditempuh lebih singkat dibandingkan jarak yang sesungguhnya, kemudian pada saat pembelajaran berlangsung di lapangan terdapat peserta didik yang hanya duduk - duduk di pinggir lapangan melihat teman - teman yang lain sedang melaksanakan olahraga permainan, ketika guru diminta untuk melakukan permainan tersebut banyak peserta didik yang kelelahan yang mengakibatkan permainan olahraga tersebut tidak berlangsung lama, serta tingkat kemampuan motorik peserta didik yang belum diketahui baik dalam bentuk tes maupun pengukuran.

Hal tersebut menjadi kendala bagi guru Pendidikan jasmani dalam melakukan kegiatan pembelajaran serta akan berdampak pada aktifitas peserta didik. Perihal tersebut yang dijadikan tolak ukur peneliti untuk meneliti seberapa besar kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman dan

dijadikan sebuah acuan bahan pertimbangan guru Pendidikan Jasmani di sekolah dalam melakukan pembelajaran dan pemilihan metode yang tepat agar sesuai dengan tujuan pembelajaran dan berlangsung secara maksimal.

Tabel 1. Data Nilai Praktik Pendidikan Jasmani Kelas 7 Tahun 2024

DATA NILAI PRAKTIK OLAHRAGA KELAS 7						
A	B	C	D	E	F	G
94	86	82	84	84	86	84
88	88	84	84	84	86	86
82	86	86	86	88	84	84
80	86	84	84	86	88	86
80	90	84	86	84	86	86
82	84	92	86	82	86	84
94	86	82	92	86	86	84
86	86	86	86	86	86	86
86	90	82	82	84	86	86
92	86	86	82	84	84	86
88	88	84	82	84	84	82
82	84	88	92	84	86	86
86	90	82	86	86	88	82
82	84	82	84	84	84	86
86	82	84	82	88	88	84
86	80	84	84	86	88	84
84	92	84	82	84	82	88
84	88	84	86	88	82	84
84	86	86	86	86	84	84
82	80	82	84	86	84	86
80	84	86	86	84	84	82
86	86	82	84	92	84	82
84	94	88	92	88	86	84
84	88	82	86	84	82	86
80	86	82	86	88	86	82
84	86	84	86	84	82	88
82	92	84	92	86	88	84
80	84	84	84	84	82	84
82	86	88	84	86	82	86
84	86	84	82	86	84	92
82	84	84	88	84	84	88
86	86	86	86	84	88	84

Tabel di atas menunjukkan data nilai praktik olahraga peserta didik kelas 7 di SMP Negeri 1 Sleman. Dapat dilihat bahwa peserta didik kelas 7 SMP Negeri 1 Sleman memiliki nilai praktik olahraga yang beragam, ada yang mendapatkan nilai tinggi dengan skor 94 serta nilai terendah terdapat di angka 80. Hal tersebut menandakan bahwa peserta didik kelas 7 di SMP Negeri 1 Sleman memiliki kemampuan gerak yang beragam

Berdasarkan data serta latar belakang yang telah dipaparkan melalui hasil observasi serta kajian yang telah dilakukan dari berbagai sumber di atas maka dapat diketahui bahwa peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Sleman memiliki nilai

praktik olahraga yang beragam, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam lagi tentang “Tingkat kemampuan motorik *middle adolescent* putra dan putri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman Yogyakarta di Era 4.0”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, maka dapat ditemukan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat nilai praktik Pendidikan jasmani peserta didik yang beragam, sehingga dapat diartikan bahwa peserta didik memiliki kemampuan gerak dasar motorik yang berbeda-beda.
2. Masih adanya peserta didik SMP Negeri 1 Sleman yang kurang aktif ketika pembelajaran Pendidikan jasmani berlangsung.
3. Tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Sleman yang belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi hanya mengkaji pada tingkat kemampuan motorik *middle adolescent* putra dan putri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman di era 4.0.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah serta batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu “Seberapa besar tingkat kemampuan motorik *middle adolescent* putra dan putri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman di Era 4.0 ?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik *middle adolescent* putra dan putri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman di Era 4.0.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, dengan adanya penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi serta memperkaya penelitian yang ada di ranah pendidikan khususnya di lingkup kemampuan motorik pada peserta didik.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai salah satu acuan dalam merancang program pembelajaran Pendidikan jasmani yang sesuai dengan kemampuan peserta didik.
- b. Bagi guru, dapat dijadikan pedoman guru Pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Sleman untuk merancang kurikulum serta program pembelajaran berdasarkan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik.
- c. Bagi sekolah, dengan hasil penelitian yang sudah diketahui, pihak sekolah dapat lebih mengoptimalkan kemampuan motorik peserta didiknya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Profil SMP Negeri 1 Sleman

SMP Negeri 1 Sleman berdiri sejak 1 Agustus 1946 namun saat itu masih berstatus swasta dan dinegrikan pada tanggal 10 Januari 1951. Bertempat di jalan Bhayangkara No 27, Jetis, Caturharjo, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Memiliki kepala sekolah bernama Bapak Agus Istiyadi, M.Pd. SMP N 1 Sleman memiliki luas wilayah mencapai 13.550 m² serta beberapa bangunannya merupakan bangunan masa Belanda, maka dari itu SMP N 1 Sleman juga termasuk cagar budaya di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini berakreditasi A karena memang merupakan sekolah unggulan di kabupaten Sleman, memiliki total peserta didik sejumlah 672 peserta didik disetiap tahunnya serta setiap angkatannya berjumlah 224 peserta didik yang terdiri dari 7 kelas dan di setiap kelasnya berjumlah 32 anak.

Sekolah ini memiliki berbagai macam organisasi seperti OSIS, Dewan Penggalang, Palang Merah Remaja, dan lain sebagainya. Ekstrakurikuler yang dimiliki beragam ada Tonti (Peleton Inti/baris berbaris), Pramuka, Sepak bola, Bulu tangkis, Pencak silat, dan masih banyak lagi. Sarana dan prasarana yang digunakan untuk pembelajaran pun lengkap seperti masjid, ruang musik, lab komputer, lab kimia dan fisika, aula, lapangan voli, lapangan basket, dan lapangan sepak bola.

Dengan adanya fasilitas pembelajaran yang memadai menjadikan kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 1 Sleman berjalan dengan lancar khususnya pada pembelajaran olahraga. Adanya sarana dan prasarana yang memadai membuat guru olahraga tidak merasa bingung ketika ingin menyampaikan materi pembelajaran di lapangan. Guru tidak perlu memodifikasi sarana dan prasarana ketika memberikan pembelajaran pada peserta didiknya. Bahkan pada tiap akhir semester sekolah ini juga mengadakan *classmeeting* yang menawarkan berbagai macam perlombaan dengan memanfaatkan fasilitas yang ada.

Karena sekolah ini terdiri dari guru yang kompeten serta peserta didik yang unggul, maka SMP Negeri 1 Sleman memiliki visi dan misi sebagai berikut:

Visi SMP Negeri 1 Sleman : Terwujudnya insan yang bertaqwa, berprestasi, berbudaya, peduli lingkungan, dan berwawasan global.

Misi Satuan Pendidikan:

- a. Melaksanakan pengembangan kurikulum berbasis kompetensi, yang mendorong peserta didik berprestasi secara global baik dalam bidang akademis maupun non akademis.
- b. Melaksanakan pengembangan pendidik dan tenaga kependidikan yang profesional berwawasan global sesuai tuntutan kurikulum.
- c. Melaksanakan pengembangan pembelajaran yang efektif sesuai dengan kebutuhan dan potensi peserta didik.

- d. Melaksanakan pengembangan fasilitas pendidikan yang memadai dan inovatif sebagai pusat pembudayaan IPTEK dan IMTAQ yang berkarakter bangsa.
- e. Melaksanakan pengembangan lulusan yang berkualitas, berkepribadian, tangguh dan berdaya saing tinggi.
- f. Melaksanakan pengembangan kelembagaan dan manajemen sekolah yang komprehensif.
- g. Melaksanakan pembiayaan pendidikan dengan prinsip berkeadilan secara transparan dan akuntabel.
- h. Melaksanakan pengembangan sistem penilaian yang berencana dan berkala untuk meningkatkan keunggulan lokal, kepentingan nasional dan mampu berkompetisi secara global.
- i. Melaksanakan pengembangan penghayatan dan pengamalan ajaran agama, etika moral dan karakter bangsa.
- j. Melaksanakan pengembangan penataan lingkungan budaya sekolah yang kondusif, mitigasi bencana, adiwiyata dan terlaksananya Gerakan Literasi Sekolah.

Sumber: SMP Negeri 1 Sleman

2. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP

Usia anak SMP merupakan usia transisi remaja awal karena telah melalui masa pendidikan di jenjang SD. Anak SMP memiliki rentang usia 13 hingga 15 tahun yang dimana usia tersebut termasuk dalam fase *middle* atau pertengahan yang merupakan tahap awal seseorang mengalami pubertas.

Menurut WHO yang dikutip oleh (Putri & Wijaya, 2013, p. 1) remaja merupakan penduduk yang memiliki rentang usia 10-19 tahun.

Menurut (Putri & Wijaya, 2019, pp. 2-15) karakteristik remaja dapat dilihat melalui 3 fase yaitu:

- a. Perubahan fisik, dalam fase ini perubahan yang dimaksud berada pada bagian reproduksi. Secara spesifik perubahan fisik pada remaja dibedakan menjadi 3 meliputi: perubahan hormonal pada pubertas, perubahan fisik pada pubertas, dan tempo pubertas.
- b. Perkembangan kognitif, dalam fase ini remaja cenderung memiliki pemikiran yang abstrak dan suka mengkritik, selain itu tingkat ingin tahu terhadap hal baru cenderung meningkat.
- c. Perubahan sosial dan emosional, dalam fase ini remaja akan lebih sensitif dengan keadaan di sekitarnya. Sikap dan emosionalnya akan sangat mudah terpengaruhi oleh beberapa hal seperti keluarga dan lingkungan.

Tidak hanya itu, menurut (Putri & Wijaya, 2019, p. 18) karakteristik periode remaja awal juga ditandai oleh berbagai macam perubahan psikologis seperti:

- a. Krisis identitas.

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

- b. Memiliki jiwa yang labil.

Mereka sulit dalam mengambil keputusan, tidak mengetahui dampak panjang yang akan ditimbulkan di kemudian hari. Segala yang dianggapnya benar pasti akan dipilih tanpa memikirkannya berulangkali. Sering mereka merasakan bimbang terhadap suatu hal.

- c. Kemampuan ekspresi diri yang meningkat.

Pada masa ini kepercayaan diri meningkat karena beberapa remaja menganggap dirinya sudah besar dan dapat melakukan apapun yang dia inginkan. Ketika perasaannya senang maupun sedih mereka akan menceritakannya pada orang terdekatnya tanpa merasa malu.

- d. Memiliki teman dekat/sahabat merupakan hal yang penting.

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

- e. Rasa hormat terhadap orangtua yang berkurang dan cenderung berperilaku kasar.

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

f. Menunjukkan kesalahan orangtua.

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

g. Mencari orang lain untuk disayang selain orangtua.

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

h. Cenderung berperilaku kekanak-kanakan.

Tak sedikit remaja masih ingin merasakan disayang oleh orang terdekatnya, mereka akan mengeluarkan sikap manja dan kekanak-kanakan yang membuat dirinya merasa aman dan dilindungi.

i. Terdapat pengaruh dari teman sebaya terhadap hobi dan cara berpakaian.

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

Menurut Hurlock yang dikutip oleh (Rori, 2015, p. 4) mengatakan bahwa remaja memiliki ciri ciri seperti:

- a. Masa remaja adalah periode yang sangat penting karena berdampak pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi kehidupannya di kemudian hari.
- b. Masa remaja diartikan sebagai periode pelatihan yang berarti memberikan keadaan untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dari sebelumnya dan menentukan perilaku dan sifat yang sesuai dengan pribadinya.
- c. Masa remaja diartikan sebagai periode perubahan yang berarti perubahan pada emosinya, bentuk tubuh, serta keinginan tentang sebuah kebebasan.
- d. Masa remaja diartikan sebagai periode pencarian jati diri yang berarti remaja berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa peranannya dalam masyarakat.
- e. Masa remaja diartikan sebagai periode yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena pada masa ini remaja akan sulit diatur dan cenderung berperilaku kurang baik yang menjadikan orangtua merasa takut.
- f. Masa remaja diartikan sebagai periode yang tidak realistik. Mereka akan memandang kehidupan yang berwarna dan sering dikaitkan dengan cita-citanya.
- g. Masa remaja diartikan sebagai periode dewasa karena mereka akan merasakan kebingungan bahkan kesulitan dalam usaha meninggalkan kebiasaan yang sering dilakukan pada usia sebelumnya.

h. Adanya perubahan fisik dan psikis yang ditimbulkan dan menjadikan remaja cenderung mengalami masalah pada penyesuaian diri dengan lingkungannya.

Menurut (Rori, 2015, p. 5) remaja akan memiliki 5 macam karakteristik yang meliputi beberapa hal seperti:

a. Perkembangan fisik dan seksual

Remaja akan mengalami pubertas dimana beberapa bentuk tubuhnya akan berbeda dibanding sebelumnya. Hal ini akan membuat remaja memiliki kemampuan lebih baik daripada sebelumnya karena massa otot ikut berkembang pada fase ini.

b. Perkembangan kognitif

Kemampuan berfikir dan pengambilan keputusan yang kurang matang akan dialami remaja pada usia pertengahan. Banyak sekali hambatan serta masalah yang akan dialami oleh remaja karena pada masa ini remaja dipaksa untuk berfikir kritis terhadap suatu keadaan.

c. Perkembangan emosi

Sulit mengontrol emosi, segala yang dilakukan dianggap paling benar. Beberapa hal kecil akan dibesar-besarkan karena ego dalam dirinya sedang melonjak dan menjadikan remaja memiliki kuasa atas diri dan hidupnya sendiri.

d. Perkembangan sosial

Akan lebih sering membutuhkan teman, karena teman mereka jadikan tempat berkeluh kesah. Ketika remaja bertemu dengan teman adalah suatu kesenangan tersendiri apalagi dapat membahas suatu hal yang menurutnya sama-sama menarik.

e. Perkembangan moral

Kemampuan menalaranya akan lebih berkembang daripada sebelumnya, tapi hanya sedikit remaja yang benar-benar mengetahui akan perkembangan nalarnya. Tidak jarang remaja akan memberontak apabila dirinya merasa terkekang dan hal tersebut akan berdampak pada perkembangan moralnya.

(Seba, 2016, pp. 160-161) juga mengatakan bahwa seseorang pada masa adolensi (remaja) memiliki karakteristik seperti:

- a. Adanya kemantapan bentuk badan, sikap, kepribadian, serta kepercayaannya.
- b. Memiliki rasa tertarik terhadap lawan jenis, biasanya mereka akan menunjukkan sebuah ekspresi serta tingkah laku.
- c. Ingin merasa diakui, seolah-olah semua yang dilakukannya adalah suatu kebenaran dan mereka haus akan validasi dari orang di sekitarnya.
- d. Akan lebih sering terlibat pada kegiatan sosial, baginya berkumpul dengan khalayak ramai menjadikannya aman apabila ingin melakukan hal apapun.

- e. Lebih mementingkan penampilannya ketika keluar rumah, baginya penampilan sangatlah penting karena kepercayaan dirinya akan dinilai dari bagaimana caranya dalam berpakaian.
- f. Emosionalnya bergejolak, seringkali karena hal sepele akan dibesar-besarkan karena dirinya merasa kesal.

3. Kemampuan Motorik

a. Hakikat Kemampuan Motorik

Berdasarkan pernyataan dari (Sepriadi, 2017, p. 197) kemampuan motorik adalah kemampuan dan tampilan seseorang untuk kerja yang dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi, dengan demikian akan lebih mempermudah dalam melakukan kemampuan gerak. Keterampilan motorik juga dapat di definisikan sebagai kemampuan atau kecakapan setiap individu untuk melakukan aktivitas gerak secara cepat dan akurat (Lukman & Neviyarni, 2021). Menurut (Zwicker & Harris, 2009, p. 30) kemampuan motorik merupakan himpunan proses latihan gerak seseorang yang mengarah pada pengalaman gerak yang relatif.

Menurut Suhartini (2014, p. 2) kemampuan motorik penting untuk dipelajari dalam kehidupan sehari-hari dan pendidikan jasmani, karena dengan kemampuan motorik akan membantu siswa menjadi terampil melakukan aktifitas fisik. Perkembangan kemampuan motorik anak bergantung pada kematangan kontrol motorik, keterampilan motorik, dan pengendalian gerak tubuh. Ada tiga komponen dasar dominan psikomotor, yaitu: domain yang bersifat jasmani (*psysical*), kesegaran (*fitness*), dan permainan (*play*).

Menurut (Raiola, 2017, p. 2240) gerak motorik mencerminkan kemampuan dan kinerja individu serta dapat di evaluasi secara relatif. Menurut (Rismayanti, 2013, p. 71) mengatakan bahwa setiap anak memiliki kemampuan motorik yang berbeda, pada umumnya anak yang memiliki kemampuan motorik kasar baik mengalami kemampuan motorik halus yang kurang baik begitu juga sebaliknya. Menurut (I Gusti Ayu Dariyati, 2015, p. 4) kemampuan motorik didefinisikan sebagai keadaan yang stabil dari sistem motorik seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak. Kemampuan motorik juga merupakan proses perantara antara stimulus dan respons. Apabila kemampuan gerak matanya sesuai dengan kemampuan gerak anggota tubuhnya yang lain maka dapat dibilang bahwa kemampuan gerak motoriknya baik.

