

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK PUTRA KELAS XI
SMA NEGERI 2 WONOSOBO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
Anggita Syaina Rahastu
21601241122

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

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK PUTRA
KELAS XI SMA NEGERI 2 WONOSOBO**

Anggita Syaina Rahastu
21601241122

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo.

Jenis penelitian menggunakan penelitian korelasional dengan metode survey. Subjek penelitian yang digunakan adalah 31 peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo. Instrumen kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 16–19 tahun dan kemampuan motorik peserta didik putra melalui tes *Barrow Motor Ability*.

Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel tingkat kebugarana jasmani dengan kemampuan motorik, dengan nilai signifikan yaitu $0,00 < 0,05$. Hali ini ditunjukkan berdasarkan hasil dari nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,935 > 0,355$) dengan nilai *person corelation* sebesar $0,935$ yang masuk dalam kriteria hubungan sangat kuat.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Kemampuan Motorik, Peserta Didik Putra SMA kelas XI

**CORRELATION BETWEEN THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND
THE MOTORIC SKILLS OF MALE ELEVENTH GRADE STUDENTS OF
SMA NEGERI 2 WONOSOBO**

Anggita Syaina Rahastu
21601241122

ABSTRACT

This research aims to ascertain the correlation between the level of physical fitness and motoric skills of male eleventh grade students at SMA Negeri 2 Wonosobo (Wonosobo 2 High School).

This research employed a correlational design utilizing a survey methodology. The research subjects comprised 31 male eleventh grade students from SMA Negeri 2 Wonosobo. The Indonesian Physical Fitness exam (TKJI) assessed the physical fitness levels of individuals aged 16–19 years old, while the Barrow Motor Ability exam evaluated the motoric skills of the male students.

This research findings indicate a positive and substantial correlation between the level of physical fitness and motoric skills, with a significance value of $0.00 < 0.05$. The results suggest a calculated r value of 0.935, which exceeds the r table value of 0.355, demonstrating a very strong link according to the Pearson correlation criteria.

Keywords: *Physical Fitness, Motoric Skills, Male Eleventh Grade Students*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggita Syaina Rahastu
NIM : 21601241122
Program Studi : Pendidikan Jaman, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Peserta Didik Putra Kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo

Dengan penuh kesadaran, menyatakan bahwa tugas akhir skripsi ini benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang lain yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 02 Januari 2025

Yang menyatakan,



Anggita Syaina

NIM. 21601241122

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK PUTRA KELAS XI
SMA NEGERI 2 WONOSOBO**

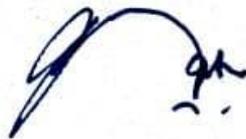
TUGAS AKHIR SKRIPSI



**ANGGITA SYAINA
NIM 21601241144**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 30 Desember 2024

Koordinator Program Studi



Prof. Dr. Ngatman, M.Pd
NIP 196706051994031001

Dosen Pembimbing



Dr. Sujarwo, M.Or.
NIP 198303142008011012

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK PUTRA
KELAS XI SMA NEGERI 2 WONOSOBO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

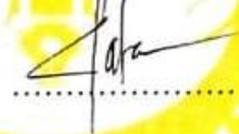
**ANGGITA SYAINA RAHASTU
21601241122**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: *19 Januari 2025*

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sujarwo, M.Or. (Ketua Tim Penguji)		<i>21-01-2025</i>
Dr. Ridho Gata Wijaya, S.Pd., M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		<i>21-01-2025</i>
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd (Penguji Utama)		<i>21-01-2025</i>

Yogyakarta, *21 Januari 2025*
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardianto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 197702182008011002

MOTTO

“Hidup itu harus ada rencana, ada target, ada sasaran yang harus di capai”

(Kasino)

“Ada orang tua yang menunggumu di rumah, pulanglah dengan hasil yang membanggakan. Simpan keluhmu, karena letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu”

(Anggita Syaina)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbi Alamin, sujud serta syukur kepada Allah SWT. Terimakasih atas karunia-Mu yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga saya mampu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan baik. Karya tulis ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang penulis sayangi karena kehadirannya sangat berharga, yaitu kepada:

1. Orang tua yang saya sayangi, Bapak Rudi Harnanto dan Ibu Tasmini atas segala doa, kasih sayang dan pengorbanannya. Terimakasih telah memberi semangat dan dukungan penuh selama perjuangan saya dalam menempuh pendidikan. Segala doa baik semoga kembali kepada Bapak dan Ibu tersayang.
2. Saudara kandung saya Kakak Raka Yudhistira Rahastu Alhidaya dan kedua adik saya Angga Cahya Putra Rahastu dan Muhammad Syaeelendra Maulana Rahastu yang telah menjadi motivasi sehingga saya memiliki tekad yang besar untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi (TAS), segala doa selalu menyertai kalian.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusun Tugas Akhir Skripsi (TAS) dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Peserta Didik Putra k=Kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo” yang disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Ngatman, M.Pd., Kepala Departemen POR yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Dr. Hendra Setyawan S.Pd., Jas., M.Or., Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan membantu selama proses perkuliahan.
4. Bapak Dr. Sujarwo, M. Or. Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang dengan sabar membimbing dan mengarahkan saya sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Heri Pujiyanto, S.Pd., M.Si, Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Wonosobo yang telah memberi izin pelaksanaan penelitan untuk Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Bapak Singgih Hamicoro S. Pd, guru PJOK SMA Negeri 2 Wonosobo yang telah mendampingi dan membantu penulis selama pengambilan data di SMA Negeri 2 Wonosobo.
7. Peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo yang telah bersedia untuk membantu dan kerja sama dalam proses pengambilan data Tugas Akhir Skripsi.
8. Kepada teman-teman PJKR C 2021, terimakasih telah menemani dan memberikan banyak pengalaman yang berharga selama masa perkuliahan. Semoga dilancarkan dalam segala urusan teman-teman sekalian.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan dan perhatian dalam kelancaran Tugas Akhir Skripsi.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan kebaikan yang mulia dari Allah SWT dan semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi setiap pembaca maupun peneliti berikutnya.

Yogyakarta, 02 Januari 2025
Yang menyatakan,



Anggita Syaina Rahastu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vii
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
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
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Kajian Teori.....	12
1. Kebugaran Jasmani.....	12
2. Kemampuan Motorik	20
3. Hakekat Peserta Didik	20
B. Penelitian Relevan.....	33
C. Kerangka Berpikir.....	36
D. Hipotesis Penelitian.....	38

BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Subjek dan Objek Penelitian	40
D. Definisi Operasional Variabel	41
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	41
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	44
G. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Analisis Data Penelitian.....	51
B. Uji Prasyarat Analisis Data	55
C. Pembuktian Hipotesis	57
D. Pembahasan.....	59
E. Keterbatasan Peneliti.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Implikasi Hasil Penelitian	67
C. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Prestasi Non Akademik Tahun 2018.....	6
Tabel 2. Data Prestasi Non Akademik Tahun 2023.....	7
Tabel 3. Nilai TKJI Untuk Putra Usia 16-19 Tahun.....	45
Tabel 4. Norma TKJI Untuk Putra Usia 16-19 Tahun.....	46
Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik	47
Tabel 6. Statistik Data Kemampuan Motorik Peserta Didik	51
Tabel 7. Distribusi Data Kemampuan Motorik	52
Tabel 8. Statistik Data Kebugaran Jasmani	53
Tabel 9. Distribusi Data Tingkat Kebugaran Jasmani	54
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas.....	56
Tabel 11. Hasil Uji Linieritas	57
Tabel 12. Hasil Pembuktian Hipotesis	58
Tabel 13. Sumbangan Efektif Variabel Bebas	59
Tabel 14. Perhitungan Kategorisasi.....	103
Tabel 15. Rumus Perhitungan Kategorisasi Kemampuan Motorik.....	104
Tabel 16. Klasifikasi Kemampuan Motorik	104

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desai Kerangka Berpikir.....	38
Gambar 2. Desain Penelitian.....	39
Gambar 3. Diagram Batang Kemampuan Motorik.....	53
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani.....	55
Gambar 5. Tes Gantung Angkat Tubuh.....	82
Gambar 6. Tes Lari 60 Meter.....	83
Gambar 7. Tes Baring Duduk.....	84
Gambar 8. Tes Loncat Tegak.....	85
Gambar 9. Tes Lari 1200 Meter.....	86
Gambar 10. Tes <i>Standing Board Jump</i>	88
Gambar 11. Tes <i>Soft Ball Throw</i>	88
Gambar 12. Tes <i>Zig-Zag Run</i>	89
Gambar 13. Tes <i>Wall Pass</i>	90
Gambar 14. Tes Lari 60 <i>Yard'</i>	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Pembimbing Penyusunan Proposal TA.....	75
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tuas Akhir Skripsi (TAS)	76
Lampiran 3. Surat Izin Observasi Penelitian ke SMA Negeri 2 Wonosobo	77
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian ke SMA Negeri 2 Wonosobo	78
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	79
Lampiran 6. Formulir (TKJI) Usia 16-19 Tahun.....	80
Lampiran 7. Formulir <i>Motor Ability</i>	81
Lampiran 8. Instrumen Tes TKJI Usia 16-19 Tahun.....	82
Lampiran 9. Instrumen Tes Kemampuan Motorik.....	88
Lampiran 10. Pembuktian Normalitas	93
Lampiran 11. Pembuktian Hipotesis	94
Lampiran 12. Uji Kategorisasi	95
Lampiran 13. Data Kebugaran Jasmani	96
Lampiran 14. Data Kemampuan Mototik	100
Lampiran 15. Norma Penelitian Kesegaran Jasmani	103
Lampiran 16. Norma Penelitian Motorik.....	104
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	105

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah proses didik-mendidik atau memanusiakan manusia, kita harus dapat menghormati hak asasi manusia. Para peserta didik putra atau peserta didik putri adalah manusia yang harus kita bantu dan diperhatikan dalam setiap proses pendewasaannya supaya dapat menjadi pribadi yang mandiri dan dapat berpikir kritis (Marisyah & Firman, 2019, pp. 14-15). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pembelajaran yang berfokus pada konsep gerakan dan pengembangan ketrampilan bagi peserta didik putra yang mengikuti kegiatan fisik yang memiliki kompetensi dan kepercayaan diri.

Adapun tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab 1, pasal 1 dan ayat (1) dijelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan proses kegiatan belajar mengajar agar peserta didik mampu mengembangkan potensi dirinya untuk mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, akhlak mulia, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan serta keterampilan yang dibutuhkan dirinya, agama, masyarakat, bangsa dan negara. Jadi secara sederhana, pendidikan adalah usaha terencana dalam mewujudkan proses pembelajaran yang baik agar peserta didik mampu mengembangkan potensi dirinya.

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJOK) merupakan proses yang melibatkan aktivitas fisik di mana dilakukan sebagai sarana

untuk membantu individu dalam memperoleh ketrampilan, kesejahteraan secara optimal bagi peserta didik, dalam PJOK fokus utama bukanlah materi atau olahraga melainkan kesenangan dan keaktifan peserta didik putra dalam mengikuti pembelajaran tanpa adanya beban (Mustafa, 2020, p. 22). Kegiatan fisik yang melibatkan otot-otot berkerja akan memberikan reaksi baik yang diterima bagi tubuh, dengan kondisi fisik yang baik peserta didik mampu menciptakan suasana pembelajaran menjadi aktif dan suasana hati senang.

Pendidikan Jasmani pada dasarnya memiliki tujuan utama dalam tiga domain yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dapat dicapai melalui pembelajaran gerak dan aktivitas fisik yang mengadopsi gerakan olahraga (Masgumelar & Mustafa, 2021, p. 45). Tujuan pendidikan olahraga adalah mendidik peserta didik putra menjadi individu yang seutuhnya dan membantu mereka berkembang sebagai jiwa yang terampil yang kompeten, pandai literasi, dan aktif dalam hidup (Siedentop, Hastie *et al.*, 2018, p. 4). Pendidikan jasmani memberikan peluang bagi peserta didik putra untuk berpartisipasi langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, permainan, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Melalui aktivitas olahraga yang terintegrasi dalam dunia pendidikan, kebugaran jasmani di sekolah sebaiknya memperhatikan kemajuan dan perkembangan kebugaran jasmani peserta didik (Suherman 2019, p. 23). Menciptakan suasana pembelajaran yang nyaman dapat menunjang proses pencapaian

pembelajaran olahraga, melalui pendidikan jasmani dengan aktivitas fisik peserta didik mampu meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani yang baik akan mendukung proses pembelajaran dan kognitif peserta didik putra pada mata pelajaran lain, walaupun pencapaian akademik tidak berkorelasi langsung dengan capaian di PJOK, namun hasil capaian akademik yang lebih baik berkorelasi dengan budaya olahraga dan hidup sehat pada PJOK. PJOK adalah bagian dari pendidikan dengan ciri khas membelajarkan peserta didik putra melalui aktivitas gerak jasmani untuk mencapai tujuan. Kondisi bugar adalah kebutuhan individu dan berperan penting dalam menunjang rutinitas seseorang yang sifatnya berupa aktivitas jasmani, hal tersebut dipengaruhi dengan budaya olahraga dan pola hidup sehat yang bisa didapatkan dari lingkungan sekolah (Bailey, 2019 p. 397). Suatu kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya adalah kemampuan motorik peserta didik, kebugaran jasmani juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan aktivitas dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan yang lain.

Kemampuan motorik adalah dasar dan fondasi yang kuat dalam keberlangsungan kegiatan belajar, bermain dan bersosialisasi serta dapat membangun kepercayaan diri pada peserta didik. Kemampuan motorik sangat bermanfaat untuk peserta didik sebagai perkembangan kognitifnya (Mahfud & Fahrizqi, 2020, p. 33). Faktor yang utama dalam penguasaan unsur-unsur kemampuan motorik adalah tergantung pada kemampuan dasar

seseorang. Karenanya apabila peserta didik kurang melakukan gerak dalam sebuah aktivitas jasmani maka secara tidak langsung akan menghambat perkembangan kemampuan motoriknya, tetapi sebaliknya jika seorang peserta didik aktif dalam sebuah kegiatan yang akan membuat badan bergerak maka peserta didik itu akan terkoordinasi dengan baik karena berhubungan dengan kualitas gerak dengan ranah psikomotorik.