Menurut (Abdelkarim, 2017, p. 6) kemampuan motorik seseorang akan berkembang seiring bertambahnya usia serta mempengaruhi terhadap suatu gerakan yang dilakukan, baik secara singkat maupun berkala. Dengan kemampuan gerak yang terampil dan beragam akan menjadikan peserta didik terbantu dalam melakukan aktivitas apapun, mereka tidak akan merasa kesulitan dan minder dalam melakukan gerakan apapun apabila pengalamannya geraknya beragam. Di sisi lain, kemampuan motorik peserta didik akan mempengaruhi dirinya pada saat melakukan kegiatan pembelajaran, prestasinya akan berhubungan terhadap kemampuan geraknya, ada yang unggul pada segi akademik serta ada juga yang unggul pada segi non-

akademik, hal tersebut menjadikan bahwa motorik berpengaruh pada setiap aspek.

Menurut Waspada (2018, p. 34) kemampuan motorik merupakan suatu hal yang mendasari dari gerak, baik gerak olahraga maupun non olahraga diluar teknik khusus atau spesialisasi pada suatu cabang olahraga tertentu. Kemampuan motorik berkembang secara otomatis sesuai dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan, dan kematangan seseorang. Artinya setiap individu yang berkembang dan bertumbuh maka secara otomatis kemampuan secara pengalaman geraknya akan meningkat.

Berdasarkan definisi yang telah di paparkan oleh beberapa sumber di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan motorik merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan keterampilan gerak yang berbeda-beda dalam kehidupan sehari-hari yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Apabila seseorang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi maka akan lebih mudah melakukan berbagai macam gerak dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat kemampuan motorik rendah.

b. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

Tiap anak memiliki kemampuan motorik yang berbeda-beda tergantung pada penguasaan gerak dasar yang telah dikuasai serta pengalaman dan latihan yang dilakukan. Semakin banyak pengalaman gerak yang dimiliki maka semakin banyak pula aktivitas gerak motorik yang dapat dilakukan.

Menurut Toho Cholik Mutohir yang di kutip oleh (Yudanto, 2019, p. 35) unsur-unsur kemampuan motorik adalah sebagai berikut:

a. Kekuatan

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

b. Koordinasi

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

c. Kecepatan

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

d. Keseimbangan

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

e. Kelincahan

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

Menurut (Suhartini, 2014, p. 2) terdapat tujuh unsur kemampuan motorik meliputi:

- a. Kekuatan adalah cara kerja otot dalam mengatasi suatu tahanan.
- b. Ketahanan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu kerja dalam jangka waktu yang lama.

- c. Kecepatan adalah sebuah perbandingan antara jarak dengan waktu atau kemampuan gerak dalam waktu sesingkat mungkin.
- d. *Fleksibilitas* adalah cara kerja sendi dalam melakukan berbagai Gerakan melalui jangkauan luas.
- e. Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai macam gerakan dengan cepat, tepat, dan efisien.
- f. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan gerak tubuhnya dalam kurun waktu yang dapat ditentukan.
- g. *Power* adalah kemampuan otot seseorang dalam mengerahkan kekuatan tubuhnya secara maksimal dalam waktu yang singkat.

c. Fungsi Kemampuan Motorik

Fungsi kemampuan motorik anak dapat dilihat dari bagaimana cara anak bergerak dan menyelesaikan suatu pekerjaan. Menurut Sumarwan (2022, p. 1) apabila kemampuan motorik anak diketahui maka akan membantu guru dalam mengarahkan anak agar dapat menggunakan tubuhnya lebih baik lagi, mulai dari keterampilan gerak dasarnya hingga keterampilan gerak kompleks yang dapat berguna dalam kehidupan sehari-hari. Anak yang memiliki kemampuan motorik baik akan sangat membantu dirinya dalam melakukan berbagai macam gerak.

Unsur-unsur kemampuan gerak motorik anak akan semakin terlatih apabila sudah melakukan berbagai macam gerak dan pembiasaan, karena dengan suatu kebiasaan akan menjadikan sebuah pengalaman yang dijadikan sebuah ingatan. Dalam sebuah ingatan akan selalu menyimpan pengalaman

yang akan digunakan untuk melakukan berbagai macam gerak lain yang menunjang keberhasilan suatu gerak. Melalui pengalaman gerak maka akan menambah kematangan dalam melakukan berbagai macam aktivitas motorik bagi peserta didik SMP.

Chiarello (2014, p. 9) juga mengatakan bahwa tingkat kemampuan motorik seseorang sangat berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari, karena dengan penguasaan gerak motorik yang baik segala sesuatu yang akan dilakukan akan lebih terarah dan terbantu. Berbagai macam aktivitas manusia satu sama lain akan berbeda, dan hal tersebut menjadikan bahwa kemampuan motorik seseorang sangat perlu ditingkatkan agar tidak menjadi kendala atau menghambat dalam melakukan suatu pekerjaan. Banyak sekali faktor yang mempengaruhi gerak motorik seseorang, akan tetapi apabila sering dilakukan akan menjadikan sebuah pengalaman gerak dan disebut pembiasaan. Hal ini yang membuat seseorang terampil dalam gerak motoriknya.

Menurut (Yu Julie, 2018, p. 598) kemampuan motorik seseorang juga sangat penting untuk keberlangsungan hidupnya karena keterampilan gerak motorik mempengaruhi kognitif anak serta proses pertumbuhan otot pada tubuh manusia akan ikut berkembang apalagi pada usia pertumbuhan seperti peserta didik jenjang SMP. Tak sedikit kita ketahui bahwa dengan pelaksanaan gerak motorik yang baik akan menjadikan peserta didik lebih unggul pada bidangnya masing-masing. Contohnya peserta didik yang menjadi atlet sepakbola maka dirinya akan memiliki gerak motorik kaki yang lebih unggul daripada yang lainnya.

Kemampuan motorik juga sangat penting dalam menunjang berbagai macam komponen pembelajaran, dengan gerak motorik yang baik maka pembelajaran di sekolah akan berlangsung secara lancar dan guru akan merasa terbantu (Kafri & Atun-Einy, 2019, p. 1641). Menurut (Wulf & Lewthwaite, 2016, p. 1382) kemampuan gerak motorik anak sangat penting untuk bertahan hidup dan berkembang serta melakukan gerakan secara terampil. Dalam kehidupan anak segala aktivitasnya pasti membutuhkan gerak, apabila semua gerak motoriknya baik maka anak tersebut akan merasa terbantu dalam segala hal yang akan dikerjakan.

Menurut (Gazali, 2017, p. 2) kemampuan motorik adalah suatu keterampilan yang perlu dimiliki oleh siswa karena kemampuan motorik berhubungan langsung dengan kualitas gerak dan cara melakukan suatu gerakan. (Krombholz, 2018, p. 2) juga mengatakan bahwa tingkat kemampuan motorik yang dimiliki oleh peserta didik akan menunjang dalam melakukan berbagai macam gerak yang beragam, contohnya laki-laki akan unggul pada aspek kecepatan dan kemampuan otot sedangkan perempuan unggul pada aspek koordinasi dan ketangkasan, dengan kemampuan motorik yang baik maka peserta didik tidak akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerak apapun. Hal tersebut jelas akan menunjang pada prestasinya, karena peserta didik akan merasa leluasa dalam melakukan segala hal dan dirinya tidak merasakan hambatan apapun dalam aktivitas geraknya.

Menurut (Rosenberg, 2017, p. 8) kemampuan motorik berpengaruh terhadap prestasi akademik maupun non-akademik anak di sekolah. Hal tersebut menjadikan kemampuan motorik sangat perlu untuk diajarkan oleh guru penjas kepada siswanya karena apabila kemampuan motorik peserta didik sudah diketahui maka seorang guru penjas dapat mengamati dan mengetahui pertumbuhan serta kemampuan yang dimiliki oleh peserta didiknya dan hal tersebut sangat membantu dalam proses pembelajaran karena dapat memberikan materi sesuai dengan kemampuan anak didiknya.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan gerak motorik seseorang. (Humble, 2024, p. 2) mengatakan bahwa kemampuan motorik berhubungan dengan ciri ciri kepribadian seseorang karena berperan langsung pada aktivitas fisik sehari-hari. Menurut Toho Cholik Mutohir yang di kutip oleh (Yudanto, 2019, p. 35) menyampaikan bahwa kemampuan motorik dipengaruhi oleh 2 faktor, meliputi :

- 1) Faktor mekanik, memiliki unsur:
 - a. Faktor keseimbangan yang terdiri dari: pusat gaya, garis gaya, dan dasar penyokong badan.
 - b. Faktor pemberi daya yang terdiri dari: gerak yang lamban, percepatan, aktivitas/reaksi.
 - c. Faktor penerima daya yang terdiri dari: daerah permukaan dan jarak.
 - d. Kemampuan lokomotor yang terdiri dari: fase refleks, fase belum sempurna, fase dasar, fase spesialisasi.

- e. Kemampuan manipulatif yang terdiri dari: menendang, memukul, dan menangkap.
 - f. Kemampuan yang stabil terdiri dari: keseimbangan dan memutar.
- 2) Faktor fisik, memiliki unsur:
- a. faktor kesegaran jasmani yang terdiri dari: kekuatan, daya tahan aerobik, daya tahan, kelentukan, komposisi tubuh.
 - b. faktor kesegaran gerak (*motor fitness*) terdiri dari: kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya ledak (*power*).

Disamping beberapa pernyataan di atas (Fogel, 2023, p. 344) mengatakan bahwa kemampuan motorik seseorang dipengaruhi oleh penguasaan gerak mata, telinga, dan berbagai macam komponen gerak tubuh yang lain. Menurut (Sudijono, 2000) mengatakan bahwa kemampuan motorik dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi:

1) Faktor ukuran fisik

Ukuran fisik seseorang pasti berbeda dan memiliki kelebihan masing-masing dalam menunjang kemampuan melakukan suatu gerak.

2) Faktor kekuatan

Tiap individu memiliki kekuatan yang berbeda-beda oleh karena itu kekuatan sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas gerak.

3) Faktor proporsi tubuh

Tubuh yang proporsional akan sangat membantu seseorang dalam melakukan aktivitas gerak motorik, artinya setiap gerakan yang akan

dilakukan memiliki hambatan kecil sekali bahkan tidak memiliki hambatan sama sekali.

Jansen (2018, p. 2) juga mengatakan bahwa kemampuan motorik seseorang dipengaruhi oleh faktor keturunan, apabila orangtua memiliki gerak motorik yang baik maka anaknya akan mewarisi kemampuan gerak motorik orangtuanya, hal ini sangat berpengaruh pada keberlangsungan hidup anaknya karena dengan mewarisi gerak motorik yang baik dari orangtuanya maka anak akan mudah untuk melakukan aktivitas gerak apapun dalam kehidupan selanjutnya.

Nakagaichi (2018, p. 179) mengatakan bahwa kemampuan motorik seseorang dipengaruhi oleh ukuran tubuh, pengalaman gerak, dan usia. Menurut Hurlock yang dikutip oleh (Jasmine, 2014, p. 116) kemampuan motorik seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti:

1) Faktor nutrisi

Dengan nutrisi yang terpenuhi maka tubuh seseorang akan tetap sehat dan bugar, oleh karena itu nutrisi sangat berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan motorik seseorang.

2) Faktor genetik

Karakteristik seseorang sangat dipengaruhi oleh unsur keturunan, artinya dengan genetik yang baik maka penguasaan gerak motorik individu tersebut akan baik juga seiring berjalannya waktu.

3) Faktor penyakit penyerta

Apabila terdapat riwayat penyakit dalam tubuh seseorang maka kualitas gerak tubuhnya akan berbeda dibanding individu yang memiliki badan bugar.

4) Faktor penyulit persalinan

Apabila seseorang lahir dengan keadaan fisik tidak sempurna pada bagian anggota geraknya maka akan membuat seseorang tersebut mengalami kesulitan dalam melakukan berbagai macam kemampuan gerak.

5) Faktor kelahiran

Individu yang prematur atau lahir sebelum 9 bulan di dalam kandungan umumnya memiliki ukuran tubuh yang berbeda dibanding individu yang lahir dalam keadaan normal, maka dari itu faktor kelahiran berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan motorik seseorang.

Menurut Stevenson (2023, p. 1003) kemampuan motorik seseorang dipengaruhi oleh berat badan serta usia. Berat badan sangat mempengaruhi kemampuan motorik seseorang, karena dengan berat badan yang ideal seseorang akan bebas melakukan gerak tubuh apapun tanpa merasa terhambat oleh apapun. Usia juga berpengaruh pada kemampuan gerak motorik seseorang, umumnya pada usia remaja seseorang dapat melakukan aktivitas gerak motorik apapun karena kondisi tubuhnya yang sangat mendukung, sedangkan pada usia lanjut kebanyakan gerak motoriknya akan terbatas karena kemampuan gerak ototnya akan melemah.

Seba (2016, pp. 77-94) mengatakan bahwa terdapat 3 faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik seseorang, meliputi:

1. Faktor Biologis

Merupakan sifat genetik yang diwariskan oleh orangtuanya serta menghasilkan kemiripan pada anaknya, contohnya seperti laju pertumbuhan, arah perkembangan, dan kemampuan berfikir.

2. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kemampuan motorik, karena lingkungan berperan langsung pada kehidupan seseorang.

3. Faktor Fisikal

Tentu saja faktor fisikal akan berpengaruh pada kemampuan gerak motorik seseorang karena didalamnya mencakup berbagai macam aspek seperti pola makan, tingkat kebugaran, dan kelahiran.

e. Perkembangan Motorik Putra dan Putri

Menurut Napitupulu (2022, p. 7) Perkembangan motorik yang terjadi pada putra dan putri usia SMP memiliki perbedaan pada aspek gerak motorik kasarnya, ditandai dengan peserta didik putra lebih unggul pada aspek kekuatan otot dan keterampilan koordinasi tubuh, sedangkan peserta didik putri lebih unggul pada aspek keselarasan gerak dan kelentukan tubuh. Hal ini tentu menjadikan bahwa perkembangan motorik putra dan putri di usia SMP memiliki perbedaan.

Perkembangan motorik putra lebih unggul pada bidang kekuatan otot, hal ini dapat dibuktikan bahwa sering kali kita jumpai di sekolah bahwa kekuatan terhadap melakukan gerak apapun umumnya peserta didik putra akan lebih kuat daripada peserta didik putri, dapat dilihat pada postur tubuhnya bahwa sebagian peserta didik putra memiliki badan lebih besar daripada peserta didik putri.

Peserta didik putri memiliki aspek kelentukan tubuh lebih unggul daripada peserta didik putra, hal tersebut dapat ditandai karena pada umumnya peserta didik putri memiliki ukuran tubuh yang lebih kecil dibanding dengan peserta didik putra yang menjadikan penguasaan gerak kelentukan tubuh lebih mudah dilakukan dan terlihat terampil khususnya ketika pembelajaran olahraga senam lantai.

4. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Saat ini pembelajaran pendidikan jasmani sering dianggap tidak penting dibandingkan mata pelajaran yang lain, padahal pembelajaran penjas tergolong penting karena menjadikan tubuh peserta didik menjadi sehat dan bugar karena melakukan aktivitas fisik, tak hanya itu pembelajaran penjas juga merupakan mata pelajaran yang paling dinanti setiap minggunya oleh beberapa peserta didik.

Menurut (Dalton & Rachman, 2014, p. 107) pendidikan jasmani menjadi sebuah sarana dalam mendorong peserta didik mengembangkan pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, serta pembiasaan pola hidup sehat. Pada jenjang SMP pembelajaran penjas

menjadikan peserta didik untuk bertanggung jawab terhadap kesehatan tubuhnya serta melatih sportivitas ketika bermain.

Pendidikan jasmani di jenjang SMP memiliki peranan yang penting karena memegang kunci perkembangan peserta didik baik dari segi afektif, kognitif, dan psikomotorik. Karakteristik peserta didik SMP pada umumnya sudah mampu bekerja dalam tim serta jiwa kepemimpinannya mulai muncul, maka dari itu guru memiliki peranan penting dalam memaksimalkan potensi peserta didiknya.

Pendidikan jasmani sangatlah luas maka dari itu guru harus memberikan pembelajaran yang maksimal, khususnya pada gerak motorik peserta didiknya, karena pembelajaran penjas memegang peranan penting terhadap tumbuh dan berkembangnya peserta didik dan didasari oleh keterampilan gerak motorik yang merupakan aspek penting setiap individu dalam melakukan aktivitas dalam sehari-hari.

5. Era Revolusi Industri 4.0

Era revolusi industri merupakan nama lain dari era digital, dimana segala aktivitas manusia dipengaruhi oleh perkembangan teknologi. Teknologi berkembang pesat dan merambah dalam setiap aspek kehidupan, khususnya dalam dunia pendidikan. Revolusi industri menjadikan segala sesuatu menjadi mudah dan instan, hal ini menjadikan pro dan kontra dalam kehidupan manusia saat ini.

Dalam lingkup pendidikan perkembangan teknologi menjadikan aktivitas pembelajaran menjadi lebih mudah, yang awalnya pembelajaran harus dilakukan secara tatap muka langsung akhirnya dapat berjalan secara fleksibel dan dapat dilakukan dimana saja. Guru dan peserta didik dapat menggunakan media pembelajaran online dalam penyampaian materinya dan pengumpulan tugasnya.

Revolusi industri juga menimbulkan kontra di kalangan masyarakat karena hampir semua anak pada saat ini sudah mulai kencaduan gadget. Hal ini sama seperti *opium war*, yaitu sesuatu yang membuat manusia merasa kecanduan. Di negara Cina terdapat sebuah kasus yang dimana kebanyakan remaja disana terobsesi dengan gadget karena semua tampak dimanjakan. Ketika kita ingin mencari apapun di internet pasti selalu ditampilkan hal yang relevan secara cepat dan mudah, hal ini menjadikan remaja menjadi malas untuk melakukan kegiatan apapun karena telah kecanduan gadget dan segala yang di inginkan sangat mudah didapat secara instan (Leung, 2014, pp. 854-855).

Berlangsungnya revolusi industri ini menjadikan teknologi digital menjadi poin utama dalam dunia pendidikan (Yuliati & Saputra, 2019, p. 3). Pembaruan teknologi terus ditingkatkan seperti penggunaan komputer untuk pembelajaran kini beralih ke penggunaan laptop yang lebih ringan dan simpel untuk dibawa kemanapun. Aktivitas pembelajaran pun berubah yang tadinya pengumpulan tugas harus berbentuk kertas saat ini hanya perlu berbentuk *file* dan materi pembelajaran disampaikan melalui *e-book*.

Dari beberapa pernyataan di atas menjadikan mata pelajaran olahraga harus ikut andil dalam keberlangsungan era revolusi industri ini. Dalam dunia pembelajaran olahraga kemajuan teknologi memudahkan guru dalam penyampaian materinya, ketika guru hendak menyampaikan materi praktik dirinya tidak perlu mencontohkan langsung tetapi bisa dengan menayangkan video dan peserta didik cukup memperhatikan dan melakukannya.

Dampak perkembangan teknologi juga menimbulkan kontra dalam pembelajaran olahraga, karena segala aktivitas gerak manusia dipermudah menjadikan beberapa peserta didik ada yang bermalas-malasan ketika melakukan praktik pada pembelajaran olahraga. Hal ini sangat bertolak belakang dengan tujuan pendidikan jasmani yang dimana pendidikan jasmani bertujuan untuk membuat tubuh peserta didik tetap segar dan bugar namun dengan adanya perkembangan teknologi peserta didik menjadi malas ketika melakukan aktivitas gerak.

Aktivitas gerak manusia merupakan hal yang penting karena berkaitan langsung dengan kehidupan sehari-hari. Perkembangan teknologi menjadikan semuanya menjadi mudah, apabila manusia menjadi malas melakukan aktivitas gerak nantinya akan berdampak buruk pada perkembangan gerak motoriknya. Segala gerakan akan terasa memiliki hambatan karena tidak memiliki pengalaman gerak yang cukup.

Akan tetapi bila kita dapat menyikapinya dengan baik pertumbuhan teknologi ini akan memberikan dampak positif bagi kehidupan sehari-hari, Dalam lingkup olahraga tentunya akan membantu ketika ingin mencari contoh

gerakan tertentu, misalnya kita ingin mempelajari cabang olahraga sepakbola kita cukup melihat di internet bagaimana atlet sepakbola melakukannya dengan profesional dan kita cukup memperhatikan dan melakukannya bahkan kita dapat mengembangkannya.

B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hayula Iva Chandra Yulian (2019) dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Wonosari”, instrument yang digunakan yaitu *Barrow motor ability test* yang meliputi: (1) *Standing boardjump*, (2) *Wall pass*, (3) *Zig-zag run*, (4) *Medicine Ball-put*, (5) *Softball throw*, dan (6) *Lari 60 yard dash*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif metode survei dengan menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari, dengan jumlah keseluruhan adalah 54 anak yang terdiri dari 30 laki-laki dan 24 perempuan. Hasil penelitian kemampuan tingkat motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari masuk dalam kategori kurang yaitu diperoleh bahwa 2 siswa (3.7%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang sekali, 22 siswa (40.7%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang, 11 siswa

(20.4%) mempunyai tingkat kemampuan motorik sedang, 15 siswa (27.8%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik, dan 4 siswa (7.4%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik sekali.

2. Penelitian yang relevan selanjutnya dilakukan oleh Itsna Asyara Rizki (2020) dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Pada Siswa KKO Kelas 7 di SMP N 13 Yogyakarta”, instrument yang digunakan yaitu *Barrow motor ability test*, yang meliputi: (1) *Standing board jump*, (2) *Wall pass*, (3) *Zig-zag run*, (4) *Medicine Ball-put*, (5) *Softball throw*, dan (6) *Lari 60 yard dash*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa Tingkat kemampuan motorik kasar pada siswa KKO kelas 7 di SMP N 13 Yogyakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif metode survei dengan menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa KKO kelas 7 di SMP N 13 Yogyakarta yang berjumlah 28 siswa. Hasil penelitian tingkat kemampuan motorik siswa KKO kelas 7 di SMP N 13 Yogyakarta Sebagian besar masuk dalam kategori tinggi, yaitu diperoleh : 0 siswa (0.00%) mempunyai kemampuan motorik tinggi, 9 siswa (32.14%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 5 siswa (17.86%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 3 siswa (10.71%) mempunyai kemampuan motorik sangat kurang.

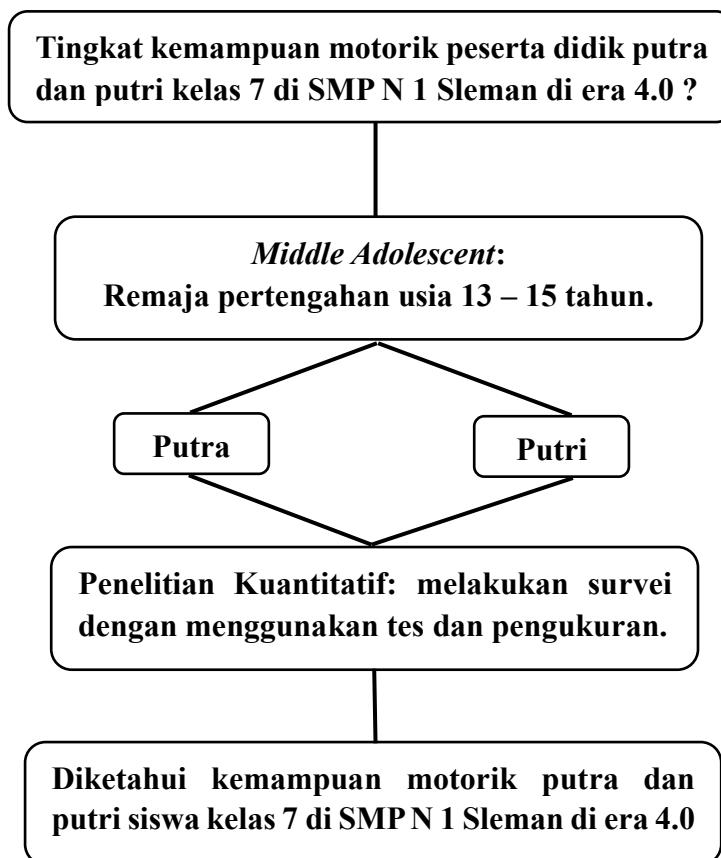
C. Kerangka Pikir

Kemampuan motorik merupakan kemampuan gerak dasar seseorang yang di pengaruhi oleh beberapa faktor seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan lain sebagainya. Kemampuan motorik seseorang harus dilatih sejak dini yaitu disaat individu tersebut sedang mengalami proses pertumbuhan karena dengan kemampuan motorik yang baik akan dapat membantu seseorang dalam melakukan suatu gerak dengan mudah di kemudian hari khususnya dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani.

Dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Sleman perlu diketahui bahwa peserta didiknya memiliki kemampuan gerak motorik yang beragam, dapat diartikan bahwa peserta didik memiliki tingkat kemampuan motorik yang rendah, sedang, dan tinggi. Hal tersebut menjadikan belum diketahui kemampuan motorik peserta didik kelas VII. Untuk mengetahui kemampuan motorik peserta didik maka perlu adanya sebuah tes dan pengukuran.

Tes dan pengukuran dapat dilakukan melalui beberapa acuan dan tolak ukur tes yang baku seperti *Barrow motor ability test* yang berfungsi untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman. Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu untuk mengetahui kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman sehingga dapat bermanfaat bagi guru penjas dalam melakukan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan peserta didiknya.

Gambar 1. Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang di dalamnya berisi deskripsi tentang suatu situasi yang sedang terjadi dan tidak terdapat hipotesis. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran terhadap subjek. Menurut (Arifin, 2020, p. 3) metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu dengan teknik pengumpulan data yang beragam. Penelitian ini difokuskan hanya pada kemampuan motorik putra dan putri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman di era 4.0.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman. Secara operasional penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman dengan menggunakan teknik pengukuran *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari 6 jenis tes meliputi : *Standing board jump, Zig-zag run, Softball Throw, Medicine ball-put, Wall pass*, dan *Lari cepat 60 Yard Dash*.

C. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono yang dikutip oleh (Daerah, 2013, p. 5) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti guna dipelajari

dan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang berjumlah 224 peserta didik yang terbagi dalam 7 kelas. Adapun rinciannya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Jumlah Populasi Penelitian

Kelas	Laki - laki	Perempuan	Jumlah Populasi
A	10	22	32
B	12	20	32
C	12	20	32
D	12	20	32
E	12	20	32
F	12	20	32
G	12	20	32
Jumlah	82	142	224

2. Sampel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2021, p. 118) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi itu sendiri. Apabila populasi kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan populasi karena seluruh populasi diambil sebagai sampel penelitiannya. Sedangkan apabila jumlah subyek penelitian ini lebih besar dari 100 peserta didik, maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.

Berdasarkan teori tersebut maka diambil sampel sebanyak 56 peserta didik, yang merupakan 25% dari 224 peserta didik SMP Negeri 1 Sleman yang terdiri dari 7 kelas. Selanjutnya untuk menentukan jumlah anak yang mewakili masing – masing kelas diambil 25% dari 32 anak (jumlah satu kelas) yaitu 8

peserta didik yang terdiri dari 4 peserta didik laki - laki dan 4 peserta didik perempuan. Penelitian ini menggunakan *proporsional random sampling* dalam teknik pengambilan sampelnya yang dimana tingkat kepercayaannya 95% dan tingkat kesalahannya 5%.

Tabel 3. Sampel Penelitian

No	Kelas	Populasi	Putra	Putri
1	A	32	4	4
2	B	32	4	4
3	C	32	4	4
4	D	32	4	4
5	E	32	4	4
6	F	32	4	4
7	G	32	4	4
Total		224	28	28
				56

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 07 - 13 November 2024, hari Kamis hingga Rabu pukul 07:00 – 14:00 WIB. Tempat penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sleman yang beralamat di Jalan Bhayangkara No. 27, Jetis, Caturharjo, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto yang dikutip oleh (Mauliddiyah, 2021, p. 18) instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih serta digunakan oleh peneliti untuk mempermudah dalam melakukan kegiatan penelitian dan pengumpulan data sehingga hasilnya menjadi sistematis. Adapun instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman adalah *Barrow Motor Ability Test* yang telah dilakukan uji

validitas dan reliabilitas meliputi: 1) *Standing board jump*, 2) *Softball throw*, 3) *Zig-zag run*, 4) *Wall pass*, 5) *Medicine ball-put*, 6) *Lari cepat 60 yard dash*.

Petunjuk pelaksanaan tes sebagai berikut:

a. *Standing board jump*

1) Tujuan

Mengukur *power* otot tungkai.

2) Sarana & Prasarana

Meteran, bak pasir.

3) Pelaksanaan

Subyek berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk hingga membentuk sudut 45°, kedua lengan diluruskan kebelakang kemudian orang coba menolak ke depan dengan kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki, subyek memiliki 3 kali kesempatan untuk melakukan percobaan.

4) Skor

Dari ke 3 percobaan akan diambil hasil yang terbaik yaitu jarak lompatan terjauh yang diukur mulai dari papan tolak hingga batas tumpuan (kaki/badan) yang terdekat dengan papan tolak.

5) Memiliki validitas 0,870 dan reliabilitas 0,806 (Novrizal., 2017)

Gambar 2. *Standing Board Jump*



sumber: (Sina & Pelariyanto, 2020)

b. *Softball throw*

1) Tujuan

Mengukur *power* lengan.

2) Sarana & Prasarana

Bola softball/kasti, meteran.

3) Pelaksanaan

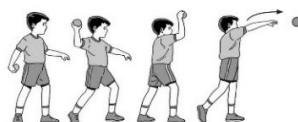
Orang coba melemparkan bola softball sejauh mungkin dibelakang garis batas dan diberi 3 kali kesempatan untuk melakukan percobaan.

4) Skor

Dari ke 3 percobaan akan diambil hasil yang terbaik yaitu jarak lemparan terjauh dan dicatat hingga mendekati ujung kaki orang coba.

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

Gambar 3. Softball Throw



sumber: (Sina & Pelariyanto, 2020)

c. *Zig-zag run*

1) Tujuan

Mengukur kelincahan dalam bergerak.

2) Sarana & Prasarana

Lembing/cone, stop watch

3) Pelaksanaan

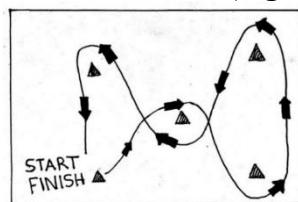
Subyek berdiri dibelakang garis start, apabila terdengar aba-aba “yak” maka subyek harus lari secepat mungkin mengikuti jalur/lintasan yang sudah ditentukan hingga garis finish. Subyek akan gagal apabila menggeser lembing/cone serta tidak sesuai dengan arah lintasan. Subyek diberi 3 kali percobaan untuk melakukan tes ini.

4) Skor

Waktu tempuh terbaik (tercepat) dari ke 3 percobaan dan dicatat dalam hitungan 1/10 detik.

5) Memiliki validitas 0,885 dan reliabilitas 0,806 (Novrizal., 2017).

Gambar 4. Kelincahan (Zig-zag run)



sumber: Nugraheni (2020)

d. *Wall pass*

1) Tujuan

Mengukur koordinasi mata dan tangan.

2) Sarana & Prasarana

Bola basket, *stop watch*, dinding/tembok.

3) Pelaksanaan

Orang coba berdiri tepat di belakang garis batas sembari memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Apabila mendengar aba-aba

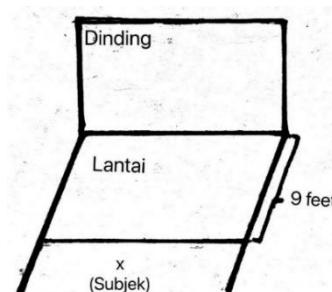
“yak” orang coba segera melempar tangkap bola basket ke dinding tanpa menyentuh lantai selama 15 detik.

4) Skor

Jumlah bola yang dapat di lempar tangkap (tanpa menyentuh lantai) selama 15 detik.

5) Memiliki validitas 0,920 dan reliabilitas 0,806 (Novrizal., 2017).

Gambar 5. Tes Wall Pass



sumber: Nugraheni (2020)

e. *Medicine ball-put*

1) Tujuan

Mengukur power otot lengan.

2) Sarana & Prasarana

Bola *medicine*, meteran.

3) Pelaksanaan

Subjek berdiri dibelakang garis batas sembari memegang bola basket dengan kedua tangan berada di depan dada kemudian bola di dorong ke depan secepat dan sekuat tenaga. Subjek diberi 3 kali percobaan untuk melakukan tes ini.

4) Skor

Lemparan terbaik (terjauh) dari ke 3 lemparan, diambil dengan satuan meter.

5) Memiliki validitas 0,823 dan reliabilitas 0,806 (Novrizal., 2017).

Gambar 6. Medicine Ball-put



sumber: (Sina & Pelariyanto, 2020)

f. *Lari cepat 60 yard dash*

1) Tujuan

Mengukur kecepatan.

2) Sarana & Prasarana

Stopwatch, lapangan sepak bola.

3) Pelaksanaan

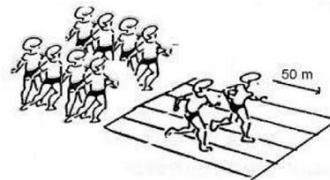
Orang coba akan berlari secepat mungkin ketika mendengar aba aba “Yak” dengan menempuh jarak 60 yard dan hanya diberi sekali percobaan.

4) Skor

Waktu mulai dari aba-aba diucapkan hingga orang coba melewati garis finish. Waktu dicatat dengan satuan detik.

5) Memiliki validitas 0,788 dan reliabilitas 0,806 (Novrizal., 2017).