SMA N 2 Wonosobo yang berlokasi Jalan Banyumas KM.5, Kalierang, Kec. Selomerto, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah yang merupakan sekolah favorit yang memiliki prestasi cukup tinggi, hal ini dilihat dari sumber daya manusia yang berpotensi dan berkompeten. SMA Negeri 2 Wonosobo menawarkan 3 jurusan yaitu IPA, IPS dan Bahasa dengan masing masing kelas, 6 kelas IPA, 3 Kelas IPS dan 1 kelas Bahasa. Setiap kelas mendapat jadwal pembelajaran olahraga sebanyak satu kali dalam seminggu. Pembelajaran penjas di sekolah sendiri memiliki fungsi dan tujuan kepada kemampuan peserta didik, keberhasilan pendidikan jasmani di SMA Negeri 2 Wonosobo sangat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti: peserta didik, guru, kurikulum, serta sarana dan prasarana. Permasalahan yang terkait dengan kemampuan motorik peserta didik SMA Negeri 2 Wonosobo dapat dilihat melalui observasi yang dilaksanakan peserta didik peneliti pada tanggal 20 September 2024, di mana setelah terjadinya pandemi mengubah pola hidup peserta didik menjadi pasif yang mana sekarang peserta didik masih terbawa dengan kebiasaan diam, pasif dan malas untuk melakukan kegiatan. Cuaca Wonosobo yang sering hujan,

sarana dan prasarana yang bergantian sehingga peserta didik harus mengantri untuk mendapat giliran, hal ini menumbuhkan rasa bosan dan malas pada peserta didik karenanya keaktifan gerak peserta didik dijadikan gambaran akan kemampuan motorik di sekolah tersebut. Dalam proses pengembangan kemampuan motorik peserta didik diperlukan suatu proses yang sesuai dengan perkembangan dengan perkembangan usianya. Namun pada kenyataannya yang terjadi perkembangan gerak yang belum sepenuhnya sesuai dengan usianya. Ditunjang melalui kondisi fisik yang dimiliki peserta didik ketika peserta didik memiliki kondisi fisik yang baik maka kemampuan motorik juga akan meningkat sehingga kegiatan pembelajaran akan tercapai dengan maksimal sesuai dengan harapan, berdasarkan pengamatan dalam pembelajaran olahraga di sekolah tersebut, hal ini menjadi kendala bagi guru penjas dalam memberikan suatu pembelajaran karena keterampilan peserta didik selalu melibatkan komponen kebugaran jasmani yang ada didalamnya, sehingga seringkali hal tersebut berkesinambungan. Potensi yang dimiliki peserta didik memberi timbal balik yang positif bagi sekolah yaitu dapat meningkatkan prestasi dan meningkatkan akreditasi unggul sekolah, minat bakat yang dikembangkan peserta didik akan memberikan hasil positif berupa prestasi. Dengan perubahan pola hidup sehat yang dialami sejak masa pandemi mengakibatkan penurunan prestasi peserta didik, hal tersebut dapat dilihat dari perbandingan data prestasi non akademik dari tahun sebelum dan sesudah pandemi, sebagai berikut:

Tabel 1. Data Prestasi non akademik peserta didik putra Tahun 2018

No	Nama	Kelas	Cabang Olahraga	Tingkat
1.	Anung Tinalang N	XI M 4	POPDA Atletik	Juara 1 Kab
2.	Muhamad Hilmy A	XI M 5	POPDA Atletik	Juara 1 Kab
3.	Alvin Fairuz Vitori	XI B	POPDA Atletik	Juara 1 Kab
4.	Rafi Fahreza N	XI M 6	POPDA Atletik	Juara 3 Kab
5.	Rangga Cakrawala	XI M 1	POPDA Atletik	Juara 2 Kab
6.	Daffa Ardi Mahreza	XI B	POPDA Atletik	Juara 3 Kab
7.	M. Iqbal M	XI M 3	POPDA Atletik	Juara 3 Kab
8.	Farid Farhan	XI M3	POPDA Atletik	Juara 3 Kab
9.	Pangestu Bagus H	XI M4	POPDA Atletik	Juara 1 Kab
10.	Yoga Abimana	XI S 1	POPDA Atletik	Juara 1 Kab
11.	Danu Prastya	XI M 5	POPDA Atletik	Juara 1 Kab
12.	Argo Heru Setiaji	XI S 1	POPDA Bulutangkis	Juara 3 Kab
13.	Rafif Auфа Pasa	XI M 1	POPDA Taekwondo	Juara 2 Kab
14.	Farhan Nugroho	XI M 1	POPDA Taekwondo	Juara 3 Kab
15.	Ziddan Riyadz	XI M 3	POPDA Taekwondo	Juara 3 Kab
16.	Putra Ariska	XI M 2	Sepak Takraw	Juara 2 Prov
17.	Ferdi Yolla Kartiko	XI M 2	Sepak Takraw	Juara 2 Prov
18.	Rangga Adyatama	XI M 3	Sepak Takraw	Juara 2 Prov
19.	Rasyid Ridho S	XI M 3	Sepak Takraw	Juara 2 Prov
20.	Shafiq Idris	XI S 3	Sepak Takraw	Juara 2 Prov
21.	Faisal Sandy	XI M 4	Pencak Silat	Juara 3 Kab
22.	Faisal Sandy N	XI M 4	Pencak Silat	Juara 3 Prov
23.	Ghazian Amjadah U	XI M 4	Karate	DULONGMAS
24.	M. Rizki Vhadika	XI S 1	POPDA Basket	Juara 2 Kab
25.	Maulana Zakka A	XI S 1	POPDA Basket	Juara 2 Kab
26.	Kaylo Bassama T	XI S 3	POPDA Basket	Juara 2 Kab
27.	Hendri Putra N	XI S 1	POPDA Basket	Juara 2 Kab
28.	Rezky Prastya W	XI S 2	POPDA Basket	Juara 2 Kab
29.	Ravana Evinandra P	XI S 1	POPDA Basket	Juara 2 Kab
30.	Ilham Faris M	XI M 3	POPDA Basket	Juara 2 Kab
31.	Warrior Tsabit M	XI M 2	POPDA Basket	Juara 2 Kab
32.	M. Ali Abdul Ghofur	XI M 4	POPDA Basket	Juara 2 Kab
33.	Rizki Maulana H	XI M 4	POPDA Basket	Juara 2 Kab
34.	Yafi Muhammad R	XI S 2	POPDA Basket	Juara 2 Kab

Peserta didik kelas XI sebelum tahun 2019 atau sebelum pandemi memiliki banyak prestasi terlebih pada prestasi non akademik hal ini dipengaruhi dari pola hidup sehat dan pembiasaan aktivitas fisik, dapat dilihat perbandingan sebelum dan sesudah pandemi dari data prestasi, berikut data prestasi non akademik peserta didik kelas XI Tahun 2023:

Tabel 2. Data Prestasi Non Akademik Peserta Didik Tahun 2023

No	Nama	Kelas	Cabang Olahraga	Tingkat
1.	Pangestu Aji Bayu	XI S 1	POPDA Voli	Juara 3 Kab
2.	Muhamad Rauf Aldi	XI S 3	POPDA Voli	Juara 3 Kab
3.	Furqon Laudzai	XI B	POPDA Voli	Juara 3 Kab
4.	Bramasta Pangarep	XI S 2	POPDA Voli	Juara 3 Kab
5.	Nicolas Bara Dimas	XI M1	POPDA Voli	Juara 3 Kab
6.	Aldi Ritanto	XI M1	POPDA Voli	Juara 3 Kab
7.	Gunawan Hendra	XI M 5	POPDA Voli	Juara 3 Kab
8.	Marcel Putra P	XI S 1	POPDA Karate	Juara 2 Kab
9.	Talarico Fadyllah M	XI M 2	POPDA Karate	Juara 1 Kab
10.	Farid Farhan	XI M 1	Sepak Takraw	Juara 3 Kab
11.	Hendrik Kurniyawan	XI M 1	Sepak Takraw	Juara 3 Kab
12.	Aqila Javier Alrabi	XI M 4	Sepak Takraw	Juara 3 Kab
13.	Octavia Kristiadi	XI M 5	Sepak Takraw	Juara 3 Kab
14.	M. Rifky Okta	XI S 1	Sepak Takraw	Juara 3 Kab
15.	Sigit Trianggoro	XI M 2	Taekwondo	Juara 2 Kab
16.	Galih Romadhon	XI S 2	Taekwondo	Juara 2 Kab
17.	Hazwan Hadi N	XI M 1	POPDA Atletik	Juara 2 Kab
18.	Muhammad Aqli	XI M 1	POPDA Atletik	Juara 3 Kab
19.	Faiz Maulana R	XI M 4	POPDA Atletik	Juara 3 Kab
20.	Kaylo Bassama T	XI S 3	POPDA Basket	Juara 3 Kab
21.	M. Rizki Vhadika	XI S 2	POPDA Basket	Juara 3 Kab
22.	Hendri Putra N	XI S 1	POPDA Basket	Juara 3 Kab
23.	Rezky Prastya W	XI M 1	POPDA Basket	Juara 3 Kab
24.	Ravana Evinandra P	XI S 3	POPDA Basket	Juara 3 Kab

Terlihat jelas dari perbandingan data prestasi non akademik peserta didik kelas XI yang ada pada tahun 2018 dan 2023. Pada tahun 2018 terdapat berbagai cabang olahraga yang diikuti seperti permainan bola besar, bola kecil hingga beladiri, tingkat kejuaraanpun tergolong lebih tinggi dibandingkan pada tahun 2023. Pada tahun 2023 terdapat prestasi dengan cabang olahraga bola besar, beladiri dan perorangan, cabang olahraga takraw, taekwondo dan pancak silat terlihat tidak mendapat peringkat berbeda dengan tahun 2018, peserta didik kelas XI memiliki fokus yang bertambah karena bagi setiap kelas XI diberikan kesempatan dispensasi mengikuti

kejuaraan lebih banyak jam terbang daripada ketika duduk di bangku kelas X dan XI. Ketika kelas X peserta didik yang mengikuti kejuaraan hanya beberapa peserta didik yang memiliki pengalaman kejuaraan sebelumnya berbeda dengan kelas XI peserta didik sudah tidak diperbolehkan mengikuti kejuaraan yang ada karena difokuskan untuk persiapan kelulusan untuk memperoleh hasil akhir yang memuaskan.

Sesuai dengan penjelasan di atas, hasil observasi dari peneliti menunjukkan bahwa saat pelajaran olahraga berlangsung banyak peserta didik yang tampak kurang bugar ketika sedang melaksanakan kegiatan praktik, dapat dikatakan bugar apabila peserta didik memiliki kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, kebugaran jasmani dipengaruhi dari faktor pola hidup yang dimiliki setiap peserta didik. Memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang kemampuan motorik bagi setiap peserta didik, tingginya tingkat kebugaran dan kemampuan motorik peserta didik dapat mempengaruhi hasil prestasi karena tingginya prestasi diperoleh dari sumber daya manusia yang memiliki kebugaran jasmani dan kemampuan motorik yang baik sehingga peserta didik mampu memberikan hasil yang maksimal.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, terlihat bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan motorik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji

“Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Peserta Didik Putra Kelas XI SMA NEGERI 2 Wonosobo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Aktivitas dan penampilan gerak yang dilakukan peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo masih terlihat pasif.
2. Peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo saat melakukan latihan untuk persiapan kejuaraan belum maksimal.
3. Penurunan prestasi non akademik pada peserta didik putra SMA Negeri 2 Wonosobo.
4. Belum diketahui hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani Peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, untuk memperjelas masalah yang akan diteliti agar lebih terfokus dan mendalam, maka diperlukan pembatasan masalah. Pembatasan pada penelitian ini dibatasi pada “Hubungan Kemampuan Motorik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra Kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Adakah Hubungan Antara

Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Pada Peserta Didik Putra Kelas XI?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas XI.

F. Manfaat Penelitian

Dalam pelaksanaan ini diharapkan akan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak terkait, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Dapat menjadi bahan kajian bagi peneliti untuk mempelajari tentang hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani, sebagai masukan guru untuk mrngrtahui sejauh mana hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Sebagai acuan untuk pihak sekolah memberikan pembelajaran yang dibutuhkan sesuai dengan kondisi terlebih pada tingkat kebugaran jasmani dan ketrampilan motorik peserta didik.

b. Bagi Peserta Didik

Diharapkan peserta didik mampu meningkatkan kebugaran jasmani dalam berbagai aktivitas, peserta didik juga dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik yang dimiliki.

c. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah pengetahuan tentang hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik peserta didik.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kebugaran Jasmani

a. Hakekat Kebugaran Jasmani

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistic dan kualitas individu baik fisik, mental maupun emosional (Bachtiar & Bakti, 2020, p. 39). Kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan kegiatan yang cukup berat dan lama tanpa mengalami kelelahan secara berlebihan (andini, 2020, p. 13). Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang, oleh karena itu kemampuan jasmani adalah dasar dari keberhasilan yang di dapat melalui tugas yang telah dilaksanakan, (Darmawan 2021, p. 143). Jika mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka peserta didik putra dapat melakukan proses belajar mengajar dengan baik dan segala kemampuan belajar yang dimiliki peserta didik akan mengalir dengan maksimal untuk tujuan yang diinginkan yaitu mendapatkan keberhasilan serta peningkatan kemampuan motorik yang ditujukan untuk suatu pencapaian nilai maksimal.

Kebugaran jasmani, kesegaran jasmani, kesamaptaan jasmani memiliki arti yang sama, pada umumnya sering disebut dengan kebugaran jasmani. Kebugaran dapat diartikan sebagai kemampuan

seseorang untuk mengerjakan suatu walaupun dalam keadaan yang lelah, dan seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani kurang, maka tidak bisa melakukannya. (Elzandri *et al.* 2018, p. 151). Tingkat kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan, aktivitas atau kegiatan dengan optimal tanpa mengalami lelah yang berlebihan, sehingga masih dapat mengerjakan suatu pekerjaan, aktivitas, atau kegiatan yang lainya.

Kekuatan dan kemampuan tubuh seseorang saat melakukan kegiatan sehari-sehari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih dapat menikmati waktu luang untuk melakukan aktivitas lainnya dapat diukur melalui kebugaran jasmani (Keliat, *et al.*, 2019, p. 49). Dalam meningkatkan kebugaran jasmani tidak bisa dilaksaperta didik secara instan, perlu melewati sebuah proses latihan yang berkelanjutan dan dilakukan secara terus menerus untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Arifin, 2022 p. 23). Hasil yang diterima ketika melakukan latihan juga akan lebih maksimal.

Peserta didik SMA Negeri 2 Wonosobo memiliki prestasi yang sangat tinggi hal ini dilihat dari potensi yang dimiliki setiap individu, peserta didik putra kelas XI memiliki fokus prestasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelas lain karena pada saat kelas XI peserta didik di beri kesempatan untuk fokus mengejar prestasi dengan sudah memiliki pengalaman dan kesiapan yang cukup. Sebagian peserta didik putra kelas XI masih terlihat kurang bugar dilihat ketika sedang

melaksanakan kegiatan praktik olahraga, belum terlihat maksimal ketika melakukan aktivitas fisik dan terlihat enggan untuk melaksanakannya, sehingga perlu ditingkatkan kebugaran jasmani untuk meningkatkan stamina dan dapat melakukan aktivitas secara maksimal sesuai dengan instruksi yang diberikan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan atau kekuatan seseorang saat melakukan kegiatan sehari-hari dengan optimal, efektif dan efisien tanpa merasakan kelelahan yang lama, dan masih dapat melakukan kegiatan yang lain, kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui latihan yang melibatkan gerakan dari otot besar dan otot kecil, melalui praktik pembelajaran olahraga yang sedang berlangsung peserta didik sudah mendapatkan latihan kebugaran jasmani contohnya ketika pada saat pemanasan lari jarak jauh, pelaksanaan angkat tubuh dan gantung siku.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen faktor kebugaran jasmani dan motorik yang baik harus dimiliki setiap atlet ataupun peserta didik hal ini menciptakan proses motorik yang melibatkan otot untuk bergerak dan proses persyarafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan anggota tubuh (tangan, kaki, dan anggota tubuh), (Aprilianto & Fahrizqi, 2020, p.56). Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen seperti (a) daya tahan otot (*muscle endurance*), (b) kekuatan

otot (*muscle strength*), (c) kelentukan (*flexibility*), (d) komposisi tubuh (*body composition*), (e) kecepatan gerak (*speed of movement*), (f) kelincahan (*agility*), (h) keseimbangan (*balance*), (i) kecepatan reaksi (*reaction time*) dan (j) koordinasi (*coordination*).

Winarto dalam (Ayu 2020, p. 25) Kebugaran jasmani yang dikelompokkan berdasarkan keterampilan dan kesehatan juga memiliki komponen sebagai berikut:

1. Komposisi tubuh, dapat diukur dengan *skinfold alipers* dan IMT (Indeks Massa Tubuh).
2. Kelenturan/fleksibilitas tubuh, dapat diukur dengan tegak depan (*Sit and Reach Test*) dan *flexometer*.
3. Kelincahan, dapat diukur dengan tes *shuttle run*.
4. Kekuatan otot, dapat diukur dengan dinamometer.
5. Daya tahan jantung paru (VO₂ Maks), dapat diukur dengan tes lari 2,4 KM dan *Multi Fitness Test* (MFT).
6. Kecepatan, dapat diukur, dengan tes lari 60 m.
7. Daya tahan otot, dapat diukur dengan *push up*, *sit up*, naik turun bangku.

Kemampuan motorik selalu melibatkan unsur-unsur fisik didalamnya hal ini karena komponen kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan yang didalamnya terdapat beberapa unsur fisik sehingga apabila peserta didik dalam unsur kebugaran jasmani dalam

keadaan baik, maka kemampuan motoriknya juga dalam keadaan yang baik.

c. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki manfaat untuk meningkatkan kemampuan daya tahan setiap manusia yang mana untuk dapat mengembangkan daya kerja, bertambahnya kebutuhan dalam hidup manusia hal ini menjadikan setiap manusia ingin berusaha keras untuk memenuhinya, modal untuk setiap manusia ingin semakin berusaha adalah dengan modal kondisi tubuh juga jasmani yang sehat, dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktivitasnya dengan baik (Ciptadi, 2018, p. 9). Memiliki kondisi tubuh yang baik merupakan aset mahal yang dimiliki bagi setiap peserta didik sehingga dapat melakukan aktivitas tanpa kendala.