Gambar 7. Lari Cepat



sumber: (Sina & Pelariyanto, 2020)

2. Teknik Pengumpulan Data

Sebelum melakukan pengujian terhadap kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman perlu adanya langkah-langkah serta proses yang perlu dilakukan seperti:

- a) Segala sarana dan prasarana yang diperlukan untuk mengukur kemampuan motorik harus sudah di siapkan sebelum melakukan pengujian.
- b) Mempersiapkan peserta didik dengan cara memberikan pemanasan serta penjelasan terkait pelaksanaan tes kemampuan motorik yang akan di ujikan.
- c) Peserta didik wajib melakukan segala rangkaian tes kemampuan motorik secara urut dan bergantian serta hasilnya nanti di catat dalam lembar pencatatan tes.

F. Teknik Analisis Data

Apabila data sudah diperoleh maka langkah selanjutnya adalah menganalisis keseluruhan data yang terkumpul guna mendapatkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif. Menurut (Muhson, 2022, p. 1) analisis statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data

dengan cara pendeskripsian dan penggambaran data yang telah terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan untuk umum maupun generalisasi.

Terkait data yang telah diperoleh melalui hasil pengumpulan data, langkah selanjutnya adalah melakukan penyortiran data yang diperoleh guna mengetahui persamaan dan perbedaan ukuran masing-masing item tes kemampuan motorik. Setiap hasil tes yang telah dicapai oleh peserta didik disebut hasil kasar. Walaupun hasil kasar telah diperoleh namun kemampuan motorik anak belum bisa dinilai secara langsung karena satuan ukuran dari masing-masing tes berbeda, yaitu:

- 1) Tes *power* otot tungkai diperoleh melalui lompat jauh tanpa awalan dan mendapatkan hasil dengan satuan meter (m).
- 2) Tes *power* lengan diperoleh melalui melempar bola menggunakan tangan terkuat dan mendapatkan hasil dengan satuan meter (m).
- 3) Tes kelincahan diperoleh melalui lari zig-zag secepat mungkin dan mendapatkan hasil dengan satuan detik (s).
- 4) Tes koordinasi mata dan tangan diperoleh melalui lempar tangkap bola dengan dinding.
- 5) Tes *power* otot lengan diperoleh melalui mendorong bola ke depan dengan cepat dan sekuat mungkin sehingga mendapatkan hasil dengan satuan meter (m).
- 6) Tes kecepatan diperoleh melalui lari jarak pendek 60 yard dan mendapatkan hasil dengan satuan detik (s).

Dari keenam tes di atas maka diperoleh hasil kasar dengan satuan yang berbeda, perlu adanya penyamaan satuan dengan menggunakan rumus *t-score* sebagai berikut:

- 1) Rumus *t-score* untuk tes *zig-zag run* dan *lari cepat 60 yard dash* menggunakan perhitungan dengan satuan waktu, artinya semakin singkat waktu yang dibutuhkan maka semakin bagus hasil yang diperoleh, adapun rumus *t-score* sebagai berikut:

$$t\text{-score} = 50 + \left(\frac{M-X}{SD} \right) \times 10$$

- 2) Rumus *t-score* untuk tes *standing board jump*, *softball throw*, *wall pass*, *medicine ball-put* menggunakan perhitungan dengan satuan meter, artinya semakin jauh dan semakin banyaknya angka yang diperoleh maka semakin bagus juga hasil yang diperoleh, adapun rumus *t-score* sebagai berikut:

$$t\text{-score} = 50 + \left(\frac{X-M}{SD} \right) \times 10$$

Keterangan:

- M = Mean (nilai rata-rata)
 X = Skor yang diperoleh
 SD = Standar Deviasi

Sumber: Nugraheni (2020, p. 5)

Hasil penghitungan *t-score* dari keenam tes tersebut dijumlahkan lalu dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut menjadi dasar dalam menentukan tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

Tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman dikategorikan menjadi 5 kategori meliputi: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Dari ke 5 kategori tersebut maka harus dibuatkan penilaian menggunakan rumus dari Sudijono yang dikutip oleh (Nugraheni, 2019, pp. 5-6) yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. Kategori Kemampuan Motorik

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

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

M = Mean (nilai rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Setelah memperoleh data maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan serta mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman menggunakan rumus presentase dari Sudijono yang dikutip oleh Nugraheni (2020, p. 6) yaitu sebagai berikut :

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

Keterangan :

F = Frekuensi

N = Jumlah Siswa

P = Presentase

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik putra dan putri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman. deskripsi hasil penelitian dapat di uraikan sebagai berikut:

1. Tingkat Kemampuan Motorik

Penelitian ini mengevaluasi berbagai aspek kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman dengan menggunakan beberapa jenis tes, yaitu *standing broad jump* (lompat jauh tanpa awalan), *softball throw* (pelemparan bola softball), *zig-zag run* (berlari berbelok melewati rintangan), *wall pass* (melempar bola basket ke dinding), *medicine ball put* (lemparan bola berbobot), dan *60 yard dash* (lari jarak 50 meter).

Setiap tes dirancang untuk mengukur berbagai keterampilan motorik dasar. *Standing broad jump* digunakan untuk menilai kekuatan otot tungkai, sementara *softball throw* berfokus pada kekuatan serta koordinasi otot lengan. Tes *zig-zag run* mengukur kelincahan, yaitu kemampuan peserta didik dalam mengubah arah secara cepat dan efektif. Tes *wall pass* menilai keterampilan koordinasi tangan-mata serta kontrol bola. Sedangkan *medicine ball put* menguji kekuatan ledakan otot lengan, dan *60 yard dash* mengukur kecepatan berlari. Hasil analisis statistik dari masing-masing tes tersebut diperoleh sebagai berikut:

a. Lari 50 m (Komponen Kecepatan Lari)

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

Tabel 5. Statistik Hasil Penelitian Komponen Kecepatan Lari

No	Keterangan	Putra	Putri	Total
1.	Jumlah	28,00	28,00	56,00
2.	<i>Mean</i>	50,00	50,00	50,00
3.	<i>Median</i>	49,845	51,03	50,49
4.	<i>Std. Deviation</i>	10,00	10,00	10,00
5.	<i>Minimum</i>	29,29	26,22	25,94
6.	<i>Maksimum</i>	62,6	69,26	66,5

Tes lari 50 meter diikuti oleh 56 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kategori yaitu putra dan putri, pada tiap kategori berisi 28 peserta didik. Memperoleh *mean* sebesar 50 di setiap kategorinya. Pada kategori putra memperoleh *median* sebesar 49,845 sedangkan kategori putri sebesar 51,03 dan total 50,49. Diperoleh *standar deviation* sebesar 10,00 disetiap kategorinya. Terdapat perolehan *minimum* pada kategori putra sebesar 29,29 sedangkan pada kategori putri sebesar 26,22 dengan perolehan total sebesar 25,94. Pada perolehan maksimum kategori putra sebesar 62,6 sedangkan putri sebesar 69,26 dengan total perolehan sebesar 66,5. Deskripsi hasil penelitian pada tes lari 50 m (komponen kecepatan lari) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Kecepatan Lari

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	0	0,00
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	11	39,29
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	7	25,00
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	7	25,00
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	3	10,71
Jumlah		28	100

Tes lari pada kategori putra memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 0% (0 peserta didik), “tinggi” sebesar 39,29% (11 peserta didik), “sedang” sebesar 25% (7 peserta didik), “rendah” sebesar 25% (7 peserta didik), “sangat rendah” 10,71% (3 peserta didik).

Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Kecepatan Lari

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	1	3,57
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	11	39,29
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	6	21,43
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	8	28,57
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	2	7,14
Jumlah		28	100

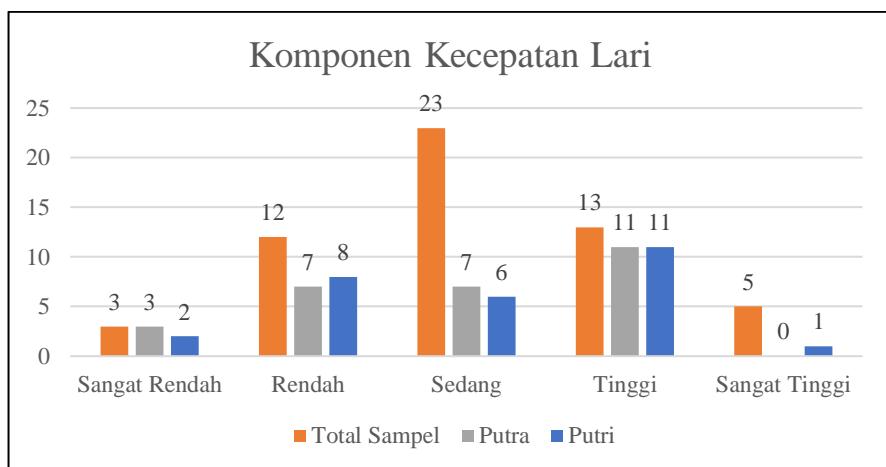
Tes lari pada kategori putri memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 3,57% (1 peserta didik), “tinggi” sebesar 39,29% (11 peserta didik), “sedang” sebesar 21,43% (6 peserta didik), “rendah” sebesar 28,57% (8 peserta didik), “sangat rendah” 7,14% (2 peserta didik).

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Total Sampel Komponen Kecepatan Lari

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	5	8,93
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	13	23,21
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	23	41,07
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	12	21,43
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	3	5,36
Jumlah		56	100

Tes lari pada hasil total memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 8,93% (5 peserta didik), “tinggi” sebesar 23,21% (13 peserta didik), “sedang” sebesar 41,07% (23 peserta didik), “rendah” sebesar 21,43% (12 peserta didik), “sangat rendah” 5,36% (3 peserta didik).

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

Gambar 8. Diagram Hasil Tes Komponen Kecepatan Lari

Tes kecepatan lari memperoleh hasil dengan kategori “sangat rendah” sebanyak 3 putra dan 2 putri dengan total sampel 3, “rendah” sebanyak 7 putra dan 8 putri dengan total sampel 12, “sedang” sebanyak 7 putra dan 6 putri dengan total sampel 23, “tinggi” sebanyak 11 putra dan 11 putri dengan total sampel 13, “sangat tinggi” sebanyak 0 putra dan 1 putri dengan total sampel 5.

b. Zig-zag run (Komponen Kelincahan)

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

Tabel 9. Statistik Hasil Penelitian Komponen Kelincahan

No	Keterangan	Putra	Putri	Total
1.	Jumlah	28,00	28,00	56,00
2.	<i>Mean</i>	50,00	50,00	50,00
3.	<i>Median</i>	51,005	49,08	50,43
4.	<i>Std. Deviation</i>	10,00	10,00	10,00
5.	<i>Minimum</i>	29,61	26,66	26,36
6.	<i>Maksimum</i>	69,6	71,88	72,62

Tes *Zig-zag run* diikuti oleh 56 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kategori yaitu putra dan putri, pada tiap kategori berisi 28 peserta didik. Memperoleh *mean* sebesar 50 di setiap kategorinya. Pada kategori putra memperoleh *median* sebesar 51,005 sedangkan kategori putri sebesar 49,08 dan total 50,43. Diperoleh *standar deviation* sebesar 10,00 disetiap kategorinya. Terdapat perolehan *minimum* pada kategori putra sebesar 29,61 sedangkan pada kategori putri sebesar 26,66 dengan perolehan total sebesar 26,36. Pada perolehan maksimum kategori putra sebesar 69,6 sedangkan putri sebesar 71,88 dengan total perolehan sebesar 72,62.

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

Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen Kelincahan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	2	7,14
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	6	21,43
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	12	42,86
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	6	21,43
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	2	7,14
Jumlah		28	100

Tes *Zig-zag run* pada kategori putra memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 7,14% (2 peserta didik), “tinggi” sebesar 21,43% (6 peserta didik), “sedang” sebesar 42,86% (12 peserta didik), “rendah” sebesar 21,43% (6 peserta didik), “sangat rendah” 7,14% (2 peserta didik).

Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Kelincahan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	1	3,57
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	8	28,57
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	13	46,43
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	4	14,29
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	2	7,14
Jumlah		28	100

Tes *Zig-zag run* pada kategori putri memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 3,57% (1 peserta didik), “tinggi” sebesar 28,57% (8 peserta didik), “sedang” sebesar 46,43% (13 peserta didik), “rendah” sebesar 14,29% (4 peserta didik), “sangat rendah” 7,14% (2 peserta didik).

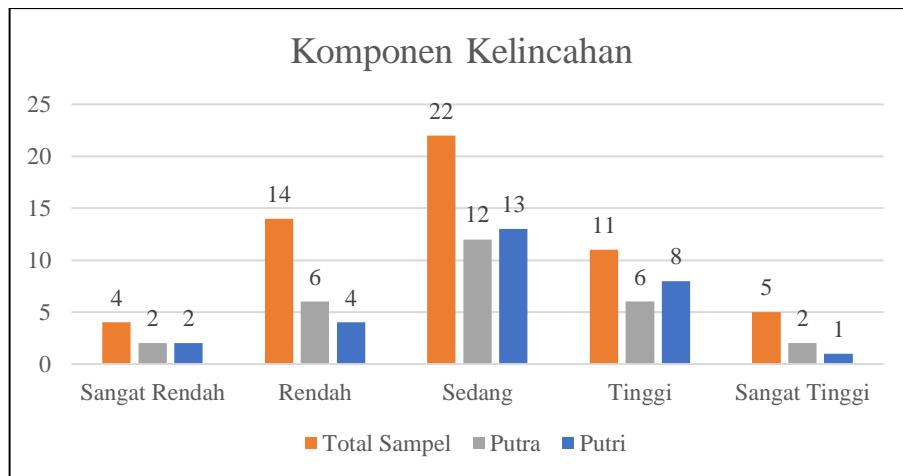
Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Total Sampel Komponen Kelincahan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	5	8,93
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	11	19,64
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	22	39,29
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	14	25,00
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	4	7,14
Jumlah		56	100

Tes *Zig-zag run* pada hasil total memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 8,93% (5 peserta didik), “tinggi” sebesar 19,64% (11 peserta didik), “sedang” sebesar 39,29% (22 peserta didik), “rendah” sebesar 25% (14 peserta didik), “sangat rendah” 7,14% (4 peserta didik).

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

Gambar 9. Diagram Hasil Tes Komponen Kelincahan



Tes *Zig-zag run* memperoleh hasil dengan kategori “sangat rendah” sebanyak 2 putra dan 2 putri dengan total sampel 4, “rendah” sebanyak 6 putra dan 4 putri dengan total sampel 14, “sedang” sebanyak 12 putra dan 13 putri dengan total sampel 22, “tinggi” sebanyak 6 putra dan 8 putri dengan total sampel 11, “sangat tinggi” sebanyak 2 putra dan 1 putri dengan total sampel 5.

c. *Standing Board Jump* (Komponen Power Otot Tungkai)

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

Tabel 13. Statistik Hasil Penelitian Komponen Power Otot Tungkai

No	Keterangan	Putra	Putri	Total
1.	Jumlah	28,00	28,00	56,00
2.	Mean	50,00	50,00	50,00
3.	Median	49,73	51,32	49,07
4.	Std. Deviation	10,00	10,00	10,00
5.	Minimum	31,33	34,5	33,9
6.	Maksimum	65,42	66,86	70,47

Tes *Standing Board Jump* diikuti oleh 56 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kategori yaitu putra dan putri, pada tiap kategori berisi 28 peserta didik. Memperoleh *mean* sebesar 50 di setiap kategorinya. Pada kategori putra memperoleh *median* sebesar 49,73 sedangkan kategori putri sebesar 51,32 dan total 49,07. Diperoleh *standar deviation* sebesar 10,00 disetiap kategorinya. Terdapat perolehan *minimum* pada kategori putra sebesar 31,33 sedangkan pada kategori putri sebesar 34,5 dengan perolehan total sebesar 33,9. Pada perolehan maksimum kategori putra sebesar 65,42 sedangkan putri sebesar 66,86 dengan total perolehan sebesar 70,47. Deskripsi hasil penelitian pada tes *standing broad jump* (komponen *power* otot tungkai) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 14. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen *Power* Otot Tungkai

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	2	7,14
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	5	17,86
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	13	46,43
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	5	17,86
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	3	10,71
Jumlah		28	100

Tes *Standing Board Jump* pada kategori putra memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 7,14% (2 peserta didik), “tinggi” sebesar 17,86% (5 peserta didik), “sedang” sebesar 46,43% (13 peserta didik), “rendah” sebesar 17,86% (5 peserta didik), “sangat rendah” 10,71% (3 peserta didik).

Tabel 15. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Power Otot Tungkai

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	1	3,57
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	8	28,57
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	10	35,71
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	6	21,43
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	3	10,71
Jumlah		28	100

Tes *Standing Board Jump* pada kategori putri memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 3,57% (1 peserta didik), “tinggi” sebesar 28,57% (8 peserta didik), “sedang” sebesar 35,71% (10 peserta didik), “rendah” sebesar 21,43% (6 peserta didik), “sangat rendah” 10,71% (3 peserta didik).

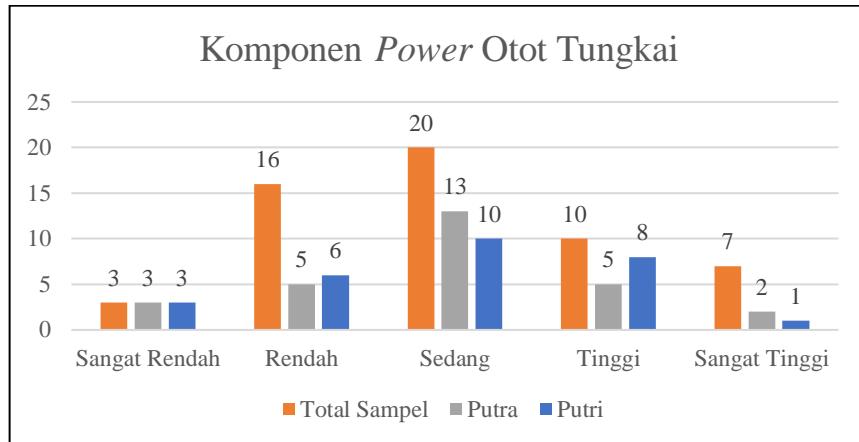
Tabel 16. Deskripsi Hasil Penelitian Total Sampel Komponen Power Otot Tungkai

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	7	12,50
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	10	17,86
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	20	35,71
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	16	28,57
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	3	5,36
Jumlah		56	100

Tes *Standing Board Jump* pada hasil total memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 12,50% (7 peserta didik), “tinggi” sebesar 17,86% (10 peserta didik), “sedang” sebesar 35,71% (20 peserta didik), “rendah” sebesar 28,57% (16 peserta didik), “sangat rendah” 5,36% (3 peserta didik).

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

Gambar 10. Diagram Hasil Tes Komponen Power Otot Tungkai



Tes *Standing board jump* memperoleh hasil dengan kategori “sangat rendah” sebanyak 3 putra dan 3 putri dengan total sampel 3, “rendah” sebanyak 5 putra dan 6 putri dengan total sampel 16, “sedang” sebanyak 13 putra dan 10 putri dengan total sampel 20, “tinggi” sebanyak 5 putra dan 8 putri dengan total sampel 10, “sangat tinggi” sebanyak 2 putra dan 1 putri dengan total sampel 7.

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

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

Tabel 17. Statistik Hasil Penelitian Komponen Power Otot Lengan

No	Keterangan	Putra	Putri	Total
1.	Jumlah	28,00	28,00	56,00
2.	Mean	50,00	50,00	50,00
3.	Median	51,45	50,14	48,36
4.	Std. Deviation	10,00	10,00	10,00
5.	Minimum	29,68	33,26	33,9
6.	Maksimum	69,87	74,62	74,71

Tes *Medicine Ball Put* diikuti oleh 56 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kategori yaitu putra dan putri, pada tiap kategori berisi 28 peserta didik. Memperoleh *mean* sebesar 50 di setiap kategorinya. Pada kategori putra memperoleh *median* sebesar 51,45 sedangkan kategori putri sebesar 50,14 dan total 48,36. Diperoleh *standar deviation* sebesar 10,00 disetiap kategorinya. Terdapat perolehan *minimum* pada kategori putra sebesar 29,68 sedangkan pada kategori putri sebesar 33,26 dengan perolehan total sebesar 33,9. Pada perolehan maksimum kategori putra sebesar 69,87 sedangkan putri sebesar 74,62 dengan total perolehan sebesar 74,71. Deskripsi hasil penelitian pada tes *medicine ball put* (komponen *power* otot lengan) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 18. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen *Power* Otot Lengan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	2	7,14
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	6	21,43
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	12	42,86
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	6	21,43
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	2	7,14
Jumlah		28	100

Tes *Medicine Ball Put* pada kategori putra memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 7,14% (2 peserta didik), “tinggi” sebesar 21,43% (6 peserta didik), “sedang” sebesar 42,86% (12 peserta didik), “rendah” sebesar 21,43% (6 peserta didik), “sangat rendah” 7,14% (2 peserta didik).

Tabel 19. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Power Otot Lengan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	1	3,57
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	6	21,43
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	11	39,29
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	8	28,57
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	2	7,14
Jumlah		28	100

Tes *Medicine Ball Put* pada kategori putri memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 3,57% (1 peserta didik), “tinggi” sebesar 21,43% (6 peserta didik), “sedang” sebesar 39,29% (11 peserta didik), “rendah” sebesar 28,57% (8 peserta didik), “sangat rendah” 7,14% (2 peserta didik).

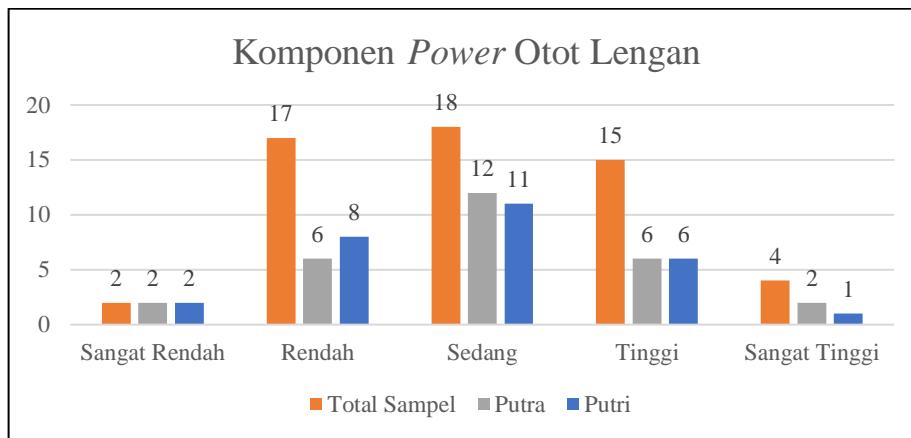
Tabel 20. Deskripsi Hasil Penelitian Total Sampel Komponen Power Otot Lengan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	4	7,14
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	15	26,79
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	18	32,14
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	17	30,36
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	2	3,57
Jumlah		56	100

Tes *Medicine Ball Put* pada hasil total memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 7,14% (4 peserta didik), “tinggi” sebesar 26,79% (15 peserta didik), “sedang” sebesar 32,14% (18 peserta didik), “rendah” sebesar 30,36% (17 peserta didik), “sangat rendah” 3,57% (2 peserta didik).

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

Gambar 11. Diagram Hasil Tes Komponen *Power* Otot Lengan



Tes *Medicine ball put* memperoleh hasil dengan kategori “sangat rendah” sebanyak 2 putra dan 2 putri dengan total sampel 2, “rendah” sebanyak 6 putra dan 8 putri dengan total sampel 17, “sedang” sebanyak 12 putra dan 11 putri dengan total sampel 18, “tinggi” sebanyak 6 putra dan 6 putri dengan total sampel 15, “sangat tinggi” sebanyak 2 putra dan 1 putri dengan total sampel 4.

e. *Wall Pass* (Komponen Koordinasi Mata dan Tangan)

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

Tabel 21. Statistik Hasil Penelitian Komponen Koordinasi Mata dan Tangan

No	Keterangan	Putra	Putri	Total
1.	Jumlah	28,00	28,00	56,00
2.	Mean	50,00	50,00	50,00
3.	Median	52,71	51,11	48,96
4.	Std. Deviation	10,00	10,00	10,00
5.	Minimum	31,05	33,07	33,39
6.	Maksimum	70,75	63,98	76,21

Tes *Wall Pass* diikuti oleh 56 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kategori yaitu putra dan putri, pada tiap kategori berisi 28 peserta didik. Memperoleh *mean* sebesar 50 di setiap kategorinya. Pada kategori putra memperoleh *median* sebesar 52,71 sedangkan kategori putri sebesar 51,11 dan total 48,96. Diperoleh *standar deviation* sebesar 10,00 disetiap kategorinya. Terdapat perolehan *minimum* pada kategori putra sebesar 31,05 sedangkan pada kategori putri sebesar 33,07 dengan perolehan total sebesar 33,39. Pada perolehan maksimum kategori putra sebesar 70,75 sedangkan putri sebesar 63,98 dengan total perolehan sebesar 76,21. Deskripsi hasil penelitian pada tes *wall pass* (komponen koordinasi mata dan tangan) dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

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

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	3	10,71
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	4	14,29
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	12	42,86
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	6	21,43
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	3	10,71
Jumlah		28	100

Tes *Wall Pass* pada kategori putra memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 10,71% (3 peserta didik), “tinggi” sebesar 14,29% (4 peserta didik), “sedang” sebesar 42,86% (12 peserta didik), “rendah” sebesar 21,43% (6 peserta didik), “sangat rendah” 10,71% (3 peserta didik).

Tabel 23. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Koordinasi Mata dan Tangan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	0	0,00
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	8	28,57
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	9	32,14
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	8	28,57
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	3	10,71
Jumlah		28	100

Tes *Wall Pass* pada kategori putri memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 0% (0 peserta didik), “tinggi” sebesar 28,57% (8 peserta didik), “sedang” sebesar 32,14% (9 peserta didik), “rendah” sebesar 28,57% (8 peserta didik), “sangat rendah” 10,71% (3 peserta didik).

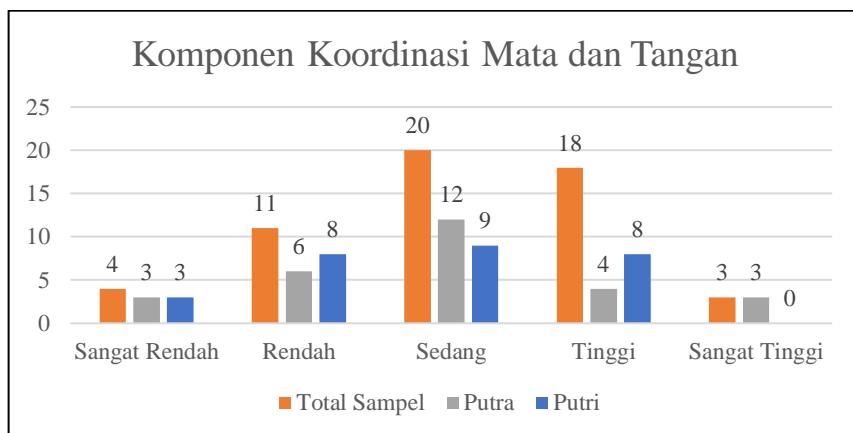
Tabel 24. Deskripsi Hasil Penelitian Total Sampel Komponen Koordinasi Mata dan Tangan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	3	5,36
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	18	32,14
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	20	35,71
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	11	19,64
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	4	7,14
Jumlah		56	100

Tes *Wall Pass* pada hasil total memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 5,36% (3 peserta didik), “tinggi” sebesar 32,14% (18 peserta didik), “sedang” sebesar 35,71% (20 peserta didik), “rendah” sebesar 19,64% (11 peserta didik), “sangat rendah” 7,14% (4 peserta didik).

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

Gambar 12. Diagram Hasil Tes Komponen Koordinasi Mata dan Tangan



Tes *Wall pass* memperoleh hasil dengan kategori “sangat rendah” sebanyak 3 putra dan 3 putri dengan total sampel 4, “rendah” sebanyak 6 putra dan 8 putri dengan total sampel 11, “sedang” sebanyak 12 putra dan 9 putri dengan total sampel 20, “tinggi” sebanyak 4 putra dan 8 putri dengan total sampel 18, “sangat tinggi” sebanyak 3 putra dan 0 putri dengan total sampel 3.

f. *Soft Ball Throw* (Komponen *Power* dan Koordinasi Otot Lengan)

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

Tabel 25. Statistik Hasil Penelitian Komponen *Power* dan Koordinasi Otot Lengan

No	Keterangan	Putra	Putri	Total
1.	Jumlah	28,00	28,00	56,00
2.	Mean	50,00	50,00	50,00
3.	Median	49,26	54,66	47,61
4.	Std. Deviation	10,00	10,00	10,00
5.	Minimum	34,54	27,77	33,04
6.	Maksimum	69,48	62,47	75,66

Tes *Softball Throw* diikuti oleh 56 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kategori yaitu putra dan putri, pada tiap kategori berisi 28 peserta didik. Memperoleh *mean* sebesar 50 di setiap kategorinya. Pada kategori putra memperoleh *median* sebesar 49,26 sedangkan kategori putri sebesar 54,66 dan total 47,61. Diperoleh *standar deviation* sebesar 10,00 disetiap kategorinya. Terdapat perolehan *minimum* pada kategori putra sebesar 34,54 sedangkan pada kategori putri sebesar 27,77 dengan perolehan total sebesar 33,04. Pada perolehan maksimum kategori putra sebesar 69,48 sedangkan putri sebesar 62,47 dengan total perolehan sebesar 75,66. Deskripsi hasil penelitian pada tes *soft ball throw* (komponen *power* dan koordinasi otot lengan) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 26. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putra Komponen *Power* dan Koordinasi Otot Lengan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	2	7,14
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	9	32,14
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	6	21,43
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	10	35,71
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	1	3,57
Jumlah		28	100

Tes *Softball Throw* pada kategori putra memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 7,14% (2 peserta didik), “tinggi” sebesar 32,14% (9 peserta didik), “sedang” sebesar 21,43% (6 peserta didik), “rendah” sebesar 35,71% (10 peserta didik), “sangat rendah” 3,57% (1 peserta didik).

Tabel 27. Deskripsi Hasil Penelitian Peserta Didik Putri Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	0	0,00
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	13	46,43
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	5	17,86
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	7	25,00
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	3	10,71
Jumlah		28	100

Tes *Softball Throw* pada kategori putri memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 0% (0 peserta didik), “tinggi” sebesar 46,43% (13 peserta didik), “sedang” sebesar 17,86% (5 peserta didik), “rendah” sebesar 25% (7 peserta didik), “sangat rendah” 10,71% (3 peserta didik).

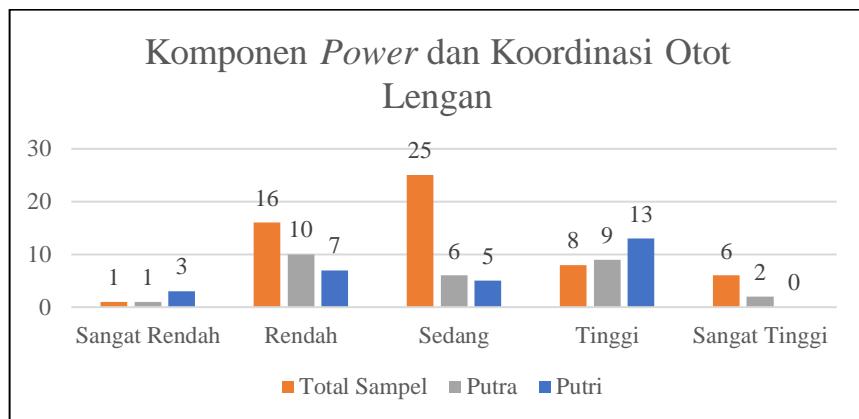
Tabel 28. Deskripsi Hasil Penelitian Total Sampel Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 65,00$	Sangat Tinggi	6	10,71
$55,00 \leq X < 65,00$	Tinggi	8	14,29
$45,00 \leq X < 55,00$	Sedang	25	44,64
$35,00 \leq X < 45,00$	Rendah	16	28,57
$X \leq 35,00$	Sangat Rendah	1	1,79
Jumlah		56	100

Tes *Softball Throw* pada hasil total memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 10,71% (6 peserta didik), “tinggi” sebesar 14,29% (8 peserta didik), “sedang” sebesar 44,64% (25 peserta didik), “rendah” sebesar 28,57% (16 peserta didik), “sangat rendah” 1,79% (1 peserta didik).

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

Gambar 13. Diagram Hasil Tes Komponen Power dan Koordinasi Otot Lengan



Tes *Softball throw* memperoleh hasil dengan kategori “sangat rendah” sebanyak 1 putra dan 3 putri dengan total sampel 1, “rendah” sebanyak 10 putra dan 7 putri dengan total sampel 16, “sedang” sebanyak 6 putra dan 5 putri dengan total sampel 25, “tinggi” sebanyak 9 putra dan 13 putri dengan total sampel 8, “sangat tinggi” sebanyak 2 putra dan 0 putri dengan total sampel 6.

g. Kemampuan Motorik

Hasil penghitungan *t-score* dari keenam tes tersebut dijumlahkan lalu dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut menjadi dasar dalam menentukan tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

Setelah diperoleh data hasil Tingkat kemampuan motorik, kemudian data tersebut dikelasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup,

Kurang dan Sangat Kurang. Berikut data klasifikasi keseluruhan dari tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

Tabel 29. Statistik Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Keterangan	Putra	Putri	Total
1.	Jumlah	28,00	28,00	56,00
2.	<i>Mean</i>	54,63	45,37	50,00
3.	<i>Median</i>	55,47	45,28	48,28
4.	<i>Std. Deviation</i>	6,93	4,43	7,41
5.	<i>Minimum</i>	42,60	35,43	35,43
6.	<i>Maksimum</i>	65,10	52,66	65,10

Tes Tingkat Kemampuan Motorik diikuti oleh 56 peserta didik yang dibagi menjadi 2 kategori yaitu putra dan putri, pada tiap kategori berisi 28 peserta didik. Pada kategori putra memperoleh *mean* sebesar 54,63 sedangkan pada kategori putri sebesar 45,37 dengan total keseluruhan sebesar 50. Pada kategori putra memperoleh *median* sebesar 55,47 sedangkan kategori putri sebesar 45,28 dan total 48,28. Pada kategori putra diperoleh *standar deviation* sebesar 6,93 sedangkan pada kategori putri sebesar 4,43 dengan total keseluruhan 7,41. Terdapat perolehan *minimum* pada kategori putra sebesar 42,60 sedangkan pada kategori putri sebesar 35,43 dengan perolehan total sebesar 35,43. Pada perolehan maksimum kategori putra sebesar 65,10 sedangkan putri sebesar 52,66 dengan total perolehan sebesar 65,10.