Tingkat kebugaran jasmani dapat diciptakan dari rutin melaksanakan kegiatan fisik selain itu kegiatan fisik juga memiliki dampak positif yaitu: meningkatkan kemampuan otot, mencegah berat badan berlebihan, menjaga gizi tubuh, menurunkan tekanan darah, menghasilkan oksigen banyak dalam tubuh, mencegah gangguan jantung dan meningkatkan ketahanan fisik, (Ruhayati, Fatmah 2020, p. 513). Menjaga kesehatan dengan membiasakan berkegiatan positif merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang berdampak baik untuk tubuh, kegiatan positif ini dapat dibiasakan mulai dari menjadi peserta didik.

d. Latihan Kebugaran Jasmani

Program latihan adalah sebuah program aplikasi penerapan yang terukur dan terencana yang menjadikan aspek-aspek kebugaran sebagai parameter tes (Mahfud & Gumantan 2020, p. 32). Perencanaan program latihan yang nantinya dilakukan dalam penerapan hidup peserta didik putra menjadi dasar pembentukan kebugaran dan kesehatan peserta didik putra diluar jam sekolah.

Menurut Roji dalam (Adnan 2021, p. 22) Ada beberapa tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dapat melalui beberapa jenis tes, yaitu:

1. TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia)

Urutan tes TKJI dimulai dari lari, gantung angkat tubuh dan gantung siku untuk putri, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 m untuk putra dan 1000 m untuk putri, sarana yang dibutuhkan adalah peralatan laboratorium.

2. *Harvard Step Tes*

Tujuan dari *hard step tes* adalah untuk mengukur daya tahan kardiorespiratori, sarana yang digunakan seperti stopwatch metronom, bangku dengan tinggi 20 inci (50,8 cm). pelaksanaan untuk tes *harvard step tes* yang pertama diawali dengan: (1) testi berdiri di belakang bangku, (2) pada hitungan ke satu naikan satu kaki diatas bangku hingga lutut dengan posisi lurus, (3) hitungan ke dua disusul dengan kaki lainnya naik ke atas bangku,

(4) hitungan ke tiga bergantian satu kaki turun, (5) waktu yang dibutuhkan untuk tes ini adalah 5 menit dengan hitungan 31, (6) setelah menyelesaikan tes, testi dipersilahkan duduk untuk dihitung denyut nadinya sesuai dengan rumus.

3. Tes Jalan-Lari (*Tes Balke*)

Salah satu tes yang dilakukan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani atau bisa disebut VO₂MAX seseorang. Tes ini hanya menggunakan sarana dan prasarana yang sederhana dan juga tergolong mudah pelaksanaannya. Sarana dan prasarana untuk melaksaperta didik an tes jalan-lari antara lain:

- a) Lapangan, lintasan harus jelas dan jarak tidak terlalu jauh.
- b) Panda jarak, untuk memberi tanda pada jarak lintasan.
- c) Stopwatch, sebagai alat pengukur waktu dalam satuan menit.

Dari penjelasan di atas penulis memiliki penggunaan jenis tes pada poin pertama yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), tes ini dirasa memenuhi untuk mengukur kebugaran jasmani peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosbo.

e. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang diantaranya: aktifitas fisik, status gizi, dan perilaku merokok (Depkes RI, 2005). Kebugaran jasmani yang dimiliki setiap orang berbeda karena dipengaruhi dari beberapa faktor, banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti umur,

jenis kelamin, genetik, makanan, rokok. Berikut adalah faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Palar *et al*, (2020, p. 319) yaitu:

1. Usia, seseorang akan merasa lebih baik ketika masa perertumbuhan karena fungsi organ pada tubuh akan tumbuh dengan optimal, sedangkan pada usia dewasa terjadi penurunan kebugaran karena jaringan pada tubuh sudah mengalami kerusakan.
2. Jenis kelamin, peserta didik laki-laki dan perempuan memiliki kebugaran jasmani yang sama ketika masa pubertas, namun setelah masa pubertas biasanya peserta didik laki-laki cenderung unggul.
3. Genetik, kapasitas aerobik maksimal pada seseorang (VO_2Max) dilihat dari faktor genetik yang berperan dalam kapasitas jantung paru, hemoglobin dan eritrosit.
4. Makanan, mengonsumsi makanan dengan tinggi karbohidrat akan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dalam keadaan optimal.
5. Rokok, kadar karbon apabila terhisap akan mengurangi kadar pada volume oksigen maksimal dan dapat berpengaruh dalam daya tahan.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor utama yang ada pada diri kita sendiri seperti faktor usia, jenis kelamin, genetik, makanan dan rokok. Kondisi tubuh yang baik akan menunjang tingginya kebugaran bagi setiap peserta didik, membiasakan diri untuk memiliki pola hidup sehat

seperti menghindari rokok dan makan makanan sumber protein dan gizi adalah faktor utama dalam menentukan kondisi tubuh seseorang. Membiasakan memiliki pola hidup yang sehat sejak dari dini adalah bentuk memperhatikan kesehatan jangka panjang karena pada dasarnya tidak ada kondisi tubuh yang baik tanpa dijaga.

2. Kemampuan Motorik

a. Hakekat Kemampuan Motorik

Motorik adalah kematangan yang bergantung pada pusat saraf dan otot peserta didik, pentingnya peran orang tua untuk memberikan permainan dan aktivitas yang melatih menstimulus kemampuan motorik seperti contohnya koordinasi tangan dan mata untuk melatih emosional, fokus dan gerak motorik dalam mencapai perkembangan (Amin, 2023, p. 45). Kemampuan motorik adalah aktifitas fisik yang membutuhkan koordinasi berbagai jenis olahraga, kemampuan motorik merupakan gerakan tubuh dengan menggunakan otot-otot besar ataupun menggunakan seluruh anggota tubuh. Segala gerakannya melibatkan otot-otot yang membutuhkan energi banyak (Ilmi Azizah, 2023, p. 5). Kemampuan motorik melibatkan semua anggota tubuh bergerak, selain itu juga.

Kemampuan motorik dasar pada peserta didik usia dini berada di fase perkembangan sehingga pentingnya menciptakan proses pembelajaran yang lebih menyenangkan dan partisipatif (Prawira *et al.*, 2021, p. 317). Menciptakan keadaan suasana yang aktif dan

menyenangkan memberikan kenyamanan peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran untuk tujuan yang dicapai selain itu juga dapat menjadikan peserta didik yang kompeten.

Terdapat perkembangan motorik kasar dan perkembangan motorik halus, sistem motorik adalah subsistem yang ada dalam susunan saraf pusat pada manusia yang mana memberi reaksi di setiap individu mampu memberikan respon secara motorik. Fisik yang dibutuhkan adalah aktivitas yang dapat dipelajari dan dilatih khususnya pada metode yang digunakan pada masa awal perkembangan karena pada dasarnya peserta didik pada usia dini disebut juga dengan periode kritis dalam pengembangan dan ketrampilan (Darmanto *et al.*, 2019, p. 39). Motorik kasar adalah gerakan yang menggunakan otot-otot besar seperti melompat, berlari dan melempar sedangkan motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot-otot kecil seperti menggunting, meronce.

Berdasarkan beberapa pendapat yang sudah dikemukakan maka dapat di simpulkan bahwasannya kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang untuk trampil dan bergerak memenuhi target yang mana apabila seseorang memiliki kemampuan motorik yang tinggi maka hal tersebut akan mendorong peserta didik untuk lebih berkembang dan mampu lebih cepat untuk berhasil dalam menyelesaikan tugas. Namun kemampuan motorik seseorang tidak sama tergantung dari bagaimana banyaknya latihan gerak yang

didapat sehingga dia mampu menguasainya, kemampuan motorik memiliki prinsip yaitu dalam suatu perubahan baik fisik atau psikis yang sesuai dengan masa pertumbuhan.

b. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda berkembang relatif secara otomatis sesuai dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangannya dan dapat berkembang berdasarkan pengalaman yang dikuasai, komponen *motor ability* terdiri dari kecepatan, kekuatan, daya tahan, *power*; koordinasi mata, tangan dan kaki, kelincahan dan kelenturan (Yuliani *et al.*, 2019, p. 410). Pertumbuhan peserta didik menjadi tolak ukur kemampuan motorik, pada usia dini belum mampu melakukan gerakan motorik kasar seperti melompat, meloncat dan melempar, semakin bertumbuh maka kemampuan motorik juga akan ikut meningkat.

Perkembangan fisik motorik peserta didik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, faktor internal yang artinya kematangan kerja dalam struktur tubuh, seperti pada otot dan tulang sedangkan faktor eksternal adalah dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang memberi stimulasi tepat agar peserta didik dapat berkembang secara optimal (Purnomo, 2020, p. 14). Faktor internal dalam kemampuan motorik sangat penting hal ini berkesinambungan dengan kebugaran jasmani, faktor yang dipengaruhi dari diri manusia sangat penting untuk diperhatikan dan dikembangkan.

Adapun menurut (Setiawan, *et al.*, 2019, p. 15) unsur-unsur dalam kemampuan motorik, sebagai berikut:

1. Kelincahan

Adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat waktu sedang berjalan dengan tidak kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuh.

2. Koordinasi

Harmonisasi hubungan fungsi dan beberapa elemen gerak, komponen koordinasi dibutuhkan hampir setiap atlet komponen koordinasi juga membentuk kemampuan berdiri, berlari, berlompat, menendang, melempar dan gerak dasar lainnya.

3. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mengontrol posisi tubuh ketika sedang bergerak ataupun tidak. Keseimbangan terdiri dari keseimbangan statis dan dinamis.

4. Kecepatan

Kemampuan untuk mengulang gerakan dengan waktu yang singkat atau mampu menempuh suatu jarak dengan waktu tercepat sehingga dapat mengubah arah gerakan dengan tepat.

Kemampuan motorik penting dipelajari dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik. Komponen jasmani bersifat anatomis yang akan menentukan kualitas gerakan atau berapa lama yang dilakukan

bertahan dan komponen yang disajikan berbentuk akumulasi perkembangan domain psikomotorik, unsur-unsur kemampuan motorik terdiri dari (1) Kekuatan, (2) Kecepatan, (3) *Power*, (4) Ketahanan, (5) Keseimbangan, (6) *Fleksibilitas*, (7) Koordinasi (Suhartini, 2019, p. 12). Tinggi dan rendahnya kemampuan motorik dipengaruhi oleh kondisi tubuh dan unsur-unsur kemampuan motorik terdiri dari psikomotor yang melibatkan otot-otot besar.

Kemampuan motorik berkaitan dengan kebugaran jasmani seperti (1) Keseimbangan, (2) Kelincahan, (3) Koordinasi, (4) Daya ledak, (5) Kecepatan, sehingga dapat dinyatakan bahwa indikator yang ada dalam kemampuan motorik berkesinambungan dengan pengaruh tingginya tingkat kebugaran jasmani (Riswandi, 2021, p. 69). Aktivitas gerak dari motorik kasar mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena menggerakkan fisik terlebih pada otot-otot. Kemampuan motorik kasar merupakan bagian dari aspek keseimbangan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, kelincahan yang memicu salah satu aktivitas olahraga atau kegiatan melatih fisik (Masra, 2022, p. 10). Kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar harus mengandung seperti berlari, berjalan atau melompat yang membutuhkan otot-otot besar.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, dalam meningkatkan psikomotorik peserta didik maka dapat lebih

fokus ke dalam faktor internal dimana faktor yang dipengaruhi oleh diri sendiri dan kondisi anatomi masing-masing peserta didik.

c. Jenis-jenis Kemampuan Motorik

Keberhasilan dari setiap gerak dapat dilihat dari kemampuan motoriknya, hal ini dapat dilihat dari perkembangan motorik yang meliputi motorik halus dan motorik kasar, motorik kasar menggerakkan otot-otot besar sedangkan motorik halus melibatkan otot-otot kecil, pada peserta didik, peserta didik lebih sering bergerak untuk melakukan percobaan sehingga membuat banyak energi keluar yang melibatkan pergerakan pada setiap otot dan tubuh (Fitriani *et al.*, 2018, p. 28). Motorik yang sering dipakai pada saat kegiatan fisik adalah motorik kasar yang mana melibatkan otot-otot besar bergerak.

Perkembangan pengendalian gerak fisik dari gerak yang terkoordinasi dari pusat saraf, saraf dan otot hal tersebut diartikan sebagai perkembangan kemampuan motorik, terdapat dua jenis kemampuan motorik yaitu motorik kasar dan motorik halus, motorik kasar adalah gerak yang melibatkan otot besar sedangkan motorik halus adalah gerak dengan melibatkan otot kecil, perkembangan motorik fisik sangatlah penting dan dapat dijadikan ketentuan dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, contohnya dalam perubahan ukuran tubuh peserta didik yang dapat di deteksi menggunakan panca indera (Widya *et al.*, 2021, p. 37). Tumbuh kembang peserta didik dipengaruhi oleh perkembangan motorik yang

melalui pergerakan otot-otot, terlebih dalam meningkatkan kemampuan motorik peserta didik lebih sering membutuhkan respon dari otot-otot besar. Tumbuh kembang peserta didik terlihat jelas dari fisik yang dimiliki yaitu semakin bertumbuh besar dan tinggi.

Dalam perkembangan gerak peserta didik perlu ditekankan untuk kemampuan motorik kasar dalam meningkatkan kemampuan psikomotoriknya karena dengan aktivitas melompat, meloncat, berlari membutuhkan respon yang baik dari otot besar supaya sesuai dengan harapan yang akan dicapai.

d. Hal Penting Belajar Kemampuan Motorik

Menurut Sari (2019, p. 5) ada enam hal penting yang harus diperhatikan dalam belajar gerak, yaitu:

1. Kesiapan Belajar

Pembelajaran pasti berkaitan dengan kesiapan belajar, ketrampilan yang dipelajari oleh seseorang yang sudah siap waktu dan usaha maka akan lebih cepat tercapai dibandingkan seseorang yang belum memiliki kesiapan belajar.

2. Kesempatan Belajar

Tidak banyak peserta didik yang memiliki kesempatan belajar terkadang ada beberapa orang tua yang takut ketika lingkungannya tidak memiliki kesediaan untuk tempat belajar sehingga mengalami keterbatasan belajar, hal ini sering terjadi di pesisir pedesaan.

3. Kesempatan Praktik

Setelah menguasai pembelajaran maka peserta didik diberi kesempatan untuk menunjukkan hasil dari pembelajaran melalui praktik, kualitas praktik jauh lebih penting dibandingkan dengan kuantitas.

4. Model Yang Baik

Karena pada dasarnya peserta didik meniru gerakan dari apa yang dicontohkan sehingga model yang dipilih juga harus yang baik dan benar.

5. Bimbingan

Bimbingan akan membantu peserta didik untuk mengarahkan gerakan yang benar dan salah, hal ini bertujuan untuk meminimalisir tingkat kesalahan yang berulang, sehingga perlu pembimbing yang baik dan benar.

6. Motivasi

Sumber dari motivasi sangatlah penting terlebih yang berasal dari diri sendiri dan kompensasi terhadap perasaan kurang mampu dalam bidangnya.

Setiap peserta didik yang diberi kesempatan akan memiliki tingkat kepercayaan untuk mencobanya, selain kesiapan belajar, kesempatan belajar, kesempatan praktik, model yang baik, bimbingan motivasi ada yang perlu di perhatikan seperti memberi kesempatan untuk mencoba, meniru dan melatih.

Menurut Fikriyati (2020, p. 82) ada tiga cara yang perlu diperhatikan dalam belajar meningkatkan kemampuan motorik, yaitu:

1. Mencoba, peserta didik diberikan kesempatan untuk mencoba sendiri tanpa bantuan orang lain, hal ini dapat meningkatkan ketrampilan yang akan diperoleh peserta didik dibawah kemampuannya.
2. Meniru, peserta didik mengamati model yang baik, kelemahan dari cara ini adalah peserta didik bisa saja meniru kelemahan atau keterbatasan dari model.
3. Berlatih, peserta didik belajar dengan bimbingan guru, orang tua atau pelatih sehingga dapat meniru dengan tepat. Pengulangan gerakan dapat menjadikan gerakan tercapai maksimal, berlatih dapat dibantu dengan menggunakan alat berupa benda disekitar atau permainan edukatif.