Tabel 30. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Putra

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 7135$	Sangat Tinggi	1	3,57
$5914 \leq X < 7135$	Tinggi	9	32,14
$4693 \leq X < 5914$	Sedang	8	28,57
$3472 \leq X < 4693$	Rendah	7	25,00
$X \leq 3472$	Sangat Rendah	3	10,71
Jumlah		28	100

Tes tingkat kemampuan motorik pada kategori putra memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 3,57% (1 peserta didik), “tinggi” sebesar 32,14% (9 peserta didik), “sedang” sebesar 28,57% (8 peserta didik), “rendah” sebesar 25% (7 peserta didik), “sangat rendah” 10,71% (3 peserta didik).

Tabel 31. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Putri

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 3904$	Sangat Tinggi	1	3,57
$3138 \leq X < 3904$	Tinggi	8	28,57
$2371 \leq X < 3138$	Sedang	11	39,29
$1604 \leq X < 2371$	Rendah	7	25,00
$X \leq 1604$	Sangat Rendah	1	3,57
Jumlah		28	100

Tes tingkat kemampuan motorik pada kategori putri memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 3,57% (1 peserta didik), “tinggi” sebesar 28,57% (8 peserta didik), “sedang” sebesar 39,29% (11 peserta didik), “rendah” sebesar 25% (7 peserta didik), “sangat rendah” 3,57% (1 peserta didik).

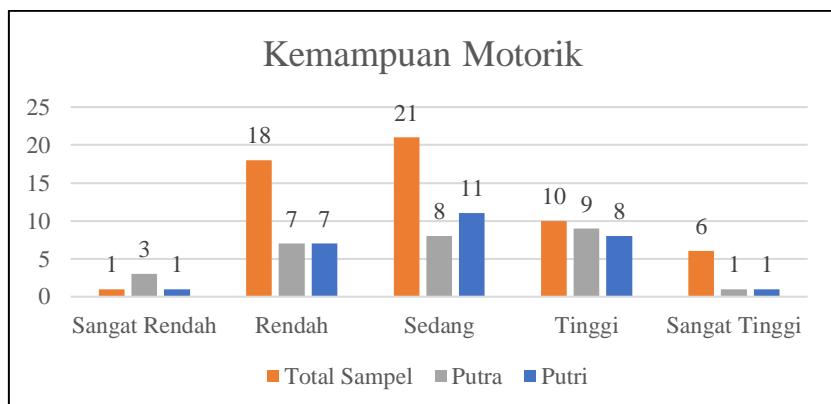
Tabel 32. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Total Sampel

Interval	Kategori	Jumlah	Persen %
$X \geq 6970$	Sangat Tinggi	6	10,71
$5009 \leq X < 6970$	Tinggi	10	17,86
$3048 \leq X < 5009$	Sedang	21	37,50
$1087 \leq X < 3048$	Rendah	18	32,14
$X \leq 1087$	Sangat Rendah	1	1,79
Jumlah		56	100

Tes tingkat kemampuan motorik pada hasil total memperoleh rincian “sangat tinggi” sebesar 10,71% (6 peserta didik), “tinggi” sebesar 17,86% (10 peserta didik), “sedang” sebesar 37,50% (21 peserta didik), “rendah” sebesar 32,14% (18 peserta didik), “sangat rendah” 1,79% (1 peserta didik).

Hasil penelitian Tingkat Kemampuan Motorik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Gambar 14. Diagram Hasil Tes Kemampuan Motorik



Tes kemampuan motorik memperoleh hasil dengan kategori “sangat rendah” sebanyak 3 putra dan 1 putri dengan total sampel 1, “rendah” sebanyak 7 putra dan 7 putri dengan total sampel 18, “sedang” sebanyak 8 putra dan 11 putri dengan total sampel 21, “tinggi” sebanyak 9 putra dan 8 putri dengan total sampel 10, “sangat tinggi” sebanyak 1 putra dan 1 putri dengan total sampel 6.

Berdasarkan tabel di atas bahwa tingkat kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman memiliki tingkat kemampuan motorik dengan kategori sangat tinggi sebesar 3,57%, tinggi sebesar 32,14%, sedang sebesar 28,57%, rendah sebesar 25,00%, dan kategori sangat rendah sebesar 10,71%, sedangkan peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman memiliki tingkat kemampuan motorik dengan kategori sangat tinggi sebesar 3,57%, tinggi sebesar 28,57%, sedang sebesar 39,29%, rendah sebesar 25,00%, dan kategori sangat rendah sebesar 3,57%, dan untuk total sampel peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman memiliki tingkat kemampuan motorik dengan kategori sangat tinggi sebesar 10,71%, tinggi sebesar 17,86%, sedang sebesar 37,50%, rendah sebesar 32,14%, dan kategori sangat rendah sebesar 1,79%.

B. Pembahasan

Kemampuan motorik dapat didefinisikan sebagai kompetensi dasar dalam gerak yang melibatkan koordinasi antara sistem saraf motorik dan tubuh, yang memungkinkan individu untuk memberikan respons gerakan yang sesuai terhadap rangsangan yang diterima. Kualitas gerakan ini dipengaruhi oleh faktor-faktor internal maupun eksternal dan dapat ditingkatkan melalui latihan yang teratur dan terarah. Individu dengan tingkat kemampuan motorik yang tinggi cenderung lebih cekatan dan terampil dalam menyelesaikan berbagai tugas fisik dibandingkan mereka yang memiliki kemampuan lebih rendah. Setiap individu menunjukkan variasi dalam tingkat kemampuan motorik, yang dipengaruhi oleh banyaknya pengalaman gerak yang telah dialami. Pengalaman gerak yang beragam berpotensi mempercepat atau memperlambat perkembangan motorik seseorang.

Perkembangan kemampuan motorik pada anak umumnya berjalan seiring dengan pertambahan usia, namun setiap anak memiliki perbedaan dalam pengalaman gerak yang dapat memengaruhi laju perkembangannya. Kematangan dalam kontrol motorik, penguasaan keterampilan motorik, dan tingkat kebugaran fisik merupakan elemen penting yang mempengaruhi perkembangan kemampuan motorik secara optimal. Tanpa kematangan dalam kontrol motorik dan kebugaran tubuh yang memadai, perkembangan keterampilan motorik pada anak mungkin tidak tercapai secara maksimal. Pembatasan aktivitas fisik dapat berdampak negatif pada perkembangan motorik, karena mengurangi kesempatan anak untuk memperoleh pengalaman gerak yang diperlukan. Meskipun anak laki-laki umumnya memiliki kekuatan fisik yang lebih besar serta pengalaman yang lebih luas dalam aktivitas motorik dibandingkan anak perempuan, faktor jenis kelamin bukan satu-satunya penentu kemampuan motorik. Aspek kognitif, emosional, sosial, moral, serta karakteristik kepribadian turut berkontribusi terhadap perkembangan motorik anak secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman, diperoleh data yang menggambarkan adanya variasi dalam kemampuan motorik di antara peserta didik putra, peserta didik putri, serta total keseluruhan sampel. Temuan ini memberikan gambaran tentang tingkat penguasaan keterampilan motorik peserta didik yang beragam dan menunjukkan area yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut untuk meningkatkan keterampilan motorik mereka, hal ini diperkuat dengan teori dari (Wijaya R. G, 2022, p. 107) yang mengatakan bahwa kemampuan

motorik peserta didik (SMP) Sekolah Menengah Pertama perlu disiapkan untuk mendukung proses pembelajarannya baik disekolah maupun saat dirumah.

Pada kelompok peserta didik putra, penelitian menunjukkan bahwa 3,57% peserta didik yang berada pada kategori sangat tinggi, yang mengindikasikan bahwa hanya sejumlah kecil peserta didik putra yang mencapai tingkat keterampilan motorik yang sangat unggul. Sebesar 32,14% peserta didik putra berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa hampir sepertiga dari total peserta didik putra telah memiliki keterampilan motorik yang baik, sehingga mampu melaksanakan aktivitas fisik dengan lebih efektif. Di kategori sedang, terdapat 28,57% peserta didik putra, yang mengindikasikan adanya potensi pengembangan lebih lanjut agar keterampilan motorik dapat ditingkatkan ke tingkat yang lebih tinggi. Namun demikian, sebanyak 25,00% peserta didik putra termasuk dalam kategori rendah, yang menandakan adanya sekelompok peserta didik yang membutuhkan perhatian khusus dan program latihan tambahan untuk meningkatkan kemampuan motoriknya.

Di sisi lain, 10,71% peserta didik putra masuk ke dalam kategori sangat rendah, menunjukkan bahwa terdapat sejumlah peserta didik yang memerlukan perhatian yang lebih intensif guna mencapai perkembangan motorik yang lebih optimal, hal ini diperkuat dengan teori dari (Wijaya R. G, 2023, p. 116) yang mengatakan bahwasannya kemampuan motorik anak di era 4.0 ini saling berpengaruh terhadap semua aspek mulai dari kecerdasan sosial dan emosional, maka dari itu dengan perhatian yang lebih intensif kemampuan gerak anak akan

lebih meningkat secara optimal serta membentuk keseimbangan guna pertumbuhan anak dimasa mendatang.

Sementara itu, pada kelompok peserta didik putri, data menunjukkan pola yang serupa namun dengan beberapa perbedaan. Sama halnya dengan peserta didik putra, terdapat 3,57% peserta didik putri yang tergolong dalam kategori sangat tinggi, menandakan adanya sejumlah kecil peserta didik yang memiliki keterampilan motorik yang sangat baik dan unggul. Sebanyak 28,57% peserta didik putri berada dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa lebih dari seperempat peserta didik putri telah memiliki keterampilan motorik yang cukup baik dan cekatan dalam aktivitas fisik. Kategori sedang mencakup 39,29% peserta didik putri, yang menunjukkan bahwa terdapat sebagian besar peserta didik yang berada pada tingkat keterampilan menengah dan masih memerlukan pembinaan lebih lanjut agar dapat meningkatkan kemampuan motoriknya. Namun, terdapat 25,00% peserta didik putri yang tergolong dalam kategori rendah, menunjukkan bahwa terdapat bagian yang cukup signifikan dari peserta didik putri yang memerlukan bimbingan yang lebih intensif. Di kategori sangat rendah, terdapat 3,57% peserta didik putri, menandakan adanya kelompok kecil yang memerlukan perhatian khusus untuk memperbaiki keterampilan motoriknya.

Berdasarkan analisis data tingkat kemampuan motorik total sampel peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman, hasil penelitian menunjukkan bahwa 10,71% dari total peserta didik tergolong dalam kategori sangat tinggi, yang menandakan hanya sebagian kecil peserta didik yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang sangat baik dan unggul. Selanjutnya, 17,86% peserta

didik berada dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil dari total peserta didik menunjukkan keterampilan yang memadai dalam aktivitas fisik. Kategori sedang memiliki proporsi tertinggi, yakni sebesar 37,50%, mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada tingkat keterampilan menengah, namun masih memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut. Di sisi lain, 32,14% peserta didik tergolong dalam kategori rendah, yang menunjukkan adanya bagian besar dari peserta didik yang membutuhkan dukungan dan pembinaan khusus agar dapat meningkatkan keterampilan motorik mereka. Terakhir, 1,79% peserta didik termasuk dalam kategori sangat rendah, menunjukkan bahwa meskipun mayoritas peserta didik berada di atas kategori ini, masih terdapat sejumlah kecil peserta didik yang memerlukan perhatian lebih intensif untuk mencapai perkembangan motorik yang memadai, pernyataan tersebut diperkuat dengan teori dari Yudanto (2022, p. 217) yang mengatakan bahwasannya pembelajaran motorik perlu dilakukan pada masa pendidikan saat ini karena didalamnya mencakup gerakan kasar dan halus yang dimana gerakan tersebut seringkali digunakan pada aktivitas sehari-hari, maka dapat disimpulkan apabila keterampilan motorik anak meningkat maka dirinya tidak akan merasa kesulitan apabila ingin melakukan aktivitas gerak apapun disetiap harinya.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman berada pada kategori sedang untuk tingkat kemampuan motoriknya. Hal ini sejalan dengan temuan peneliti dilapangan yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki kemampuan gerak yang beragam yang ditunjukkan pada nilai proses

pembelajaran Pendidikan Jasmani yang beragam. Data ini mencerminkan pentingnya program latihan fisik yang berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan motorik peserta didik, terutama bagi mereka yang berada pada kategori sedang dan rendah, agar keterampilan motorik mereka dapat berkembang dengan lebih optimal. Selain itu, temuan ini menunjukkan bahwa meskipun peserta didik memiliki kemampuan motorik yang cukup, masih terdapat potensi untuk pengembangan lebih lanjut, terutama dalam hal keterampilan motorik yang lebih kompleks. Sebagaimana dijelaskan pada kajian teori bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik, baik dari segi mekanik maupun fisik, memainkan peran penting dalam menentukan tingkat keterampilan motorik anak, hal ini diperkuat oleh teori dari (Wijaya R. G, 2024, p. 157) yang mengatakan bahwa perkembangan motorik anak berkaitan dengan kapasitas anak untuk memanfaatkan dan mengatur otot-otot tubuh mereka, maka dari itu perlu adanya perawatan khusus yang berkontribusi langsung terhadap perkembangan kemampuan motorik anak.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik, baik mekanik maupun fisik, sangat berperan dalam menjelaskan mengapa mayoritas peserta didik berada pada kategori sedang. Dari segi faktor mekanik, keseimbangan tubuh yang baik, serta kemampuan lokomotor yang mencakup fase refleks hingga fase spesialisasi, masih perlu ditingkatkan agar dapat berfungsi secara optimal dalam aktivitas fisik. Kemampuan manipulatif yang melibatkan pengendalian gerakan tubuh atau objek juga perlu diasah untuk mencapai tingkat keterampilan motorik yang lebih tinggi. Selain itu, faktor fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan,

koordinasi, dan daya ledak juga menjadi faktor penting yang mendasari performa motorik peserta didik. Meskipun peserta didik berada pada kategori sedang, peningkatan faktor fisik seperti daya tahan aerobik dan kelincahan melalui latihan fisik yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan motorik mereka secara signifikan. Dengan adanya program latihan yang lebih terfokus dan pembelajaran yang melibatkan kegiatan fisik yang lebih beragam, diharapkan peserta didik dapat mengembangkan keterampilan motoriknya ke kategori yang lebih tinggi, yaitu kategori tinggi atau bahkan sangat tinggi.

C. Keterbatasan Penelitian

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

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

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang sudah dipaparkan oleh peneliti, menghasilkan data kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman memiliki tingkat kemampuan motorik dengan kategori “sangat tinggi” sebesar 10,71%, “tinggi” sebesar 17,86%, “sedang” sebesar 37,50%, “rendah” sebesar 32,14%, dan kategori “sangat rendah” sebesar 1,79%. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman di dominasi oleh kategori sedang, hal ini menunjukkan pentingnya program latihan fisik yang berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan motorik peserta didik, terutama bagi mereka yang berada pada kategori sedang dan rendah, agar keterampilan motorik mereka dapat berkembang dengan lebih optimal.

Berdasarkan hasil tersebut diharapkan guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Sleman dapat memberikan berbagai macam aktivitas gerak motorik yang menarik yang memungkinkan peserta didik untuk senantiasa melakukan gerak tubuh secara aktif dan berkelanjutan. Selain itu, diharapkan juga dapat memberikan aspek permainan kompetitif pada penyampaian materinya agar peserta didik merasa tertantang dan tidak bosan ketika melakukan aktivitas gerak, bahkan mereka akan sangat antusias dan semangat dalam mengikuti pembelajarannya. Dengan menggunakan beberapa pendekatan tersebut guru Pendidikan Jasmani dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan serta lebih menantang

yang melibatkan peserta didik aktif dalam pembelajaran di lapangan serta membantu meningkatkan kemampuan motorik mereka secara keseluruhan. Dengan meningkatkan kemampuan motorik peserta didik secara keseluruhan maka akan membantunya dalam melakukan berbagai macam aktivitas gerak tanpa merasakan kendala serta menunjang kehidupannya dikemudian hari, dengan pengalaman gerak motorik yang beragam maka kemampuan gerak tubuhnya pasti akan jauh lebih baik dibandingkan dengan peserta didik yang memiliki pengalaman gerak motorik terbatas.

B. Implikasi

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

1. Secara teoritis, hasil dari penelitian ini dapat memberikan data peserta didik dalam upaya mendapatkan informasi terkait hasil dari tingkat kemampuan motorik putra dan putri peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.
2. Secara praktis, hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi terkait tingkat kemampuan motorik sehingga dapat digunakan sebagai acuan motivasi peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman untuk terus meningkatkan kemampuan geraknya dimanapun mereka berada, sedangkan bagi guru Pendidikan Jasmani dan guru lainnya dapat digunakan sebagai bahan evaluasi keberhasilan terhadap pembelajaran motorik yang dilakukan.

C. Saran

Terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, meliputi:

1. Bagi peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman, diharapkan lebih bersungguh-sungguh lagi dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani serta selalu meningkatkan kemampuan gerak tubuhnya demi menunjang pembelajaran dan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kendala ketika melakukan aktivitas gerak.
2. Bagi sekolah diharapkan dapat memperhatikan dan memberikan dorongan kepada peserta didik yang masih dalam kategori rendah untuk lebih meningkatkan kemampuan gerak motoriknya.
3. Bagi guru Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Sleman, agar menjadi tolak ukur hasil penelitian ini dari kondisi peserta didik kelas VII, sehingga diharapkan pemberian materi pada pembelajaran Pendidikan Jasmani mendatang dapat berjalan secara terstruktur dan sesuai dengan kemampuan motorik peserta didik agar mereka terpacu untuk meningkatkan kualitas kemampuan motoriknya.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan sampel yang berbeda serta populasi yang lebih luas cakupannya agar mendapatkan hasil yang teridentifikasi secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelkarim, O., Ammar, A., Chtourou, H., Wagner, M., Knisel, E., Hökelmann, A., & Bös, K. (2017). Relationship between motor and cognitive learning abilities among primary school-aged children. *Alexandria Journal of Medicine*, 53(4), 325–331.
<https://doi.org/10.1016/j.ajme.2016.12.004>
- Arifin, Z. (2020). Metodologi Penelitian Pendidikan Education Research Methodology. *Jurnal Al Hikmah*, 1(1), 1–5.
- Chiarello, L. A., Palisano, R. J., Mccoy, S. W., Bartlett, D. J., Wood, A., Chang, H., Kang, L., & Avery, L. (2014). *Child engagement in daily life : a measure of participation for young children with cerebral palsy*. 1–13.
<https://doi.org/10.3109/09638288.2014.882417>
- Daerah, A., & Mojokerto, K. (2013). *Novi Dwi Purwanti, Retno Mustika Dewi: Pengaruh Jumlah Kunjungan...* 1–12.
- Dalton, W., & Rachman, H. A. (2014). Modifikasi Model Pembelajaran Sport Education Berbasis Kejuaraan Untuk Guru Penjas Smp. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 106–118.
<https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2607>
- Dasar, S., & Gadingan, N. (2019). *Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas Di 2*.
- Devi, N. W. C., & Jatra, I. M. (2022). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran. *Tjyybjb.Ac.Cn*, 27(2), 58–66.
- Firmadani, F. (2020). Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Sebagai Inovasi Pembelajaran Era Revolusi Industri 4.0. *Prosiding Konferensi Pendidikan Nasional*, 2(1), 93–97.
- Fogel, Y., Stuart, N., Joyce, T., & Barnett, A. L. (2023). Relationships between motor skills and executive functions in developmental coordination disorder (DCD): A systematic review. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 30(3), 344–356.
<https://doi.org/10.1080/11038128.2021.2019306>
- Gazali, A. A. (2017). Hubungan Kemampuan Motorik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 2 Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi*, 6(3), 100.
- Humble, A., Yu, M. L., & Brown, T. (2024). Association between parent-proxy-reported and child-self-reported perceptions of children's motor competence and children's performance-based motor skill abilities. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 31(1).
<https://doi.org/10.1080/11038128.2023.2274883>

- I Gusti Ayu Dariyati, A.A.I.N. Marhaeni, & Ni Ketut Widiartini. (2015). Pengaruh Pembelajaran Praktik Berbantuan Media Audio Terhadap Kemampuan Motorik Dan Motivasi Belajar Siswa Smp Di Slb A Negeri Denpasar Tahun Pelajaran 2014/2015. *Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha* , 5(1), 1–10.
- Jansen, P., Lehmann, J., & Tafelmeier, C. (2018). Motor and Visual-spatial Cognition Development in Primary School-Aged Children in Cameroon and Germany. *Journal of Genetic Psychology*, 179(1), 30–39. <https://doi.org/10.1080/00221325.2017.1415201>
- JASMINE, K. (2014). Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*.
- Kafri, M., & Atun-Einy, O. (2019). From motor learning theory to practice: A scoping review of conceptual frameworks for applying knowledge in motor learning to physical therapist practice. *Physical Therapy*, 99(12), 1628–1643. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzz118>
- Krombholz, H. (2018). Development of motor talents and nontalents in preschool age—An exploratory study. *Cogent Psychology*, 5(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1434059>
- Leung, W. F. (2014). The Postmodern Life of My Aunt- A chronotope of postsocialist China. *Annales de Geographie*, 695–696, 844–864. <https://doi.org/10.3917/ag.695.0844>
- Lukman, S. M., & Neviyarni, N. (2021). The Study of Learning Theory in terms of Motor Skills. *Journal of Counseling, Education and Society*, 2(1), 13. <https://doi.org/10.29210/08jces72200>
- Mauliddiyah, N. L. (2021). *Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian*. 6.
- Muhson, A. (2022). *Teknik Analisis Kuantitatif 1 Teknik Analisis Kuantitatif*.
- Nakagaichi, M., Anan, Y., Hikiji, Y., & Uratani, S. (2018). Developing an assessment based on physical fitness age to evaluate motor function in frail and healthy elderly women. *Clinical Interventions in Aging*, 13, 179–184. <https://doi.org/10.2147/CIA.S146996>
- Napitupulu, T. A. (2022). *Perkembangan Peserta Didik (Fisik, Kognitif, Afektif Dan Psikomotorik)*. 1–13.
- Novrizal. (2017). Pengaruh Metode Latihan Task Constraints Dan Tingkat Kemampuan Motorik Terhadap Akuisisi Keterampilan Anggar.

- Nugraheni, K. (2019). Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Negeri 1 Sleman Yogyakarta Level of Motoric Ability of the Grade Seven Students of Junior High School 1 Sleman Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan* ..., 1–8.
- Putri, & Wijaya. (2013). Buku Ajar Kesehatan. In *Aleph* (Vol. 87, Issue 1,2).
- Raiola, G. (2017). Motor learning and teaching method. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(5), 2239–2243.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s5236>
- Rismayanti, C. (2013). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(April).
- RIZKI, I. A. (2020). Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Pada Siswa Kko Kelas 7 Di Smp N 13 Yogyakarta.
- Rori, P. L. P. (2015). Kecamatan Pineleng Kabupaten Minahasa Abstract Liquor or called also alcoholic beverages is a drink containing a substance ethanol . Ethanol himself is the substances or ingredients that when consumed would reduce the awareness of it has its consumers (d. *Holistik*, 16(16), 1–12.
- Rosenberg, L., Jacobi, S., & Bart, O. (2017). Executive functions and motor ability contribute to children's participation in daily activities. *Journal of Occupational Therapy, Schools, and Early Intervention*, 10(3), 315–326.
<https://doi.org/10.1080/19411243.2017.1312660>
- Seba, L., & Pd, M. (2016). *Pengantar Teori dan Implikasinya*.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194.
<https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Sina, I., & Pelariyanto, E. (2020). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Loncat Katak Pada Siswa Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal*, 1(2), 176.
<https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2471>
- Stevenson, A., Wainwright, N., & Williams, A. (2023). Interventions targeting motor skills in pre-school-aged children with direct or indirect parent engagement: a systematic review and narrative synthesis. *Education 3-13*, 51(6), 1003–1016.
<https://doi.org/10.1080/03004279.2022.2034174>
- Sudijono, (2000:161). (2000). Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan Motorik Siswa Kelas Vii Smp Pada Pembelajaran Pjok Di Smp Negeri 2 Depok. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1–9.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.* (p. 334).
- Suhartini, A. P. dan B. (2014). Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikulerbolabasket SMA N 3 Bantul. *Medikora*, XII(1), 152847.

- Sumarwan, A. (2022). *Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas I Di Sekolah Dasar Negeri 1 Kragilan Kecamatan Gantiwarno Kabupaten Klaten*. 16(1), 1–23.
- Waspada, E. (2018). *Perbedaan Pengaruh Permainan Tradisional Dan Latihan Kecerdasan Kinestetik Terhadap Kemampuan Motorik Dan Kecerdasan Emosi Anak*. 3.
- Wijaya, R. G. (2022). *Promotif: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sosialisasi literasi motorik bagi peserta didik sekolah menengah pertama Info Artikel Abstrak Pendidikan bagi anak usia remaja terkesan masih pada tahap bermain , sehingga untuk memperkaya literasi dan numeri*. 2, 105–114.
- Wijaya, R. G., Antoni, M. S., & Sotomi, E. (2024). *Jurnal Keolahragaan Correlation between social intelligence and motor development of children in the 4 . 0 era*. 12(2), 156–163.
- Wijaya, R. G., Yudanto, Y., & Sujarwo, S. (2023). *The Relationship between Social Intelligence and Emotional Intelligence on Children's Motor Development in the 4.0 Era* (Issue Yishpess). Atlantis Press International BV. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-356-6_14
- Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The optimal theory of motor learning. *Psychonomic Bulletin and Review*, 23(5), 1382–1414. <https://doi.org/10.3758/s13423-015-0999-9>
- Yu, T. Y., Chou, W., Chow, J. C., Lin, C. H., Tung, L. C., & Chen, K. L. (2018). IQ discrepancy differentiates levels of fine motor skills and their relationship in children with autism spectrum disorders. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 14, 597–605. <https://doi.org/10.2147/NDT.S153102>
- Yudanto. (2019). Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(November), 31–39.
- Yudanto, Y., Sujarwo, S., Sumardianta, R., & Wijaya, R. G. (2022). Psychomotor Learning and the Achievement of Physical and Motor Development of Kindergarten Students during the COVID-19 Pandemic. *Proceedings of the Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in Conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science(COIS-YISHPESS2021)*, 43, 217–221. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.041>
- Yulian, H. I. C. (2019). *Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas Vii Smp Negeri 4 Wonosari the Level of Motor Skills of Vii Grade Student of 4 Wonosari Junior Highschool*. 1–5.

Yuliati, Y., & Saputra, D. S. (2019). Pembelajaran Sains Di Era Revolusi Industri 4.0. *JurnalCakrawalaPendas*, 5(2), 1–6.
<https://doi.org/10.31949/jcp.v5i2.1389>

Zwicker, J. G., & Harris, S. R. (2009). A reflection on motor learning theory in pediatric occupational therapy practice. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 76(1), 29–37.
<https://doi.org/10.1177/000841740907600108>

LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Proposal Tugas Akhir Skripsi



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

Nomor: 056.b/POR/IX/2024

10 September 2024

Lamp. : 1 bendel

Hal : Pembimbing Proposal TAS

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

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

Nama : Muhammad Naufal Akiyo
NIM : 21601244069
Judul Skripsi : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 1 SLEMAN

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

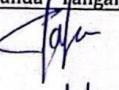
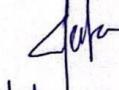
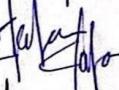
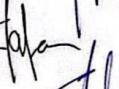
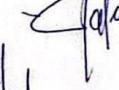
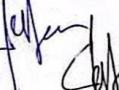
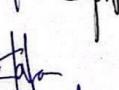
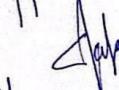
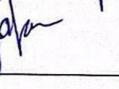
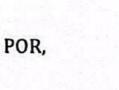
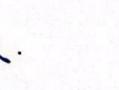
Ketua Departemen POR,

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

Lampiran 2. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Naufal Aktyo
 NIM : 21601244069
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Dr. Ridho Gata Wijaya, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda / Tangan
1	22 - 10 - 2024	Revisi bab 1-3 dan pembahasan instrumen penilaian.	
2	19 - 10 - 2024	Pembahasan tentang kerangka pikir dan pembentukan daftar pustaka	
3	26 - 09 - 2024	Revisi bab 1-3	
4	30 - 09 - 2024	Penyusunan konsep skripsi	
5	28 - 10 - 2024	Revisi terkait pendahuluan & bab 2	
6.	06 - 11 - 2024	Persiapan pengambilan data	
7.	25 - 11 - 2024	Revisi bab 4-5	
8.	29 - 11 - 2024	Revisi bab 1-5	
9.	02 - 12 - 2024	Revisi lembar persetujuan	
10.	03 - 12 - 2024	Revisi Daftar Pustaka	
11.	05 - 12 - 2024	Daftar Ujian	

Ketua Departemen POR,


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



Lampiran 3. Surat Izin Observasi Penelitian



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

Nomor : B/249/UN34.16/DL.16/2024

17 Oktober 2024

Lampiran : -

Hal : Permohonan Izin Observasi

Yth . Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Sleman. Jalan Bhayangkara No.27, Jetis, Caturharjo, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55515.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini, akan melaksanakan observasi di lingkungan instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka untuk melengkapi tugas mata kuliah "Tugas Akhir Skripsi" atas nama :

Nama	:	Muhammad Naufal Akiyo
NIM	:	21601244069
Fakultas	:	Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Waktu Pelaksanaan Observasi	:	17 - 24 Oktober 2024
Judul / Keperluan	:	Analisis kebutuhan guru sebagai penunjang tugas akhir skripsi dengan judul "Tingkat Kemampuan Motorik Putra Putri Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 1 Sleman Di Era 4.0"

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Tembusan :

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

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

NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



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

Nomor : B/1581/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

4 November 2024

Yth . Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Sleman
Jalan Bhayangkara No. 27, Jetis, Caturharjo, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah
Istimewa Yogyakarta 55515.

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

Nama : Muhammad Naufal Akiyo
NIM : 21601244069
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 Middle Adolescent Putra dan Putri Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 1 Sleman Di Era 4.0
Waktu Penelitian : 7 - 15 November 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

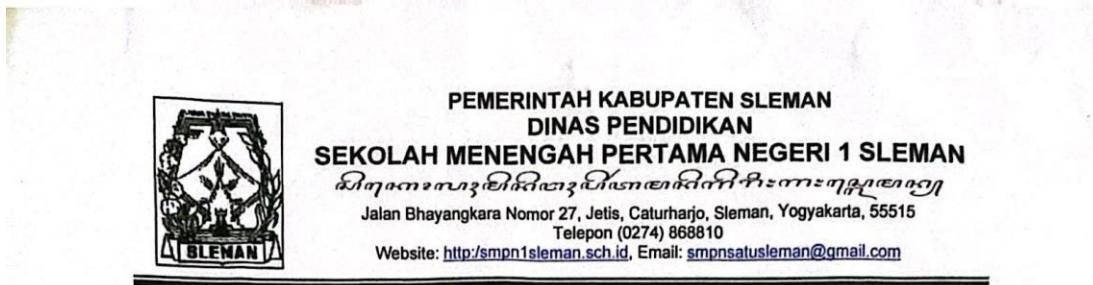
Tembusan :

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



NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 5. Keterangan Penelitian



SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/341/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agus Istiyadi, S.Pd. M.Pd.
NIP : 19690813 198808 1 001
Pangkat, Gol. : Pembina Tingkat 1, IV/b
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Sleman

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Muhammad Naufal Akiyo
NIM : 21601244069
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Program Studi/Tingkat : Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi / S1

Mahasiswa tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Sleman dalam rangka penyusunan tugas akhir skripsi pada tanggal 7 – 15 November 2024 dengan judul "Tingkat Kemampuan Motorik Middle Adolescent Putra dan Putri Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 1 Sleman Di Era 4.0".

Demikian surat keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan *Barrow Motor Ability Test*

PETUNJUK PELAKSANAAN TES

A. Barrow Motor Ability Test

Tujuan : Membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi.

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

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

Butir tes :

1. *Standing Board Jump*
2. *Softball Throw*
3. *Zig-zag Run*
4. *Wall-Pass*
5. *Medicine Ball Put*
6. Lari Cepat 50 Meter

B. Administrasi Tes

1. *Standing Board Jump*

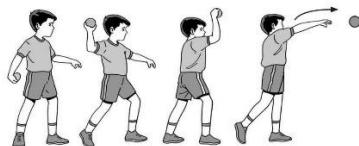


- a. Tujuan : Mengukur komponen otot tungkai.
- b. Alat : Pita ukur, bak pasir/matras.
- c. Pelaksanaan :

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

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

2. *Softball Throw*

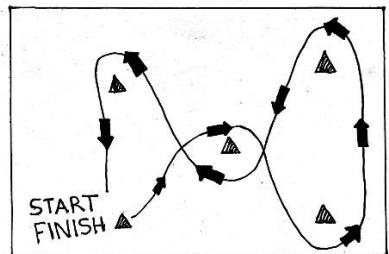


- a. Tujuan : Mengukur *power* lengan.
- b. Alat : Bola *softball*, pita pengukuran.
- c. Pelaksanaan :

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

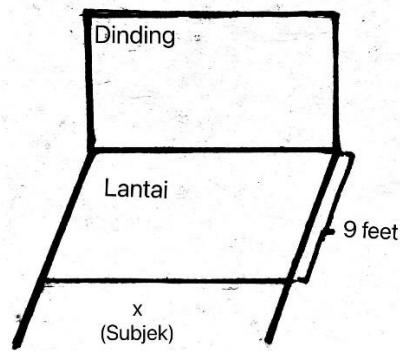
Jarak lemparan terjauh dari 3 (tiga) lemparan, dicatat sampai mendekati “feet”.