Sebelum memulai untuk belajar maka sebaiknya perhatikan hal hal penting yang harus dipelajari seperti penjelasan diatas, pentingnya pengetahuan yang cukup juga merupakan proses dari tercapainya suatu pembelajaran. Hal yang perlu digaris bawah dan diperhatikan adalah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempunyai rasa percaya diri sehingga mampu untuk melakukan secara maksimal tanpa merasa kurang percaya diri ataupun merasa tidak mampu untuk melakukannya, hal ini juga dapat ditunjang dengan dukungan dari lingkungan setempat.

e. Peran Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik

Dalam meningkatkan motorik kasar pada peserta didik maka diperlukan latihan yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, perkembangan motorik kasar akan optimal apabila dilakukan kegiatan fisik untuk menstimulusnya sehingga pendidikan jasmani memegang yang sangat penting dalam mengembangkan kemampuan motorik (Ulfah *et al.*, 2021, p. 1847). Sehingga memiliki kemampuan motorik yang baik dapat menunjang kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani sangat penting dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar gerakan yang menggunakan energi dan otot mampu mengembangkan fisiknya seperti melompat, berlari, melempar dan yang lainnya (Nurdiansyah & Prihanto, 2015, p. 31). Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam perkembangan fisik, psikomotorik, sosial dan emosional. Kebugaran jasmani juga membantu peserta didik dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar dan halus serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh (Mustafa, 2022, p. 2547). Fisik yang baik dapat meningkatkan kemampuan motorik peserta didik hal ini diukur dari psikomotorik setiap peserta didik, ketika mampu melakukan gerakan melompat, berlari dan melempar dengan baik dan benar dapat terlihat bahwa peserta didik dapat masuk dalam kategori baik.

Dalam meningkatkan kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik maka perlu dorongan dan bantuan dari lingkungan keluarga maupun sekolah (Nugroho *et al.*, 2021, p. 218). Kebugaran jasmani sangat penting bagi pertumbuhan peserta didik karena di fase ini peserta didik sedang aktif dalam mengembangkan kemampuan motoriknya dalam kebugaran jasmani akan dilatih kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi sehingga berdampak baik seperti menciptakan generasi aktif dan berkarakter positif serta dapat mengendalikan emosi (Reswari, 2021, p. 21). Faktor pendukung seperti lingkungan menjadi peunjang bagi peserta didik, apabila memiliki lingkungan yang *supportive* dapat memberi timbal balik yang positif.

3. Hakekat Peserta Didik

a. Pengertian Peserta Didik

Peserta didik merupakan bagian dalam sistem pendidikan, sebagai objek atau bahan mentah dalam proses transformasi pendidikan, tanpa adanya peserta didik keberadaan sistem pendidikan tidak akan berjalan, karena kedua faktor utama pendidik dan peserta didik merupakan komponen paling utama dalam suatu sistem pendidikan (Muhasim, 2017, p. 59). Berjalannya kegiatan belajar mengajar ditunjang melalui tenaga pendidik dan peserta didik, peserta didik memiliki peran penting dalam dunia pendidikan karena peserta didik adalah target utama tercapainya pembelajaran.

Peserta didik dan pendidik adalah dua entitas yang tidak dapat terpisahkan dalam pergerakan dimensi pendidikan, keduanya mempunyai interaksi secara baik yang dapat menghasilkan perambahan yang intelektual (Ramli, 2019, p. 61). Pendidikan adalah wadah bagi peserta didik dan pendidik berinteraksi, dimana pendidik memberikan bimbingan dan contoh yang baik kepada peserta didik sehingga kegiatan pembelajaran menjadi efektif.

Dapat disimpulkan bahwa peserta didik adalah individu yang ikut dalam proses pendidikan baik pada lembaga formal maupun nonformal, peserta didik menjadi tujuan utama dalam meningkatkan potensi melalui prestasi yang diraihmya, hal ini harus ditunjang dengan adanya latihan. Peserta didik SMA memiliki potensi lebih tinggi untuk meraih prestasi hal ini dikarenakan peserta didik SMA sudah memiliki jam terbang yang cukup.

b. Karakteristik Peserta Didik SMA

Pembentukan karakter yang baik adalah ranah dari pendidik. Pelaksanaan kegiatan penguasaan pendidikan berkarakter harus adanya pembiasaan yang dilaksanakan oleh pendidik atau guru di kelas (Fajri *et al.*, 2022, p. 135). Usia remaja awal adalah usia yang paling aktif untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, sehingga peserta didik lebih cepat mengalami peningkatan kebugaran jasmani.

Peserta didik SMA memiliki pemikiran yang lebih kritis, memiliki cara untuk memilih model pembelajaran, memiliki kemampuan untuk

mengumpulkan ilmu pengetahuan dan cenderung untuk terus melakukan studi (Sitanggang dan Saragih, 2019, p. 185). Menurut Lahey (2018) mengemukakan bahwa karakter peserta didik SMA terdiri dari lima faktor yaitu (1) Stabilitas ekonomi, (2) Ekstraversi, (3) Keterbukaan, (4) Kepekaan, (5) Hati-hati. Pada dasarnya peserta didik SMA lebih mudah untuk diarahkan karena memiliki kematangan dalam bertanggung jawab dan berfikir.

Peserta didik memiliki minat bakat yang berbeda-beda melalui sekolah potensi peserta didik dikembangkan. Prestasi adalah hasil yang telah dicapai setelah melakukan sesuatu, prestasi yang dicapai peserta didik berbentuk prestasi bidang akademik dan non akademik. Keberhasilan dalam menyelenggarakan pendidikan akan sangat bergantung pada pengembangan potensi fisik, kecerdasan intelektual, sosial dan emosional (Larasati *et al.*, 2018, p. 107). Prestasi non akademik adalah prestasi yang tidak dapat diukur menggunakan angka, prestasi ini dicapai melalui kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga, pramuka, PMR, Paskibra, melukis dll (Rengganis *et al.*, 2022, p. 319).

Prestasi yang diraih dalam bidang non akademik kategori olahraga memiliki berbagai macam cabang olahraga seperti sepakbola, atletik, voli, sepak takraw, taekwondo, pencak silat, dsb. Seperti yang dikemukakan oleh Winkel (2019) Prestasi belajar merupakan bukti keberhasilan dalam belajar hal baru yang telah dicapai peserta didik, penting bagi setiap peserta didik untuk meraih prestasi baik akademik

dan non akademik, dapat di melalui cabang olahraga bola besar, bola kecil, beladiri ataupun kejuaraan perorangan. Sekolah sebagai wadah dan tenaga pendidik sebagai figur pembimbing untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan prestasi.

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan yang digunakan dalam penelitian Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik Peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo dan mampu mendukung hasil penelitian ini yaitu:

1. Penelitian Ayu (2020) yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik Peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 1 Gamping”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada Peserta didik putra kelas XI di SMA N 1 Gamping, ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0,851 ($r_{xy}=0,851$) nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,851 > 0,324$) dan nilai signifikansi sebesar $p < 0.000$, yang berarti kurang dari 0,005 ($0,000 < 0,05$) dan (2) hasil pembuktian koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,725; nilai tersebut berarti 72,5% perubahan pada variabel kemampuan motorik dapat diterangkan oleh tingkat kebugaran jasmani, sedangkan sisanya 27,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

2. Penelitian Amin (2024) yang berjudul “Hubungan Antara Kemampuan Motorik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani Peserta didik putra kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul. Ditunjukkan dengan analisis korelasi berganda F_{hitung} dan F_{tabel} dengan taraf signifikansi 5%. Hasil analisis tersebut menunjukkan F_{tabel} sebesar 3,156 dan nilai F_{hitung} 4,541. Dengan demikian F_{hitung} lebih besar dari nilai F_{tabel} ($4,541 > 3,156$). Selain itu nilai signifikansi 0,015 lebih kecil dari taraf signifikansi ($0,015 < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Pembuktian keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengkonsultasi harga r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 58$ diperoleh $r_{tabel} = 0,258$. Koefisien korelasi $r_{x1.x2.y} = 0,376 > r(0,05)(58) = 0,258$ dan nilai signifikansi $0,015 < 0,05$ berarti korelasi tersebut signifikan. Maka H_a membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani Peserta didik putra kelas IV SD Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul tahun 2023 Besarnya sumbangan kemampuan motorik dan pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani diketahui dengan R (Koefisien Determinasi) R^2

yaitu 0,142 atau 14,2% dan 85,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam variabel penelitian.

3. Penelitian Sari (2019) yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Murid Kelas V SDN 03 Sampano Desa Dadeko Kecamatan Larompong Selatan Kabupaten Luwu”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil analisis deskripsi data pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan menggunakan taraf signifikansi 5% (0,05) maka dianalisis deskriptif disimpulkan bahwa kebugaran jasmani masuk dalam kategori “sedang” dengan presentase kebugaran jasmani sebanyak 19 (64%) dari 31 murid yang diteliti sebagai sampel, dari hasil analisis korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano diperoleh nilai $r = 0,812$ ($P = 0,000 < \alpha 0.05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik murid SDN 03 Sampano.
4. Penelitian Arinofianto (2023) dengan judul penelitian “Hubungan Tingkat Kemampuan Motorik dengan Hasil Belajar PJOK Peserta didik putra kelas VII di UPT SMPN 14 Gresik”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar Peserta didik putra kelas VII di UPT SMPN14 Gresik memiliki kemampuan motorik yang termasuk dalam kategori kurang dan hasil belajar PJOK dalam kategori sedang, berdasarkan analisis korelasi antara kemampuan motorik dan hasil

belajar PJOK diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,978 yang lebih besar dari 0,05. Selain itu nilai korelasi r_{hitung} sebesar -0,34 juga lebih kecil daripada nilai r_{tabel} sebesar 0,254. Dengan demikian kesimpulannya adalah bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kemampuan motorik Peserta didik putra kelas VII di UPT SMPN 14 Gersik dengan hasil belajar mereka, hal ini kontribusi dari kemampuan motorik terhadap hasil belajar PJOK hanya sebesar 0,12%.

C. Kerangka Pikir

Tingkat kebugaran jasmani berperan penting dalam menentukan kesiapan seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani dapat dicapai melalui kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik, yang berfungsi untuk menunjang aktivitas harian tanpa menyebabkan kelelahan berlebihan, sekaligus memungkinkan seseorang untuk tetap bugar setelahnya. Salah satu penerapan kebugaran jasmani adalah melalui olahraga di sekolah, dengan memperhatikan perkembangan dan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Kegiatan yang dirancang secara terarah dan terencana dapat meningkatkan tingkat kebugaran seseorang. Kebugaran jasmani yang optimal juga dipengaruhi oleh penerapan pola hidup sehat yang mencakup beberapa faktor penting.

Kemampuan motorik adalah keterampilan yang berbentuk gerakan tubuh atau penampilan gerak yang lebih luas, di mana perkembangannya dipengaruhi oleh berbagai faktor. Kemampuan ini berkembang secara bertahap dan menyeluruh sesuai dengan proses

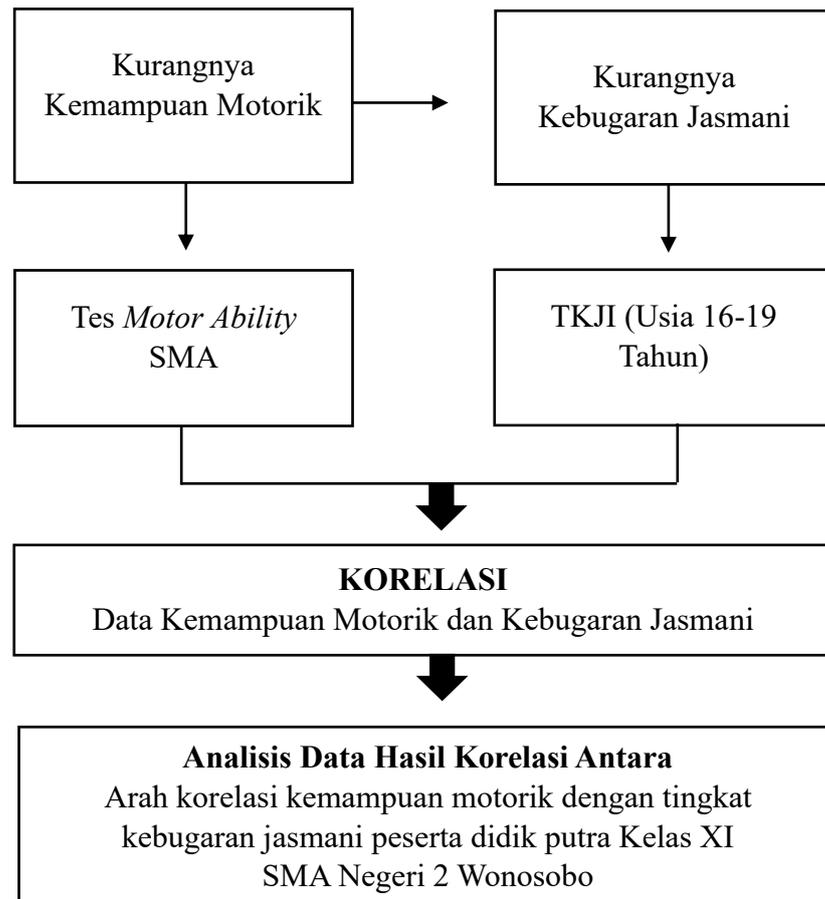
tumbuh kembang individu. Kemampuan motorik sangat diperlukan untuk melakukan berbagai aktivitas gerak sesuai dengan kapasitas masing-masing. Perkembangan kemampuan motorik dapat ditingkatkan melalui latihan yang teratur, konsisten, dan bertahap. Komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (*skill-related fitness*) memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan motorik. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan mencakup beberapa unsur kondisi fisik. Apabila unsur-unsur tersebut berada dalam kondisi baik, maka kemampuan motorik juga cenderung optimal. Hal ini disebabkan oleh keterlibatan langsung unsur-unsur fisik dalam kemampuan motorik.

Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi maka dalam kegiatan pembelajaran akan lebih efektif, lebih foku dan lebih mudah dipahami, hal tersebut dikarenakan apabila peserta didik memiliki tubuh yang bugar sama artinya dengan peserta didik sudah mampu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan motorik saling berhubungan dan memengaruhi satu sama lain. Kemampuan motorik seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat kesegaran jasmani yang dimilikinya, tingkat kesegaran jasmani mencerminkan sejauh mana seseorang mampu melakukan aktivitas secara berkelanjutan tanpa kelelahan berlebihan, sekaligus tetap memiliki energi cadangan untuk

melanjutkan aktivitas lainnya. Untuk lebih jelas dapat dilihat dari skema berikut:

Gambar 1. Kerangka Pikir



D. Hipotesis Penelitian

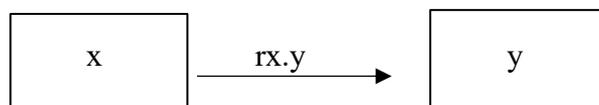
Berdasarkan uraian diatas yang berhubungan dengan pokok permasalahan maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah “terdapat hubungan kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang menggabungkan satu atau lebih variabel bebas dengan variabel terikat tanpa ada yang mempengaruhi variabel tersebut, (Wijayanto & Muhammad, 2018 p. 348). Penelitian ini menggunakan 2 variabel yang terdiri dari variabel bebas dan terikat, variabel bebas tersebut adalah kebugaran jasmani sedangkan variabel terikat adalah kemampuan motorik. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Wonosobo karena peneliti ingin mencari tahu ada tidaknya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik peserta didik putra SMA Negeri 2 Wonosobo. Data penelitian ini di ambil dari tes yang dilakukan menggunakan pengukuran terhadap subjek, subjek dalam penelitian ini adalah Peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo dengan rentan usia 16-19 tahun.

Gambar 2. Desain Penelitian



Keterangan :

x : Variabel bebas kebugaran jasmani peserta didik

y : Variabel terikat kemampuan motorik

rx.y : Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Wonosobo, yang berlokasi di Jalan Banyumas No. KM 5, Banaran, Kalierang, Kecamatan Selomerto, Kabupaten Wonosobo, Provinsi Jawa Tengah. Sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena dinilai representatif dalam konteks kajian yang dilakukan, dengan mempertimbangkan fasilitas, lingkungan pendidikan, serta karakteristik peserta didik putra yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama tiga minggu, yaitu dari tanggal 18 November hingga 9 Desember 2024. Dalam rentang waktu ini berbagai tahapan penelitian dilakukan, termasuk pengumpulan data, observasi, serta pelaksanaan uji instrumen. Jadwal tersebut dirancang supaya penelitian dapat dilakukan secara sistematis, terencana, dan sesuai dengan waktu yang tersedia.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah pihak yang dipakai dalam penelitian sebagai sampel (Engel, 2018, p. 42). Subjek digunakan untuk meneliti berapa jumlah dari pihak yang akan digunakan dalam penelitian, subjek penelitian ini adalah peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo yang sedang mempersiapkan kejuaraan non akademik di tahun ajaran 2024/2025, dengan berbagai jenis cabang olahraga yaitu sepakbola, bola basket, taekwondo dan atletik. Berdasarkan kebutuhan subjek tersebut terdapat 31 peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo.

D. Definisi Operasional Variabel

1. Kebugaran Jasmani

Kegiatan yang dilakukan dan melibatkan aktivitas fisik yang mempunyai peran penting dalam kegiatan sehari-hari supaya dapat menyelesaikan kegiatan berikutnya dengan maksimal. Penelitian ini menggunakan jenis tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun, TKJI meliputi lari cepat, angkat tubuh, *sit up*, *vertical jump* dan lari jauh 60 m. (Yoga *et al.*, 2023 p. 242). Jenis tes adalah gerak efektif yang harus dicapai bagi setiap peserta didik putra.

2. Kemampuan Motorik

Kualitas hasil gerak peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo dalam kegiatan olahraga diukur dengan tes kemampuan motorik peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo diukur menggunakan *Borrow Motor Ability Test* yang meliputi: *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari 60 *yard dash*. (P.R, 2020, p. 51).

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang dalam mengukur variabel penelitian, secara umum instrumen penelitian terdiri dari tes dan non tes. Instrumen tes adalah serangkaian latihan atau pertanyaan yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan bakat yang dimiliki individu. Sedangkan instrumen non tes

meliputi kuesioner, observasi, wawancara dan dokumentasi, (Purwanza *et al.*, 2022, p. 81). Penelitian ini menggunakan 2 instrumen yaitu kebugaran jasmani dan kemampuan motorik.

a. Kebugaran Jasmani

Instrumen dalam penelitian ini berpedoman pada Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) 2010 dengan batas usia 16-19 tahun bagi peserta didik putra SMA, instrumen yang digunakan meliputi: lari 60 meter, gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik, baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), lari 1200, (Widiastuti, 2010, p. 1). Ke lima kategori tes akan dipakai dalam penelitian ini untuk mengetahui nilai dari masing masing kategori dan klasifikasikan ke dalam kategori TKJI dan norma TKJI, setelah itu dilanjut dengan tabel presentase.

b. Kemampuan Motorik

Instrumen pada kemampuan motorik peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo diukur menggunakan *Borrow Motor Ability Test* yang ditetapkan oleh Dr. Barrow dengan jenis *barrow motor ability tes* yang terdiri dari *standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put, dan lari 60 yard dash* (Adolph, 2016, p. 44). Tes kemampuan motorik dengan menggunakan norma peserta didik putra sekolah menengah sampai dengan mahasiswa, tes ini memiliki tingkat akurat yang tinggi sehingga peneliti menggunakan jenis tes *borrow motor ability*.

2. Teknik Pengambilan Data

Data yang telah dikumpulkan nantinya akan digunakan peneliti untuk menguji hipotesis dan menjawab pertanyaan pada bagian rumusan masalah yang kemudian akan digunakan sebagai dasar dalam pengambilan kesimpulan, (Makbul, 2021, p. 21). Setelah melaksanakan pengambilan data peneliti mengumpulkan dan siap untuk menyajikan data berbentuk nilai. Berikut merupakan langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam pengumpulan data, yaitu:

- 1) Menyiapkan sarana dan prasarana yang digunakan untuk tes kebugaran jasmani dan tes kemampuan motorik.
- 2) Kondisional dan memberi arahan bagaimana pelaksanaan tes nantinya, setelah meng kondisionalkan peserta didik putra di beri instruksi untuk melaksanakan pemanasan terlebih dahulu.
- 3) Pelaksanaan tes dibagi menjadi dua kloter, kloter pertama melaks peserta didik an tes kebugaran jasmani di lapangan terlebih dahulu setelah itu baru berganti ke GOR untuk melaks peserta didik an tes kemampuan motorik, masing masing pos dijaga oleh 1 tim penilai.
- 4) Peserta didik putra mengumpulkan lembar penilaian yang sudah dibagikan sebelumnya kepada peneliti.
- 5) peserta didik putra dipersilahkan melaksanakan pendinginan dan istirahat kembali ke kelas masing-masing.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum melanjutkan instrumen yang bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas, berikut pengujian yang dilakukan:

1. Pembuktian Validitas

a. Instrumen Kebugaran Jasmani

Instrumen penilaian yang dipakai yaitu menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 untuk usia 16-19 Tahun, yang mempunyai lima klasifikasi validitas yaitu: 1. 22-25 “Baik Sekali”, 2. 18-21 “Baik”, 3. 14-17 “Sedang”, 4. 10-13 “Kurang”, 5. 5-9 “Kurang Sekali”. Penelitian yang mengacu pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Memiliki nilai validitas 0,70-0,85.

b. Instrumen Kemampuan Motorik

Instrumen yang digunakan adalah *motor ability test* yang mengacu pada nilai validitas sebesar $\geq 0,80$.

2. Pembuktian Reliabilitas

a. Kebugaran Jasmani

Dilaksanakannya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 Tahun yang mempunyai nilai 0,942.

b. Kemampuan Motorik

Hasil dari tes kemampuan motorik di ubah dalam bentuk T-Score dan memiliki pembuktian reliabilitas bernilai 0,93.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif Data

a. Kebugaran Jasmani

Penilaian tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra berdasar pada nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk batas usia 16-19 tahun yang meliputi lari 60 meter, gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik, baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), lari 1200. Adapun nilai tes kebugaran jasmani sebagai berikut:

Tabel 3. Nilai TKJI Untuk Putra Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 m	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200m
5	s.d – 7,2”	19 - Keatas	41 - keatas	73 keatas	s.d – 3’14”
4	7.3” – 8,3”	14 – 18	31 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”
1	11,1” dst	0 - 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst

Sumber: Buku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

Nilai dari kelima butir tersebut kemudian dijumlahkan yang mana nanti hasilnya akan dijadikan dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra dengan menggunakan norma dari tes kebugaran jasmani Indonesia usia 16-19 tahun dan telah diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Indonesia, (Putra, 2020, P. 51) .

Nilai dari kelima butir tersebut kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma TKJI yang berlaku untuk usia 16-19 tahun, sebagai berikut:

Tabel 4. Norma TKJI Untuk Putra Usia 16-19 Tahun

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Buku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

b. Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik

Dalam tingkat kemampuan motorik peserta didik putra yang dihitung melalui tes *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari *60 yard dash* yang mana nanti hasil kasar setiap item akan dirubah ke dalam T-Score (Syarifudin, 2010, p. 115). Berikut adalah rumus untuk mencari T-Score:

- a) Pada tes *zig-zag run* dan lari *60 yard dash* menggunakan rumus T-Score dengan menggunakan satuan waktu, hasil yang dinyatakan bagus ketika peserta didik putra memperoleh waktu semakin sedikit, berikut rumus T-Score:

$$T\text{-Score} = 50 + \left(\frac{\bar{X} - X}{SD} \right) * 10$$

- b) Pada *standing board jump*, *soft ball throw*, *wall pass* dan *medicine ball put* menggunakan perhitungan dengan satuan

angka, semakin banyak hasil angka yang diperoleh maka dapat dinyatakan bagus, berikut rumus *T-Score*:

$$T\text{-Score} = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right) * 10$$

Keterangan:

X = *Score* yang diperoleh

\bar{X} = *Mean* (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Dari hasil keenam item tersebut kemudian dijumlahkan lalu dibagi dengan jumlah item pada tes yang ada, kemudian hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar untuk menentukan tingkat kemampuan motorik peserta didik, adapun kategori dalam tingkat kemampuan sebagai berikut (Kornalius, 2021, p. 31):

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Kemampuan Motorik peserta didik

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

Keterangan :

X : *Score* yang diperoleh

M : *Mean*

SD : Standar Deviasi

Jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik peserta didik putra dicari menggunakan rumus presentase (Sudijono, 2009, p. 174), sebagai berikut :

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

Keterangan :

P : Presentase

f : Frekuensi

N : Jumlah peserta didik

2. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah data empiric yang didapatkan dari lapangan apakah sudah sesuai dengan distribusi teoritik tertentu atau belum, uji normalitas digunakan untuk mengukur data apakah sudah berdistribusi normal atau tidak sehingga digunakan dalam statistik parametri (statistik *inversal*), (Haniah, 2019, p. 2). Dapat dianggap normal apabila nilai signifikan lebih dari 0,05. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Shapiro Wik* karenan metode ini sesuai dengan jumlah subjek yang dimiliki dan lebih akurat untuk hasil yang diperoleh metode ini menggunakan bantuan program dari SPSS.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui variabel bebas (X) dan terikat (Y) memiliki hubungan lienier atau tidak maka perlu

dilakukannya uji linieritas dengan menggunakan uji anova (uji F) dan dibantu dengan program dari SPSS versi 26 *for windows*. Variabel dapat dikatakan linier dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- a. Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- b. Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian ilmiah kuantitatif dan merupakan wilayah statistika inferensial menggunakan alat uji statistik yang hasilnya menjadi bahan analisis penelitian selanjutnya, analisis data untuk uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*, dengan perhitungan melalui SPSS *for Windows* seri 16.0 yang menghasilkan koefisien korelasi (r_{xy}) antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Analisis data uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian yang telah disusun dapat diterima atau tidak, uji hipotesis dapat dilakukan menggunakan rumus *korelasi product moment* sebagai berikut (Yam & Taufik, 2021, p. 2):

$$r_{xy} = \frac{n \sum XiYi - (\sum Xi)(\sum Yi)}{\sqrt{[n \sum Xi^2 - (\sum Xi)^2][n \sum Yi^2 - (\sum Yi)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Korelasi antara variabel x dengan y

n = Jumlah sampel

$\sum X$ = Jumlah skor butir

XY = Jumlah skor total

$\sum XY$ = Jumlah perkalian skor butir dengan skor total

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor butir

$2 \sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor total

Kriteria keeratan hubungan dengan menggunakan koefisien kontigensi (CC) menurut Sugiyono (2010, p.231) yaitu sebagai berikut:

a) 0,00-0,19 = Hubungan Sangat Lemah

b) 0,20-0,39 = Hubungan Lemah

c) 0,40-0,59 = Hubungan Cukup Kuat

d) 0,60-0,79 = Hubungan Kuat

e) 0,80-1,00 = Hubungan Sangat Kuat

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data Penelitian

Penelitian ini mencakup kemampuan motorik dan kebugaran jasmani peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo, dalam penelitian ini menggunakan analisis *product moment*. Seluruh data murni dari kemampuan motorik di ubah dalam bentuk *T-Score* dan untuk tingkat kebugaran jasmani di konversikan berdasarkan hasil dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Kemendiknas, 2010, p. 12). Adanya perbedaan satuan hasil pengukuran sehingga dilakukan penyetaraan data, hasil perhitungan analisis data penelitian dijabarkan sebagai berikut:

1. Kemampuan Motorik

Data murni dari kemampuan motorik Peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo menggunakan *borrow motor ability test* untuk peserta didik SMA, data tersebut disajikan dalam bentuk statistik yang dapat dilihat keseluruhannya, sebagai berikut:

Tabel 6. Statistik Data Kemampuan Motorik

STATISTIK	
<i>N</i>	31
<i>Mean</i>	50.00
<i>Standard Deviation</i>	2,88
<i>Maximum</i>	54,71
<i>Minimum</i>	44,51

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui jumlah peserta didik putra kelas XI yaitu sebanyak 31, rata-rata (mean) sebesar 50,00, standar deviasi

sebesar 2,88, skor tertinggi 54,71 dan skor terendah 44,51. Kemampuan motorik Peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang dan sangat kurang. Data kemampuan motorik SMA Negeri 2 Wonosobo disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Data Kemampuan Motorik

No.	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase(%)
1	$X \geq 54$	Sangat Baik	3	9,68%
2	$51 \leq X < 54$	Baik	8	25,81%
3	$49 \leq X < 51$	Sedang	7	22,58%
4	$46 \leq X < 49$	Kurang	11	35,48%
5	$X \leq 46$	Kurang sekali	2	6,45%
Jumlah			31	100,0%

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa peserta didik putra dengan kategori “sangat baik” berjumlah 3 (9,68%), peserta didik putra dengan kategori “baik” berjumlah 8 (25,81%), peserta didik putra dengan kategori “sedang” berjumlah 7 (22,58%), peserta didik putra dengan kategori “kurang” berjumlah 11 (35,48%) dan peserta didik putra dengan kategori “Kurang Sekali” berjumlah 2 (6,45%). Dapat dilihat perolehan kelas interval terbanyak ada pada kategori kurang sebanyak 11 peserta didik tergolong cukup banyak dari subjek yang berjumlah 31 sedangkan peserta didik yang ada dalam kategori sangat baik yang mana kategori dengan perolehan nilai tertinggi jani kategori lainnya diperoleh 3 peserta didik. Keterangan di atas juga dapat disimpulkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.

Gambar 3. Diagram Batang Kemampuan Motorik



2. Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil data yang diperoleh pada tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan rentang usia 16-19 tahun dapat dilihat dalam bentuk statistik, sebagai berikut:

Tabel 8. Statistik Data Kebugaran Jasmani peserta didik

STATISTIK	
<i>N</i>	31
<i>Mean</i>	18,91
<i>Standard Deviation</i>	3,484
<i>Maximum</i>	25
<i>Minimum</i>	13

Hasil skor tingkat kebugaran jasmani diatas diperoleh nilai N 31, rata-rata (mean) 18,91, standar deviasi 3,484, maksimal 25 dan minimal 13. Seperti kemampuan motorik tingkat kebugaran jasmani juga di kategorikan menjadi lima (5) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali berikut data dalam bentuk distribusi frekuensi dari tingkat kebugaran jasmani:

Tabel 9. Distribusi Data Tingkat Kebugaran Jasmani

Interval Score	Kategori	Frekuensi	Presentase%
22-25	Baik Sekali	1	3,23
18-21	Baik	13	41,94
14-17	Sedang	7	22,58
10-13	Kurang	10	32,26
5-9	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah		31	100,00

Dari tabel diatas diperoleh peserta didik putra dengan kategori “baik sekali” sebanyak 1 (3,23%), peserta didik putra dengan kategori “baik” sebanyak 13 (41,94%), peserta didik putra dengan kategori “sedang” sebanyak 7 (22,58%), peserta didik putra dengan kategori “kurang” sebanyak 10 (32,26%), dan tidak ada peserta didik putra dengan kategori “kurang sekali”. Terlihat dari hasil tabel diatas terdapat 13 peserta didik dengan kategori baik, kategori terbanyak yang dimiliki adalah kategori baik sedangkan kategori terendah yaitu kurang sekali tidak ada satupun peserta didik yang memiliki kategori tersebut, namun untuk kategori kurang masih terdapat 10 peserta didik yang mana tergolong banyak dalam jumlah subjek yang di pakai dari 31 peserta didik. Kategori sedang tidak terlalu banyak dan juga tidak terlalu sedikit karena berjumlah 7 peserta didik. Data diatas juga dapat disajikan dalam bentuk diagram batang, sebagai berikut:

Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani



B. Uji Prasyarat Analisis Data

Pembuktian hipotesis memerlukan beberapa pembuktian persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan, ada beberapa persyaratan pembuktian, sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari variabel bebas dan variabel terikat berdistribusi normal atau tidak, uji normalitas yang digunakan adalah variabel terikat dan variabel bebas dengan melihat nilai dari probabilitas atau nilai signifikan. Uji normalitas menggunakan teknik analisis *Shapiro Wik* aturan yang digunakan yaitu apabila nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka distribusi dianggap normal sedangkan jika nilai probabilitas kurang dari 0,05 maka distribusi dianggap tidak normal dihitung menggunakan SPSS versi 26 *for windows*. Hasil uji normalitas juga disajikan dalam bentuk tabel, sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikan	Keterangan
Tingkat Kebugaran Jasmani	0,200	Normal
Kemampuan Motorik	0,129	Normal

Bedasarkan tabel hasil diatas, dapat dilihat nilai signifikan yang dihasilkan dari variabel tingkat kebugaran jasmani 0,200 dan untuk nilai kemampuan motorik 0,129 keduanya memiliki nilai lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data tersebut dapat dianggap berdistribusi normal karena nilai probabilitas atau signifikan yang dihasilkan lebih dari 0,05 sehingga variabel dapat dianggap normal.

b. Uji Linieritas

Tujuan dari uji linieritas adalah untuk mencari apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan linier atau tidak. Untuk mengetahui hasil dari linieritas yaitu pada nilai signifikanasi pada baris “*deviation from linierity*” pada tabel ANOVA yang dihasilkan dari SPSS versi 26 *for windows*. Hubungan dapat dianggap linier apabila nilai koefisien signifikan lebih dari tingkat kepercayaan yang sudah ditetapkan yaitu 5% (0.05). pembuktian dengan menggunakan SPSS versi 26 *for windows* memberikan hasil bahwa nilai koefisien signifikansi pada variabel X dan Y adalah 1,278. Berikut tabel hasil dari uji linieritas:

Tabel 11. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Df	Huruf F		Sig	Keterangan
		Hitung	Tabel		
Tingkat Kebugaran Jasmani → Kemampuan Motorik	2:27	1,278	3,35	0,295	$F_{hitung} < F_{tabel}$ → Linier

Kriteria uji linieritas adalah apabila nilai F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} terhadap nilai signifikan 0,05 maka dapat dikatakan hubungan antara variabel bebas terhadap terikat adalah linier. Dari hasil uji linieritas di atas dapat dijabarkan bahwa $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($1,278 < 3,35$) untuk signifikansi sebesar $0,295 > 0,05$ sehingga variabel pada penelitian dapat dikatakan linier.