3. Zig-zag Run



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

4. Wall-Pass



- a. Tujuan : Mengukur koordinasi mata dan tangan.
- b. Alat : Bola basket, *stopwatch* dan dinding tembok.
- c. Pelaksanaan :

Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila ada aba-aba “ya”, subyek 101 segera melakukan lempar-tangkap bola basket ke dinding selama 15 detik.
- d. Skor :

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

5. *Medicine Ball Put*

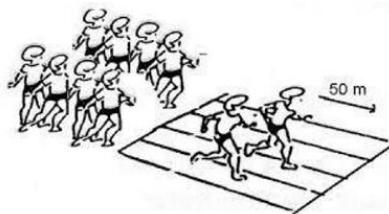


- a. Tujuan : Mengukur *power* otot lengan.
- b. Alat : Bola *medicine*, pita ukuran, kerucut.
- c. Pelaksanaan :

Testi berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola *medicine* dengan kedua tangan di depan dada dengan posisi badan condong kurang $\pm 45^\circ$. Kemudian bola didorong ke depan secepat dan sekutu mungkin sebanyak tiga kali lemparan.
- d. Skor :

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

6. Lari Cepat 50 Meter



- a. Tujuan : Mengukur kecepatan berlari seseorang.
- b. Alat : *Stopwatch*, peluit, lintasan yang berjarak ± 80 yard.
- c. Pelaksanaan :
Subyek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 yard = 50 meter. subyek diberikan kesempatan melakukan hanya satu kali.
- d. Skor :
Waktu dari mulai aba-aba “ya” sampai testi tersebut melewati garis finish. Waktu dicatat sampai 1/10 detik.

Lampiran 7. Data Penelitian Kemampuan Motorik (Putra)

PUTRA KELAS 7 A - 7G								
No	Nama Siswa	Standing Board Jump (Meter)	Softball Throw (Meter)	Zig-zag Run (Second)	Wall pass	Medicine Ball put (Meter)	Lari cepat Sprint (Second)	Kelas
1	MUHAMMAD ZAKA NURFAUZI	2,36	31,7	08.80	12	3,66	07.07	7A
2	DHIMAS FACHRI WIBOWO	2,32	22,1	08.24	17	4,27	06.05	
3	MUHAMMAD RIZQI AL FAHREZI	1,8	17,73	09.12	13	3,61	08.84	
4	DONI PRAKOSA SATRIA PAMUNGKAS	1,3	18,75	09.79	13	2,37	09.30	
5	MAULANA AGMI HASAN	1,95	11,65	09.47	13	4,65	06.11	7B
6	ALAMSYAH NOOR HAKIM	1,91	16,25	08.67	10	2,63	07.55	
7	AZKA ADZIKRA	1,89	12,95	08.21	12	4,79	06.02	
8	KENZIE PRAMANTYO TAMADYANIST	1,38	11,46	10.45	14	3,14	07.86	
9	ARYA ZAIDAN PRAMUDHITA SADEWA	2,31	27,65	07.21	13	3,61	06.50	7C
10	RADITYA FADIL ASCARI	2,05	18,45	07.60	18	4,03	06.03	
11	GENIO MELVIN AR-ROOFI	1,91	25,73	08.90	13	3,05	07.84	
12	RAMADHAN PANDU WINARTA	1,67	34,72	07.69	8	3,83	07.75	
13	JULIO ARBIAN MARATAMA	2,42	15,76	07.79	18	4,13	06.56	7D
14	MUHAMAD ABDUL HAFID	1,97	23,8	09.17	14	3,34	07.42	
15	LABIB NUR ZAMAN	1,89	26,48	09.09	9	2,94	08.01	
16	GANENDRA ARARYA SUHARYANTO	1,49	17,28	08.84	10	3,45	08.52	
17	EFRIN MARTINO KURNIAWAN	2,38	26,02	08.21	13	3,71	06.01	7E
18	NOVAN AZHAR NURDIANSYAH	1,93	15,31	09.94	10	2,77	08.02	
19	DAMAR LAKSETO YUWANA	1,89	23,61	10.06	8	2,82	08.01	
20	ALFIANSYAH DWIAN PUTRA	1,62	26,41	10.27	10	4,02	06.40	
21	HAFIZH HASNAN ROZAQI	2,34	29,93	08.62	11	4,09	06.22	7F
22	REYHAN AYDIN RAKHA	1,98	28,23	08.73	14	3,71	06.87	
23	ACHMAD IRCHAM MAULANA	1,72	27	08.76	13	3,55	06.30	
24	UBAIDILLAH FAQIH DARMAWAN	1,39	19,58	10.78	10	3,72	08.97	
25	MUHAMMAD NAUFALAINURRACHMAN	2,43	29,55	08.33	13	3,78	07.73	7G
26	MUHAMMAD SURYA ABDUL AZZ	2,08	16,72	09.07	13	3,37	06.45	
27	LATIF TRI WIBOWO	1,82	10,74	09.28	14	3,93	07.60	
28	DAFA MIFTAH FAUZI	1,53	12,22	09.78	7	2,27	07.12	

Lampiran 8. Data Penelitian Kemampuan Motorik (Putri)

PUTRI KELAS 7A - 7G								
No	Nama Siswa	Standing Board Jump (Meter)	Softball Throw (Meter)	Zig-zag Run (Second)	Wall pass	Medicine Ball put (Meter)	Lari cepat Sprint (Second)	Kelas
1	REVALINA RESTU KIRANASARI	1,86	9,46	08.78	12	2,48	07.57	7A
2	NAJWA KAZANIA RAMADHANI	1,87	16,4	09.38	9	2,83	08.03	
3	FRANCA VISALTA LATISHA GRETAL POUDEL	1,56	7,36	09.24	10	2,75	09.72	
4	KHAIRUNNISA WITRIA RAMADHANI	1,33	15,07	11.16	11	2,2	08.47	
5	PRIYANKA CITRA KINARA	1,7	9,94	09.84	11	2,28	07.15	7B
6	AFIFAH HANUN SAKHA	1,43	5,33	08.50	9	2,06	07.35	
7	SILVIE DWI ANGGRAENI	1,41	7,62	09.97	10	2,61	08.75	
8	MAURILLA ESYANA AZERIA	1,2	11,98	09.47	12	2,41	08.54	
9	ALISHA ADZKIYA QURROTA'A YUN	1,69	15,25	07.60	13	2,72	07.54	7C
10	ALMAIRA SHAQINA ALZA SETIAWAN	1,66	15,33	08.75	12	2,88	07.65	
11	EFFITA SUCI PAHLEWI	1,45	14,98	08.21	11	3,64	07.46	
12	AYSKA ARRAYDA	1,31	16,24	08.28	13	2,47	08.15	
13	LUVIA KHAIRUNISA PUTRI	1,74	14,46	09.04	11	2,63	08.58	7D
14	DZAKIYAH HAYU ARTANTI	1,63	14,31	08.70	8	3,15	07.90	
15	ATHANAISYA ABELIA BENING	1,55	14,65	09.62	11	2,63	08.90	
16	MEYDA EKA PUTRI	1,2	9,5	10.20	7	3,1	08.43	
17	MICHAELA DEA HERAWATI	1,96	15,05	09.65	13	3,22	07.42	7E
18	VANIA AYUNDA RAMADHANI	1,87	15,75	09.66	13	3,15	07.08	
19	KHANSA LUTHFINA SHIFA ARTANTI	1,64	16,83	10.78	9	2,85	08.09	
20	HANIFAH QURROTUN NAUFA	1,24	14,19	10.40	7	2,22	10.00	
21	ANINDYA DWINA PUTRI	1,91	16,84	09.30	7	3,08	07.50	7F
22	ASYIFA FITRI PRIANDIKA	1,8	15,43	08.98	13	2,37	06.40	
23	EKA RATNA NURKHASANAH	1,68	13,66	09.62	9	2,81	07.95	
24	TATIANA TUNGGADEWI WARDHANA	1,26	8,81	09.63	11	2,83	09.08	
25	SERUNI NADZIRA AGHNA	1,66	9,19	09.41	10	2,01	07.14	7G
26	ATTTHAYA DYRA KHALIZA AMELIA	1,5	10,52	08.59	9	2,81	07.51	
27	DINDA AULIA PUSPITASARI	1,47	10,25	08.75	8	2,41	07.14	
28	QUEENTA HERAYU SHOLIHAH	1,21	11,33	09.53	9	2,15	08.81	

Lampiran 9. Data Kemampuan Motorik (*T-Score*)

No	Nama	Lari 50 m	T-Score	Zig - Zag Run	T-Score	Ring Board J	T-Score	Medicine Ball Put	T-Score	Wall Pass	T-Score	Soft Ball Throw	T-Score	Rata - Rata	Rata - Rata T - Score /anak
1	MZN	7,07	55,72	8,8	54	2,36	68,39	3,66	58,12	12	52,85	31,7	71,28	10,93	60,06
2	DFW	6,05	66,09	8,24	60,56	2,32	67,2	4,27	67,07	17	72,31	22,1	57,36	10,00	65,10
3	MRAF	8,84	37,73	9,12	50,25	1,8	51,74	3,61	57,38	13	56,74	17,73	51,02	9,02	50,81
4	DPSP	9,3	33,05	9,79	42,4	1,3	36,87	2,37	39,18	13	56,74	18,75	52,5	9,09	43,46
5	MAH	6,11	65,48	9,47	46,15	1,95	56,2	4,65	72,65	13	56,74	11,65	42,2	7,81	56,57
6	ANH	7,55	50,84	8,67	55,52	1,91	55,01	2,63	43	10	45,06	16,25	48,87	7,84	49,72
7	AA	6,02	66,39	8,21	60,91	1,89	54,42	4,79	74,71	12	52,85	12,95	44,09	7,64	58,90
8	KPT	7,86	47,69	10,45	34,67	1,38	39,25	3,14	50,48	14	60,64	11,46	41,93	8,05	45,78
9	AZPS	6,5	61,51	7,21	72,62	2,31	66,91	3,61	57,38	13	56,74	27,65	65,41	10,05	63,43
10	RFA	6,03	66,29	7,6	68,05	2,05	59,18	4,03	63,55	18	76,21	18,45	52,06	9,36	64,22
11	GMAR	7,84	47,89	8,9	52,83	1,91	55,01	3,05	49,16	13	56,74	25,73	62,62	10,07	54,04
12	RPW	7,75	48,81	7,69	67	1,67	47,88	3,83	60,61	8	37,28	34,72	75,66	10,61	56,21
13	JAM	6,56	60,91	7,79	65,83	2,42	70,18	4,13	65,02	18	76,21	15,76	48,16	9,11	64,39
14	MAH	7,42	52,16	9,17	49,66	1,97	56,8	3,34	53,42	14	60,64	23,8	59,82	9,95	55,42
15	LNZ	8,01	46,17	9,09	50,6	1,89	54,42	2,94	47,55	9	41,17	26,48	63,71	9,57	50,60
16	GAS	8,52	40,98	8,84	53,53	1,49	42,52	3,45	55,04	10	45,06	17,28	50,37	8,26	47,92
17	EMK	6,01	66,5	8,21	60,91	2,38	68,99	3,71	58,85	13	56,74	26,02	63,04	9,89	62,51
18	NAN	8,02	46,06	9,94	40,64	1,93	55,61	2,77	45,05	10	45,06	15,31	47,51	8,00	46,66
19	DLY	8,01	46,17	10,06	39,24	1,89	54,42	2,82	45,79	8	37,28	23,61	59,55	9,07	47,08
20	ADP	6,4	62,53	10,27	36,78	1,62	46,39	4,02	63,4	10	45,06	26,41	63,61	9,79	52,96
21	HHR	6,22	64,36	8,62	56,11	2,34	67,8	4,09	64,43	11	48,96	29,93	68,71	10,37	61,73
22	RAR	6,87	57,75	8,73	54,82	1,98	57,09	3,71	58,85	14	60,64	28,23	66,25	10,59	59,23
23	AIM	6,3	63,55	8,76	54,47	1,72	49,36	3,55	56,5	13	56,74	27	64,46	10,06	57,51
24	UFD	8,97	36,41	10,78	30,81	1,39	39,55	3,72	59	10	45,06	19,58	53,7	9,07	44,09
25	MNA	7,73	49,01	8,33	59,5	2,43	70,47	3,78	59,88	13	56,74	29,55	68,16	10,80	60,63
26	MSAA	6,45	62,02	9,07	50,83	2,08	60,07	3,37	53,86	13	56,74	16,72	49,55	8,45	55,51
27	LTW	7,6	50,33	9,28	48,37	1,82	52,34	3,93	62,08	14	60,64	10,74	40,88	7,90	52,44
28	DMF	7,12	55,21	9,78	42,52	1,53	43,71	2,27	37,71	7	33,39	12,22	43,03	6,65	42,60
29	RRK	7,57	50,64	8,78	54,23	1,86	53,53	2,48	40,8	12	52,85	9,46	39,03	7,03	48,51
30	NKR	8,03	45,96	9,38	47,2	1,87	53,82	2,83	45,93	9	41,17	16,4	49,09	7,92	47,20
31	FVLGLP	9,72	28,79	9,24	48,84	1,56	44,61	2,75	44,76	10	45,06	7,36	35,98	6,77	41,34
32	KWR	8,47	41,49	11,16	26,36	1,33	37,77	2,2	36,69	11	48,96	15,07	47,16	8,21	39,74
33	PCK	7,15	54,91	9,84	41,82	1,7	48,77	2,28	37,86	11	48,96	9,94	39,72	6,99	45,34
34	AHS	7,35	52,88	8,5	57,51	1,43	40,74	2,06	34,63	9	41,17	5,33	33,04	5,61	43,33
35	SDA	8,75	38,64	9,97	40,29	1,41	40,15	2,61	42,7	10	45,06	7,62	36,36	6,73	40,53
36	MEA	8,54	40,78	9,47	46,15	1,2	33,9	2,41	39,77	12	52,85	11,98	42,68	7,60	42,69
37	AAQ	7,54	50,94	7,6	68,05	1,69	48,47	2,72	44,32	13	56,74	15,25	47,42	7,97	52,66
38	ASAS	7,65	49,83	8,75	54,58	1,66	47,58	2,88	46,67	12	52,85	15,33	47,54	8,05	49,84
39	ESP	7,46	51,76	8,21	60,91	1,45	41,33	3,64	57,83	11	48,96	14,98	47,03	7,79	51,30
40	AA	8,15	44,74	8,28	60,09	1,31	37,17	2,47	40,65	13	56,74	16,24	48,86	8,24	48,04
41	LKP	8,58	40,37	9,04	51,19	1,74	49,96	2,63	43	11	48,96	14,46	46,28	7,91	46,63
42	DHA	7,9	47,28	8,7	55,17	1,63	46,69	3,15	50,63	8	37,28	14,31	46,06	7,28	47,19
43	AAB	8,9	37,12	9,62	44,39	1,55	44,31	2,63	43	11	48,96	14,65	46,55	8,06	44,06
44	MEP	8,43	41,9	10,2	37,6	1,2	33,9	3,1	49,9	7	33,39	9,5	39,08	6,57	39,30
45	MDH	7,42	52,16	9,65	44,04	1,96	56,5	3,22	51,66	13	56,74	15,05	47,13	8,38	51,37
46	VAR	7,08	55,62	9,66	43,92	1,87	53,82	3,15	50,63	13	56,74	15,75	48,15	8,42	51,48
47	KLSA	8,09	45,35	10,78	30,81	1,64	46,98	2,85	46,23	9	41,17	16,83	49,71	8,20	43,38
48	HQN	10	25,94	10,4	35,26	1,24	35,09	2,22	36,98	7	33,39	14,19	45,89	7,51	35,43
49	ADP	7,5	51,35	9,3	48,14	1,91	55,01	3,08	49,6	7	33,39	16,84	49,73	7,61	47,87
50	APP	6,4	62,53	8,98	51,89	1,8	51,74	2,37	39,18	13	56,74	15,43	47,68	8,00	51,63
51	ERN	7,95	46,78	9,62	44,39	1,68	48,17	2,81	45,64	9	41,17	13,66	45,12	7,45	45,21
52	TTW	9,08	35,29	9,63	44,28	1,26	35,68	2,83	45,93	11	48,96	8,81	38,08	7,10	41,37
53	SNA	7,14	55,01	9,41	46,85	1,66	47,58	2,01	33,9	10	45,06	9,19	38,63	6,57	44,51
54	ADKA	7,51	51,25	8,59	56,46	1,5	42,82	2,81	45,64	9	41,17	10,52	40,56	6,66	46,32
55	DAP	7,14	55,01	8,75	54,58	1,47	41,93	2,41	39,77	8	37,28	10,25	40,17	6,34	44,79
56	QHS	8,81	38,03	9,53	45,45	1,21	34,2	2,15	35,95	9	41,17	11,33	41,74	7,01	39,42

Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan

No	Dokumentasi	Keterangan
1		Pemberian Arahan (Penjelasan Instrument Test)
2		Standing Board Jump (Lompat jauh tanpa awalan berlari)
3		Wallpass (Lempar tangkap bola basket dengan dinding)

4		<p>Zig-zag Run (Lari zig-zag melewati cone)</p>
5		<p>Softball Throw (Melempar bola softball)</p>

6		<p>Medicine Ball Putt (Melempar bola medicine)</p>
7		<p>Lari cepat 50 m (60 yard)</p>