C. Pembuktian Hipotesis

Setelah pembuktian normalitas dan linieritas dan dapat disimpulkan bahwa sampel Peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo berdistribusi normal dan terdapat hubungan yang linier, selanjutnya melakukan pembuktian hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan menggunakan SPSS versi 26 *for windows*. Dapat dilihat hasil dari pembuktian hipotesis sebagai berikut:

a. Uji Hipotesis

Hipotesis ini dapat dikatakan memiliki hubungan apabila hipotesisnya berbentuk sebagai berikut:

H₀ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik terhadap kebugaran jasmani

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani

Berikut tabel pengujian hipotesis menggunakan SPSS statistic 26.0 for windows.

Tabel 12. Hasil Pembuktian Hipotesis

Variabel	N	r-hitung	r-tabel	Sig	Keterangan
X-Y	31	0,935	0,355	0,000 < 0,005	Signifikan

Hasil diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo. Analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment* yang mana hasil korelasi r_{tabel} sebesar 0,355 dengan $N = 31$ dan taraf signifikansi 0,005 (5%) untuk nilai r_{hitung} sebesar 0,935, dapat disimpulkan nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} ($0,935 > 0,355$) dan nilai signifikansi 0,00 lebih kecil dari taraf ($0,00 < 0,05$). Berdasarkan nilai r_{hitung} (*person correlation*) yang diperoleh yaitu 0,935 maka kriteria kekuatan hubungan antara variabel tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik mempunyai hubungan yang sangat kuat. Jadi dapat disimpulkan H₀ ditolak dan H_a diterima yang mana artinya terdapat hubungan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik Peserta didik putra kelas

XI SMA Negeri 2 Wonosobo dengan hasil r hitung lebih besar dari rtabel dengan nilai ($0,935 > 0,355$).

b. Sumbangan Efektif

Untuk mencari besarnya sumbangan dari variabel bebas untuk variabel terikat dapat di ketahui dari koefisien efektif, dapat dilihat pada tabel besarnya sumbangan efektifitas sebagai berikut:

Tabel 13. Sumbangan Efektif Variabel Bebas

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Motorik * Kesegaran Jasmani	.332	.110	.432	.187

Dapat dilihat dari tabel diatas bahwa koefisien determinasi (R^2) tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik sebesar 0,110. Maka artinya variabel kemampuan motorik memberikan sumbangan pada variabel tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra sebesar 11,0% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

D. Pembahasan

Pembelajaran olahraga seringkali dihindari oleh setiap peserta didik, hal tersebut diakarenakan pembelajaran olahraga terlebih pada saat kegiatan praktik di luar lapangan dirasa melelahkan yang mana kegiatan aktivitas fisik yang memerlukan respon tubuh untuk bergerak seperti otot dan tulang sehingga

banyak peserta didik yang enggan untuk mengikuti. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan, seperti olahraga secara teratur akan meningkatkan kemampuan akademis peserta didik karena dapat melatih kemampuan kognisi, memori, konsentrasi (Aprilia & Januarto, 2022, pp. 496-497). Dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik juga harus memperhatikan sarana dan prasarana yang memumpuni seperti tersedia lapangan atau ruang olahraga, alat seperti bola dan cone untuk mempermudah penyampaian materi. Sarana yang dimiliki sekolah cukup lengkap namun terdapat beberapa alat yang sudah rusak namun belum diganti. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang mendukung performa motorik peserta didik. Berdasarkan data yang diperoleh, peserta didik dengan tingkat kebugaran yang tinggi cenderung memiliki kemampuan motorik yang lebih baik. Kondisi kebugaran yang optimal memungkinkan peserta didik untuk melaksanakan aktivitas fisik dengan efisien, termasuk gerakan yang memerlukan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Hal ini disebabkan oleh sistem tubuh, seperti otot, persendian, dan kardiovaskular, yang bekerja secara optimal pada individu yang bugar, ketika peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan motorik yang tinggi maka potensi untuk mengembangkan prestasinya akan semakin pesat.

Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan pada tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo. Faktor penghambat dalam meningkatkan kemampuan motorik adalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani Beberapa

faktor dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri peserta didik yang terdiri dari indikator anatomi dan psikologis, sementara faktor eksternal merupakan faktor yang muncul dari luar diri peserta didik seperti lingkungan, sarana dan prasarana. Dari indikator tersebut memiliki pengaruh yang besar dalam mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo. Penelitian ini didasari atas penurunan prestasi peserta didik yang dapat dilihat dari tahun pandemi hingga setelah pandemi, terlihat jelas peserta didik masih terbawa kebiasaan pola hidup yang masih pasif, selain itu rasa bosan yang timbul ketika peserta didik harus mengantri menunggu giliran menciptakan rasa jenuh dalam diri peserta didik.

Hasil analisis data keseluruhan yang sudah diketahui menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo, hal ini di tunjukkan dari hasil nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} ($0,935 > 0,355$) dan nilai signifikansi $0,00$ lebih kecil dari taraf ($0,00 < 0,05$). Hasil tersebut juga dapat disimpulkan bahwasannya tingginya tingkat kebugaran jasmani dapat mempengaruhi kemampuan motorik peserta didik. Ketika peserta didik terbiasa untuk melaksanakan latihan kebugaran jasmani maka ranah psikomotorik otomatis akan meningkat dengan sendirinya, karena psikomotorik yang dihasilkan dari motorik kasar adalah

bentuk respon yang diterima pada saat melaksanakan latihan kebugaran jasmani. Latihan kebugaran jasmani yang diikuti oleh peserta didik sama halnya membiasakan anggota tubuh untuk mampu melaksanakan gerakan dengan maksimal, dapat dilihat dari subjek penelitian terdapat peserta didik yang mampu menyelesaikan kategori tes dengan waktu yang cukup baik sebagai implementasinya ketika melaksanakan kategori tes motorik peserta didik tersebut mendapat *score* maksimal dalam kategori lari *zig-zag* dan lari *60 yard dash*, hal ini mutlak karena ketika peserta didik memiliki daya tahan kemampuan tubuh yang baik dapat dikatakan maksimal sehingga ketika melaksanakan tes tidak mengalami penurunan hasil.

Melihat hasil uji yang telah dilakukan kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan motorik, pengambilan data yang dilaksanakan menggunakan tes TKJI dan *Borrow Motor Ability Test* merupakan kegiatan fisik yang melibatkan otot-otot besar bergerak, ketika otot-otot besar bergerak dan menerima respon yang baik dapat meningkatkan psikomotorik peserta didik. Dari hasil yang dilihat dari kelas interval tingkat kebugaran jasmani terdapat 13 peserta didik dengan kategori baik sedangkan pada tabel kemampuan motorik terdapat 11 peserta didik dengan kategori kurang, kategori ini adalah kategori terbanyak yang didapat dari peserta didik. Ketika pelaksanaan tes berlangsung peserta didik cenderung bersemangat namun ada beberapa yang masih kurang maksimal dalam mengikuti tes seperti pada tabel statiska terdapat 10 peserta didik dengan kategori kurang, terdapat beberapa peserta didik yang sudah melaksanakan semaksimal

mungkin tapi dengan kondisi kebugaran jasmani yang rendah sehingga hanya mendapat *score* maksimal yang tergolong rendah hal ini dapat dilihat ketika sedang di lapangan.

Kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal dalam penelitian ini dipengaruhi dari lingkungan sekolah, ketika pembelajaran berlangsung terdapat peserta didik yang bersemangat dan memiliki ketertarikan tinggi untuk melaksanakan intruksi yang diberikan sehingga peserta didik lain akan ikut terbawa suasana apabila peserta didik yang lain aktif sehingga tercipta pembelajaran dengan peserta didik yang kompeten. Sedangkan faktor internal yang berasal dari diri sendiri adalah pengaruh utama untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik, kesiapan dari dalam diri akan menunjang terciptanya hasil pembelajaran dapat dilihat dari kondisi tubuh peserta didik tergolong bugar atau tidak, terdapat peserta didik dengan kondisi bugar dan tidak bugar, peserta didik yang memiliki kondisi tubuh bugar mendapatkan nilai tinggi.

Meningkatkan kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik sangat diperlukan aktivitas fisik, dengan peserta didik memiliki kondisi tubuh yang baik dan dapat tergolong dalam kondisi tubuh yang bugar maka proses meningkatkan kemampuan motorik akan berjalan maksimal. Dalam meningkatkan kemampuan motorik sejalan dengan kemampuan gerakan yang melibatkan seluruh tubuh, unsur dalam meningkatkan gerak seperti kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi. Memiliki indikator

koordinasi yang baik akan membantu tubuh mencapai tingkat maksimal dalam perkembangan gerak (Farida, 2019, p. 216). Ketika peserta didik mampu menguasai unsur koordinasi dalam kemampuan motorik maka peserta didik juga akan menguasai indikator lainnya seperti kelincahan, kecepatan, keseimbangan dengan terkoordinir, hal tersebut dapat dilihat pada saat pelaksanaan tes apabila peserta didik memiliki tingkat koordinasi yang tinggi terhadap sistem gerak maka dalam melakukan tes lari *zig-zag* tidak mendapat kesulitan karena dapat mengatur respon tubuh.

Keberhasilan prestasi olahraga dipengaruhi oleh faktor utama yaitu *skill* atau kemampuan (Harahap, 2024, p. 582). Rendahnya kebugaran jasmani peserta didik merupakan faktor pengaruh turunya stamina apabila peserta didik memiliki stamina yang cukup dengan kondisi fisik yang bugar ketika melaksanakan latihan hingga saat pertandingan mampu melakukan dengan maksimal. Dengan menjaga kebugaran tubuh dengan melakukan aktivitas fisik mampu meningkatkan kesehatan dan prestasi (Prasetyo, 2018, p. 44). Memiliki tubuh yang sehat merupakan aset termahal dari dalam diri, membiasakan pola hidup sehat sejak dini memberi manfaat yang positif dimasa mendatang, ketika peserta didik memiliki kebiasaan pola hidup sehat maka kondisi jasmaninya akan baik. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu usia, jenis kelamin, genetik, makanan, rokok, yang sering dialami peserta didik putra adalah yang berasal dari luar diri peserta didik yaitu rokok (Idham, 2022, p. 4010).

Dapat disimpulkan dalam penelitian ini peserta didik putra kelas XI mengalami penurunan prestasi terlebih dibidang olahraga, hal tersebut disebabkan oleh tingkat kebugaran jasmani yang mempengaruhi kemampuan motorik. Pola hidup yang kurang sehat adalah faktor pemicu penurunan prestasi bisa dilihat dari rokok, peserta didik putra terbiasa menghirup kadar karbo yang akan mempengaruhi daya tahan dan mengurangi kadar pada volume oksigen. Stamina yang cukup dapat membantu tubuh untuk koordinasi terhadap gerakan terlebih pada cabang olahraga yang sedang dipersiapkan seperti basket, sepakbola, atletik yang membutuhkan stamina lebih untuk berlari, tidak beda dengan cabang olahraga lainnya yaitu beladiri dan takraw juga membutuhkan oksigen yang cukup sehingga tidak bisa jika peserta didik memiliki kebiasaan pola hidup tidak sehat dan jarang melakukan aktivitas fisik. Karena pada dasarnya kebugaran jasmani yang bagus menunjang kemampuan motorik yang akan membantu dalam meningkatkan prestasi setiap peserta didik.

E. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini telah dilaks peserta didik an dengan sebaik mungkin sesuai dengan prosedur dan tujuan yang ditetapkan. Namun, penelitian ini tidak terlepas dari beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi proses pelaksanaan dan hasil penelitian. Adapun keterbatasan yang dihadapi meliputi:

1. Tes dilakukan di dua lokasi yang berbeda, yaitu di GOR untuk pelaksanaan tes *motor ability* dan di lapangan sepak bola untuk tes

kebugaran jasmani menggunakan TKJI. Hal ini membutuhkan waktu tambahan untuk perpindahan tempat, yang sedikit memengaruhi kelancaran pelaksanaan tes.

2. Peserta didik putra yang menjadi subjek penelitian dibagi ke dalam dua kloter karena jadwal pelajaran olahraga yang berbeda. Kondisi ini menyebabkan pelaksanaan tes dilakukan pada waktu yang tidak seragam untuk setiap kelompok.
3. Penelitian dilakukan mendekati jadwal Ujian Akhir Semester (UAS), sehingga waktu yang tersedia menjadi cukup terbatas. Kondisi ini juga memengaruhi semangat peserta didik, yang cenderung kurang antusias selama proses pengumpulan data.

Keterbatasan ini menjadi catatan penting bagi penelitian selanjutnya agar dapat lebih baik dalam pengelolaan waktu, lokasi, dan jadwal pelaksanaan tes guna memaksimalkan hasil yang diperoleh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel kemampuan motorik dengan tingkat kebugaran jasmani Peserta didik putra kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo. Melihat hasil nilai dari r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,935 > 0,355$) dan untuk nilai signifikansi sebesar $0,000$ yang artinya kurang dari $0,05$ ($0,000 < 0,05$) dengan kriteria kekuatan hubungan antara variabel tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik mempunyai hubungan yang sangat kuat, dikatakan sangat kuat karena dari hasil *person correlation* yang diperoleh sebesar $0,935$ berdasarkan koefisien kontigensi $0,80-1,00$ tergolong dalam kriteria keamatan hubungan yang sangat kuat.

B. Implikasi Hasil Penelitian

1. Penelitian ini dapat digunakan sebagai inspirasi dan dorongan untuk peserta didik putra dalam meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani selain itu juga sebagai inspirasi guru dalam memberi materi yang mengedepankan tingkat kemampuan motorik dan kebugaran jasmani.
2. Penelitian ini dapat dijadikan panduan untuk peneliti selanjutnya dalam mengeksplorasi kemampuan motorik dan tingkat kebugaran jasmani sehingga penelitian berikutnya dapat lebih sempurna.

C. Saran

1. Mengoptimalkan jam pembelajaran olahraga baik teori maupun praktik supaya waktu yang tersedia dapat sesuai sasaran dan tujuan dapat tercapai.
2. Pihak sekolah dapat mengganti sarana yang sudah mulai rusak seperti cone, meteran gulung, bubuk kapur, dsb. Hal ini dilakukan agar kegiatan pembelajaran dapat sesuai dengan prosedur.
3. Peserta didik putra dapat meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani salah satunya dengan melaksanakan kegiatan olahraga dengan sungguh-sungguh.
4. Diharapkan untuk peneliti berikutnya dapat meneliti variabel dan populasi yang lebih luas sebagai keperluan generalisasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ab Marisyah & Firman, R. (2019). Pemikiran Kihajar Dewantara Tentang Pendidikan, *pendidikan*, 3(2), pp. 14–15.
- Adnan, G.A. (2021). Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII.
- Adolph, R. (2016). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Motor Ability Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani, pp. 1–23.
- Ahdiyaka Putra, F. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X Bakat Istimewa Olahraga (Bio) Di Sma Muhammadiyah 1 Klaten Tahun Pelajaran 2016 / 2017 Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X Bakat Istimewa Olahraga (Bio) Di SMA Muhammadiyah 1 Klaten Tahun Pelajaran 2016 / 20, *Naskah skripsi tidak dipublikasikan, UNY, Yogyakarta*, pp. 1–8.
- Amin, M., Larasati, S. S., & Fathurrochman, I. (2018). Implementasi manajemen kesiswaan dalam meningkatkan prestasi non akademik di SMP Kreatif ‘Aisyiyah Rejang Lebong. *Jurnal Literasiologi*, 1(1), 103-121.
- Amin, O. Al (2023). Hubungan Antara Kemampuan Motorik Dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Iv Sd Negeri 1 Kadipiro Kapanewon Kasihan Bantul, pp. 1–23. S.F. (2020). Aktivitas Kebugaran Jasmani, *Statistik Daerah Kecamatan Kartasura Tahun*, II(1), pp. 17–18.
- Aprilia, N. & Januarto, O.B. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMP: Literature Review, *Sport Science & Health*, 4(6), pp. 495–507. Available at: <https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p495-507>.
- Aprilianto, M.V. & Fahrizqi, E.B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia, *Journal Of Physical Education*, 1(1), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>.
- Arifin, Z. (2022). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang, *Journal Al-Mudarris*, 1(1), p. 22. Available at: <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>.
- Ayu, N.B. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Gamping, 2507(February), pp. 1–9.
- Bakti Bachtiar, W. & Bakti, M. (2020). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas X Sma Negeri 1 Cianjur, *Maenpo*, 8(1), p. 37. Available at: <https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.917>.

- Bernadeta Suhartini, A.P. dan (2019). Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikulerbolabasket Sma N 3 Bantul, *Medikora*, XII(1). Available at: <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4577>.
- Ciptadi, Z.D.P. (2019). Status Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Gama Ku 13-14 Tahun, *Integration of Climate Protection & Cultural Heritage: Aspects in Policy & Development Plans. Free & Hanseatic City of Hamburg*, 26(4), pp. 1–37.
- Darmanto, F. *et al.* (2019). Analisis Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun Dengan Metode Denver Development Screening Test Motorik Kasar Bagi Siswa Taman Kanak-Kanak, *JSES : Journal of Sport & Exercise Science*, 2(2), p. 38. Available at: <https://doi.org/10.26740/jses.v2n2.p38-43>.
- Darmawan, I. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas, *Journal JIP*, 7(2), pp. 143–154. Available at: <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>.
- Engel (2018). Subjek dan Metode Penelitian, *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, pp. 42–62.
- Fajri, N., & Rivauzi, A. (2022). Pembentukan Karakter Peserta Didik Melalui Pendidikan Karakter Berbasis Kelas. *Jurnal Eduscience*, 9(1), 134-142.
- Fikriyati, M. (2020). Perkembangan anak usia emas (golden age), *Yogyakarta: laras media prima* [Preprint].
- Fitriani, R. & Adawiyah, R. (2018). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini, *Jurnal Golden Age*, 2(01), p. 25. Available at: <https://doi.org/10.29408/goldenage.v2i01.742>.
- Haniah, N. (2013). Uji Normalitas Dengan Metode Liliefors, *Statistika Pendidikan*, (1), pp. 1–17. Available at: <http://statistikapendidikan.com>.
- Harahap, A. C. P., Anggina, A., Ritonga, D., Amarta, M. A., Ayumi, S., Rahmi, W., ... & Nst, Y. R. (2024). Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat Semangat Belajar Siswa. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 579-584.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078-4089.
- Ilmi Azizah, A.N. (2023). Melatih Kemampuan Motorik Halus Dan Motorik Kasar Anak Usia Dini, *Tahta Media*, p. 4.
- Jasmani, S.P. & Olahraga, F.I. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 1 Loceret Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Fahmi Fajar Nursena *, Hamdani, pp. 373–378.
- Kornalius (2016). Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di Smp Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta, *Applied*

Microbiology & Biotechnology, 85(1), p. 6.

- Mahfud, I. & Fahrizqi, E.B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar, *Sport Science & Education Journal*, 1(1), pp. 31–37. Available at: <https://doi.org/10.33365/v1i1.622>.
- Makbul, M. (2021). Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian, *M Makbul*, 75(17), pp. 399–405.
- Muhasim, M. (2017). Pengaruh teknologi digital terhadap motivasi belajar peserta didik. *Palapa*, 5(2), 53-77.
- Mustafa, P.S. (2020). Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21, *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*, 4(3), pp. 437–452. Available at: https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i3.248.
- Mustafa, P.S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional, *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), pp. 68–80. Available at: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>.
- Nugroho, I.H. *et al.* (2021). Efektifitas Pengembangan Model Permainan Bola Keranjang Aspek Motorik Kasar Anak 5-6 Tahun, *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), pp. 2127–2137. Available at: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1974>.
- Nurdiansyah, I. & Prihanto, J.B. (2015). Survei Tingkat Keterlaksanaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMP Negeri Surabaya Selatan, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3), pp. 812–821.
- Nurul Widya Agustin, Ari Sus&i, D.H.M. (2021). Permainan Tradisional Sebagai Sarana Mengembangkan Kemampuan Fisik Motorik Anak dan Nilai-Nilai Pendidikan Islam di Paud Kamboja Probolinggo, 4(20), p. 6.
- Palar, C.M., Wongkar, D. & Ticoalu, S.H.R. (2020). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia, *Jurnal e-Biomedik*, 3(1). Available at: <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>.
- Praktis, S. & Peneliti, B. (2021). Riset Komunikasi : Buku Pendamping Bimbingan Skripsi.
- Purwanza, S.W. *et al.* (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi, Media Sains Indonesia*.
- Ramli, M. (2019). Hakikat pendidik dan peserta didik. *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 5(1).
- Rengganis, A. R., Sitika, A. J., & Fauziah, D. N. (2022). Penerapan Manajemen Peserta Didik dalam Meningkatkan Prestasi Non Akademik di SMP Negeri 2 Rengasdengklok Karawang. *Fondatia*, 6(2), 314-329.

- Reswari, A. (2021). Efektivitas Permainan Bola Basket Modifikasi terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5- 6 Tahun, *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), pp. 17–29. Available at: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1182>.
- Riswandi, F. N. (2021). Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui pengembangan model permainan sirkuit anak usia 5-6 tahun. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 8(1), 66-78.
- Sari, M. (2019). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Murid Kelas V Sdn 03 Sampano Desa Dadeko Kecamatan Larompong Selatan Kabupaten Luwu, *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), pp. 1–14. Available at: http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&disAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetungan_Terpusat_Strategi_Melestari.
- Setiawan, D. K., Muhammad, H.N. (2019). Survei Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Tahun Ajaran 2014-2015, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(1), pp. 12–20.
- Sitanggang, N., & Saragih, A. H. (2019). Studi Karakteristik Siswa SLTA di Kota Medan. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 6(2), 134-258.
- Sudijono, A. (2009). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Syarifudin, B. (2010). Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan dengan SPSS. Jakarta: Grafindo Lintas Media
- Ulfah, A.A., Dimiyati, D. & Putra, A.J.A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini, *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), pp. 1844–1852. Available at: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>.
- Widiastuti (2010). Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), *Olahraga Kebugaran Jasmani*, 1200, pp. 71–87.
- Wijayanto, Y. & Muhammad, H.N. (2014). Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Keterampilan Motorik (Kelincahan) di SMPN Negeri Satu ATAP JABON (Studi pada Kelas VII) Yuyud Wijayanto Heryanto Nur Muhammad Abstrak, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(2), pp. 345–349.
- Yam, J.H. & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi, 3(2), pp. 96–102.
- Yoga, D., Purbodjati, P. & Kumaat, N.A. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Keterampilan Motorik dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik, *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(2), p. 240.

Available at: <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i2.3083>.

Yudha Prawira, A., Prabowo, E. & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review, *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), pp. 300–308. Available at: <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>.

Yuliani, W. & Irawadi, H. (2019). Kemampuan Motorik Atlet Bolavoli Putri, *Jurnal Patriot*, pp. 409–415.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Pembimbing Penyusunan Proposal TA



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

Nomor : 055.h/POR/VIII/2024
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

28 Agustus 2024

Yth. Dr. Sujarwo, 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 : Anggita Syaina Rahastu
NIM : 21601241122
Judul Skripsi : HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 2
WONOSOBO

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.

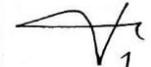
Ketua Departemen POR,

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

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi (TAS)

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : *Anggita Syarna*
 NIM : *21601241122*
 Program Studi : *PJKR*
 Pembimbing : *Dr. Suparso, M.Or.*

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	<i>11/9/2024</i>	<i>Revisi Bab I</i>	
2.	<i>21/10/2024</i>	<i>Revisi Bab II</i>	
3.	<i>2/12/2024</i>	<i>Revisi Bab III</i>	
4.	<i>20/12/2024</i>	<i>Revisi Bab IV</i>	
5.	<i>22/12/2024</i>	<i>Bab V</i>	
6.	<i>24/12/2024</i>	<i>Revisi BAB V</i>	
7.	<i>24/12/2024</i>	<i>Hasil Lampiran</i>	
8.	<i>20/1/2025</i>	<i>ace ujian</i>	

Ketua Departemen POR,



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



Lampiran 3. Surat Izin Observasi Penelitian ke SMA Negeri 2 Wonosobo



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/84/UN34.16/DL.16/2024

12 September 2024

Lampiran : -

Hal : Permohonan Izin Observasi

Yth . Kepala SMA Negeri 2 Wonosobo

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 "Observasi Untuk persiapan Tugas Akhir Skripsi" atas nama :

Nama : Anggita Syaina Rahastu
NIM : 21601241122
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Waktu Pelaksanaan Observasi : Selasa - Sabtu, 17 - 21 September 2024
Judul / Keperluan : Observasi Kegiatan Pembelajaran Penjasorkes

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.

Dekan
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian di SMA Negeri 2 Wonobo



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN 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/1611/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

13 November 2024

Yth . Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Wonosobo
Jl. Banyumas No.KM 5, Banaran, Kalierang, Kec. Selomerto, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah 56361

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

Nama : Anggita Syaina Rahastu
NIM : 21601241122
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Wonosobo
Waktu Penelitian : 18 November - 9 Desember 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 Keolahraagaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dekan
Heidi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2
WONOSOBO

Jl. Banyumas Kilometer 5 Selomerto Wonosobo Kode Pos 56361 Telepon 0286-322614
Website : sma2wsb.sch.id Surat Elektronik sma2wonosobo@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.4 / 510 / 2024

Yang bertandatangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 2 Wonosobo Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo menerangkan bahwa :

Nama : ANGGITA SYAINA RAHASTU
NIM : 21601241122
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Jenjang Pendidikan : S.1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Wonosobo pada tanggal 18 November – 09 Desember 2024 dengan judul " HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 WONOSOBO "

Demikian surat keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wonosobo, 25 November 2024

Kepala SMA Negeri 2 Wonosobo



HERI PUJIYANTO, S.Pd., M.Si.

Pembina

NIP.19660817 198903 1 010

Lampiran 6. Formulir (TKJI) usia 16-19 Tahun

FORMULIR TKJI				
<p>Nama : *(Putra)</p> <p>Umur :</p> <p>Hari/Tanggal tes :</p> <p>Nama Sekolah : SMA Negeri 2 Wonosobo</p>				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 60 meter	_____ detik		
2	Gantung sikuk tekuk	_____ detik		
3	Baring duduk 60 detik	_____ kali		
4	Loncat tegak Tinggi raihan : _____ cm - Loncatan I : _____ cm -Loncatan II : _____ cm -Loncatan III : _____ cm			
5	Lari 1200 meter	_____ mt _____ dt		
6	Jumlah nilai			
7	Klarifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Lampiran 7. Formulir *Motor Ability*

FORMULIR TES			
KEMAMPUAN MOTORIK			
Nama :		*(Putra)	
Umur :			
Hari/Tanggal tes :			
Nama Sekolah : SMA Negeri 2 Wonosobo			
No	Jenis Tes	Hasil	T-Score
1	<i>Standing Board Jump</i>	_____ m	
2	<i>Shofball Throw</i>	_____ m	
3	<i>Zig-Zag Run</i>	_____ detik	
4	<i>Lari 60 Yard'</i>	_____ detik	
5	<i>Medicine Ball Put</i>	_____ kali	
6	<i>Wall Pass</i>	_____ kali	

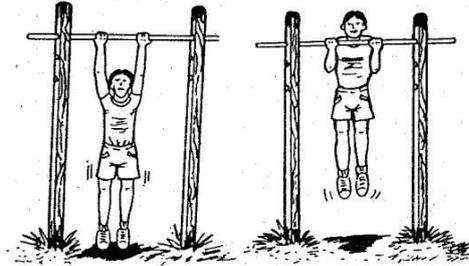
*Coret yang tidak perlu

Lampiran 8. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 16-19 Tahun

PETUNJUK PELAKSANAAN TES

1. Tes Gantung Angkat Tubuh

Gambar 5. Tes Gantung Angkat Tubuh



(Sumber: eprints TKJI, hal 76)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

b. Sarana dan Prasarana

Lantai rata dan bersih, palang tunggal yang kokoh, stopwatch, alat tulis

c. Petugas Tes

- Pengamat waktu
- Penghitung atau pencatat waktu

d. Pelaksanaan Tes

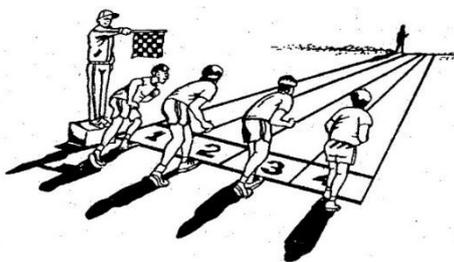
- Peserta berdiri dibawah palang tunggal, keduanya berpegangan pada palang selebar bahu
- Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal dan kembali ke sikap permulaan
- Selama melaks peserta didik an gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap satu garis lurus
- Gerakan ini dilakukan secara berulang kali tanpa istirahat selama 60 detik

Lampiran 9. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 16-19 Tahun

- e. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 - Pada saat mengangkat beban peserta didik putra melakukan gerakan mengayun
 - Pada saat mengangkat badan dagu tidak menyentuh palang tunggal
 - Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

2. Lari 60 Meter

Gambar 6. Tes Lari 60 Meter



(Sumber: eprints TKJI, hal 73)

- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Sarana dan Prasarana
Lintasan lurus, rata, tidak licin, berjarak 60 m, peluit, tiang pancang, stopwatch, cone, formulir TKJI, alat tulis.
- c. Petugas Tes
 - Petugas start
 - Pencatat hasil tes
- d. Pelaksanaan
 - Peserta didik putra berdiri di belakang garis
 - Pada aba-aba “SIAP” peserta didik putra mengambil sikat start berdiri, bersiap untuk lari
 - Pada aba-aba “YA” peserta didik putra lari sekuat tenaga menuju garis finish
- e. Lari boleh di ulang apabila:
 - Mencuri start
 - Tidak melewati garis finish dan terganggu oleh pelari lain

Lampiran 10. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 16-19 Tahun

f. Pengukuran Waktu

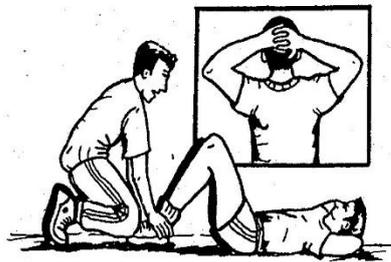
Dihitung pada saat peluit berbunyi hingga melintasi garis finish

g. Pencatatan Hasil

- Hasil yang dicatat adalah waktu dengan satuan detik
- Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Gambar 7. Tes Baring Duduk



(Sumber: eprints TKJI, hal 77)

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Sarana dan Prasarana

Lapangan rata/lantai, stopwatch, alat tulis, matas

c. Petugas Tes

- Pengamat waktu
- Menghitung gerakan dan merangkat pencatatan hasil

d. Pelaksanaa Tes

- Berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jari diletakkan dibelakang kepala
- Ketika terdengar bunyi peluit peserta didik putra bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha dan kembali ke sikap awal
- Lakukan gerakan berulang kali tanpa berhenti selama 60 detik

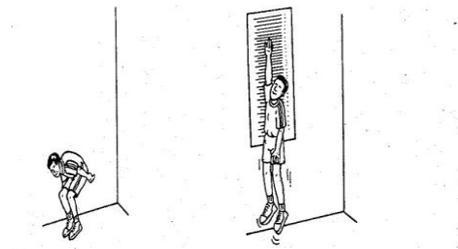
Lampiran 11. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 16-19 Tahun

e. Pencatatan Hasil

- Gerakan tes tidak dihitung apabila pegangan lepas hingga kedua tangan tidak terjalin
- Gerakan tes tidak dihitung apabila Kedua siku tidak menyentuh paha
- Gerakan tes tidak dihitung apabila Menggunakan siku untuk membantu menolak tubuh
- Hasil dihitung dan dicatat ketika peserta didik putra mampu melaksanakannya selama 60 detik

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Gambar 8. Tes Loncat Tegak



(Sumber: eprints TKJI, hal 79)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak/tenaga eksplosif

b. Sarana dan Prasarana

Tembok rata, meteran, serbuk kapur, alat tulis

c. Petugas Tes

Mengamati dan mencatat hasil lompat

d. Pelaksanaan Tes

- Sikap permulaan ujung jari yang sudah di tap menggunakan serbuk kapur di tempelkan ke tembok dengan posisi siap
- Peserta didik putra mengambil awalan untuk lompatan ke 2 dan ke 3
- Peserta didik putra lompat setinggi-tingginya dengan ujung jari di tempelkan di tembok untuk diukur ketinggiannya

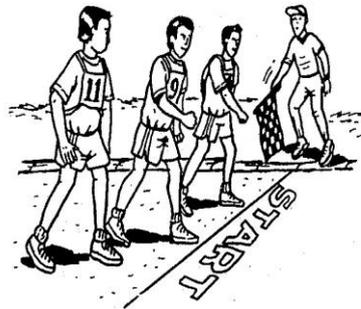
Lampiran 12. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 16-19 Tahun

e. Pencatatan Hasil

- Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- Ketiga selisih hasil tes dicatat
- Masukkan hasil selisih yang paling besar

5. Tes Lari 1200 meter

Gambar 9. Tes Lari 1200 Meter



(Sumber: eprints TKJI, hal 80)

a. Tujuan

Bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, paru, peredaran darah dan pernafasan

b. Sarana dan Prasarana

Lintasan lari, stopwatch, peluit, alat tulis

c. Petugas Tes

- Petugas start
- Pengukur waktu
- Pencatat hasil
- Pengawas dan pembantu umum

d. Pelaksanaa Tes

- Sikap *start*, berdiri dibelakang garis
- Pada aba-aba “siap” peserta didik putra mengambil sikap *start* berdiri, bersiap untuk lari
- Pada aba-aba “yaa” peserta didik putra lari sekencang-kencangnya menuju garis *finish*

Lampiran 13. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 16-19 Tahun

e. Pencatatan Hasil

- Pengambila waktu dimulai saat peluit dibunyikan
- Dihitung ketika peserta didik putra sudah melintasi garis finish
- Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik

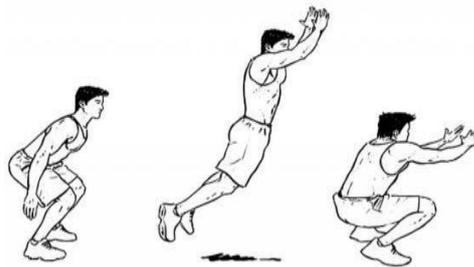
Contoh: 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"

Lampiran 14. Instrumen Tes Kemampuan Motorik

**PETUNJUK PELAKSANAAN TES
*BARROW MOTOR ABILITY TEST***

1. *Standing Board Jump*

Gambar 10. Tes *Standing Board Jump*



(Sumber: eprints Motorik, hal 70)

a. Tujuan

Untuk mengukur komponen *power* otot tungkai

b. Sarana dan Prasarana

Meteran gulung, lapangan datar, alat tulis

c. Pelaksanaan

- Peserta didik putra berdiri di belakang garis/papan tolak
- Lutut ditekuk membentuk sudut $\pm 45^\circ$
- Kedua tangan lurus ke belakang dan ditolak dengan maksimal
- Mendarat menggunakan kedua kaki

d. Pencatatan hasil

Jarak lompatan diukur dari papan tolak sampai batas tumpuan

2. *Soft Ball Throw*

Gambar 11. Tes *Soft Ball Throw*



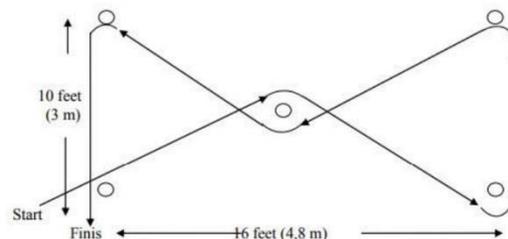
(Sumber: eprints Motorik, hal 70)

Lampiran 15. Instrumen Tes Kemampuan Motorik

- a. Tujuan
Untuk mengukur *power* lengan
- b. Sarana dan Prasarana
Bola softball, meteran gulung, alat tulis
- c. Pelaksanaan
 - Peserta didik putra di beri waktu untuk persiapan dan ambil sikap siap
 - Bola di lempar sekuat mungkin
 - Kaki tetap berada diposisi siap tidak boleh melebihi garis
- d. Pencatatan Hasil
 - Hasil dicatat berdasarkan lemparan terjauh
 - Dicatat sampai mendekati “*feet*”

3. Zig-Zag Run

Gambar 12. Tes Zig-Zag Run



(Sumber: eprints Motorik, hal 71)

- a. Tujuan
Untuk mengukur kelincahan gerak peserta didik
- b. Sarana dan Prasarana
Cone, stopwatch, peluit, meteran gulung, alat tulis, lapangan datar
- c. Pelaksanaan
 - peserta didik putra berdiri di belakang garis *start*
 - Ketika ada aba-aba “YA” dan peluit di bunyikan maka peserta didik putra lari secepat-cepatnya
 - Tidak dihitung apabila kaki menyenggol dan menjatuhkan cone

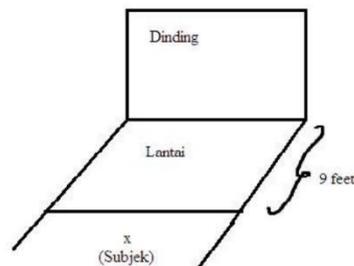
Lampiran 16. Instrumen Tes Kemampuan Motorik

d. Pencatatan Hasil

- Nilai diambil dari yang terbaik
- Dicatatat dalam satuan detik
- Tidak dianggap sah apabila peserta didik putra salah ketika melewati cone

4. Wall Pass

Gambar 13. Tes *Wall Pass*



(Sumber: eprints Motorik, hal 72)

a. Tujuan

Untuk mengukur koordinasi mata dan tangan

b. Sarana dan Prasarana

Bola *softball*, stopwatch, peluit, alat tulis, lakban, dinding datar tidak berkelok

c. Pelaksanaan

- Peserta didik putraberdiri dibelakang garis
- Ketika peluit dibunyikan peserta didik putra bersiap untuk mulai melempar bola
- Lemparan dilakukan tanpa berhenti

d. Pencatatan Hasil

- Tidak dihitung apabila bola jatuh
- Tidak dihitung apabila peserta didik putra melintas garis
- Nilai dihitung ketika lempar tangkap sesuai dengan ketentuan

Lampiran 17. Instrumen Tes Kemampuan Motorik

1. *Medicine Ball Put*

a. Tujuan

Mengukur *power* otot lengan

b. Sarana dan Prasarana

Bola, meterang gulung, peluit, alat tulis, lahan datar

c. Pelaksanaan

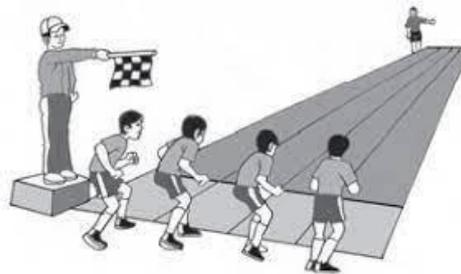
- Peserta didik putra memegang bola di belakang garis
- Posisis memegang bola di depan dada
- Posisi badang condong ke depan
- Bola didorong ke depan sebanyak tiga kali

d. Pencatatan Hasil

- Dihitung apabila bola menyentuh dan memantul ke dinding
- Tidak sah apabila badan tidak siap
- Tidak sah apabila posisi kaki melebihi garis

2. Lari 60 *Yard*

Gambar 14. Tes Lari 60 *Yard*



(Sumber: eprints Motorik, hal 73)

a. Tujuan

Untuk mengukur kecepatan

b. Sarana dan Prasarana

Stopwatch, peluit, alat tulis, lintasan sejauh 60 *yard*

c. Pelaksanaan

- peserta didik putra berdiri di belakang garis

Lampiran 18. Instrumen Tes Kemampuan Motorik

- Ketika mendengar aba-aba “siap” maka peserta didik putra mengambil *start* berdiri dan bersiap untuk lari
 - Ketika peluit dan intruksi “ya” peserta didik putra berlari secepat mungkin menuju garis
- d. Pencatatan Hasil
- Waktu dimulai ketika peluit dibunyikan atau ketika aba-aba “ya”
 - Waktu dicatat dalam satuan detik

Lampiran 19. Pembuktian Normalitas

UJI NORMALITAS

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kesegaran Jasmani	.107	31	.200 [*]	.956	31	.232
Motorik	.141	31	.121	.947	31	.129

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 20. Pembuktian Linieritas

UJI LINIERITAS

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Motorik * Kesegaran Jasmani	Between Groups	(Combined)	46.599	3	15.533	2.069	.128
		Linearity	27.417	1	27.417	3.653	.067
		Deviation from Linearity	19.182	2	9.591	1.278	.295
	Within Groups		202.665	27	7.506		
	Total		249.265	30			

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Motorik * Kesegaran Jasmani	.332	.110	.432	.187

Lampiran 21. Pembuktian Hipotesis

UJI KORELASI *PRODUCT MOMENT*

		Motorik	Kesegaran Jasmani
Motorik	Pearson Correlation	1	.935**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	31	31
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	.935**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	31	31

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.023 ^a	.001	-.034	2.93100

a. Predictors: (Constant), Kesegaran Jasmani
b. Dependent Variable: Motorik

ANOVA^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.132	1	.132	.015	.902 ^b
	Residual	249.133	29	8.591		
	Total	249.265	30			

a. Dependent Variable: Motorik
b. Predictors: (Constant), Kesegaran Jasmani

Lampiran 22. Uji Kategorisasi

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TKJI	31	13	25	18.91	3.484
Motorik	31	44.51	54.71	50.0016	2.88250
Valid N (listwise)	31				

Lampiran 23. Data Kebugaran Jasmani

No	Nama	Umur	Lari 60 m (detik)	<i>Sit Up</i>	<i>Pull Up</i>	<i>Vertical Jump</i>	Lari 1200m	Jumlah Nilai	Kategori
1.	Sofwan	17	7.21	30	10	75	6'02"	18	Baik
2.	Lukas	16	4.5	30	12	58	4'03"	18	Baik
3.	Aghna	17	4.18	40	11	58	5'49"	18	Baik
4.	Haaziq	18	4.01	23	14	55	5'12"	18	Baik
5.	Shafa	18	4	23	15	56	3'07"	18	Baik
6.	Rayhan	18	4.22	28	10	55	5'09"	18	Baik
7.	Faiz	17	5.04	30	21	65	3'42"	22	Baik Sekali
8.	Fadlan	17	4	13	9	34	6'13"	13	Kurang
9.	Fares	17	5.02	15	8	35	5'4"	12	Kurang
10.	Adit	17	5	21	7	55	4'23"	15	Sedang
11.	Syaipul	16	5.03	23	9	62	5'01"	18	Baik

Lampiran 24. Data Kebugaran Jasmani

12.	Alif	16	3.58	12	2	49	4'23"	13	Kurang
13.	Alphin	18	5.3	13	4	52	5'14"	12	Kurang
14.	Ibrahim	17	4.01	13	9	43	4'23"	14	Sedang
15.	Zulkasa	17	4.03	13	2	55	6'11"	11	Kurang
16.	Fairuz	18	4	10	8	37	4'23"	11	Kurang
17.	Duta	18	5.03	35	10	64	5'15"	18	Baik
18.	Farez	18	4.35"	30	5	58	4'22"	18	Baik
19.	Rauf	17	4.38	30	13	55	4'25"	19	Baik
20.	Afnan	18	5.05	30	6	60	5'14"	18	Baik
21.	Tegar	17	5.03	25	5	58	6'33"	14	Sedang
22.	Razan	18	4.35	31	10	61	4'45"	18	Baik
23.	Neova	17	5.5	15	3	52	4'55"	12	Kurang

Lampiran 25. Data Kebugaran Jasmani

24.	Mukti	17	6.02	15	2	45	5'02"	11	Kurang
25.	Ubait	18	5.03	25	2	48	4'45"	12	Kurang
26.	Fian	18	4.32	24	4	60	5'51"	14	Sedang
27.	Afdi	18	4.15	19	5	43	6'13"	15	Sedang
28.	Dani	17	5.08	29	9	65	4'03"	18	Baik
29.	Rifki	18	4.45	20	4	58	5'03"	13	Kurang
30.	Aldo	18	5	25	4	70	4'42"	15	Sedang
31.	Fahmi	18	4.22	22	4	60	5'02"	15	Sedang

Lampiran 26. Data Kemampuan Motorik

No	Nama	Umur	<i>Standing Board Jump</i>	<i>T-Score</i>	<i>Soft Ball Throw</i>	<i>T-Score</i>	Lari Zig-Zag	<i>T-Score</i>	Wall Pass	<i>T-Score</i>	<i>Medicine Ball Put</i>	<i>T-Score</i>	Lari 60 Yard	<i>T-Score</i>	<i>T-Score/6</i>	Kategori
1.	Sofwan	17	1,15	32,33	11,04	41,61	10,45	62,41	50	61,07	10	62,09	7,4	59,24	53,13	Baik
2.	Lukas	16	1,87	46,12	12,03	43,87	9,3	39,50	58	67,99	9	54,60	8	66,99	53,18	Baik
3.	Aghna	17	1,45	38,08	11,03	41,59	9,55	44,48	60	69,72	7	39,60	7,15	56,01	48,25	Kurang
4.	Haaziq	18	1,15	32,33	11,7	43,12	10,15	56,43	40	52,43	8	47,10	7,25	57,30	48,12	Kurang
5.	Shafa	18	1,11	31,57	10,64	40,70	10,25	58,42	18	33,40	8	47,10	7,31	58,08	44,88	Kurang Sekali
6.	Rayhan	18	1,41	37,31	11	41,52	10,3	59,42	20	35,13	9	54,60	7,4	59,24	47,87	Kurang
7.	Faiz	17	1,12	31,76	11,28	42,16	9,45	42,49	50	61,07	10	62,09	6,55	48,26	47,97	Kurang

Lampiran 27. Data Kemampuan Motorik

8.	Duta	18	2,3	54,36	11	41,52	10,01	53,64	40	52,43	10	62,09	7,53	60,92	54,16	Sangat Baik
9.	Fares	17	1,96	47,84	11,08	41,70	10,25	58,42	32	45,51	7	39,60	7,21	56,78	48,31	Kurang
10.	Adit	17	2,11	50,72	11	41,52	10,25	58,42	20	35,13	9	54,60	7,25	57,30	49,62	Sedang
11.	Syaipul	16	2,92	66,23	10,3	39,92	9,3	39,50	40	52,43	9	54,60	6,5	47,61	50,05	Sedang
12.	Alif	16	3	67,76	10,34	40,01	9,55	44,48	40	52,43	9	54,60	6,45	46,97	51,04	Sedang
13.	Alphin	18	2,5	58,19	10,34	40,01	9,5	43,48	30	43,78	9	54,60	6,55	48,26	48,05	Kurang
14.	Ibrahim	17	2	48,61	13,74	47,78	10,15	56,43	20	35,13	7	39,60	7,12	55,62	47,20	Kurang
15.	Zulkasa	17	2	48,61	11,78	43,30	9,43	42,09	40	52,43	8	47,10	7,1	55,36	48,15	Kurang

Lampiran 28. Data Kemampuan Motorik

16.	Fairuz	18	1,97	48,04	11,78	43,30	10,31	59,62	20	35,13	6	32,10	7,45	59,89	46,35	Kurang
17.	Duta	18	2,3	54,36	11	41,52	10,01	53,64	40	52,43	10	62,09	7,53	60,92	54,16	Sangat Baik
18.	Farez	18	2,5	58,19	11,08	41,70	9,12	35,92	48	59,34	8	47,10	6,32	45,29	47,92	Kurang
19.	Rauf	17	2,7	62,02	24	71,21	9,25	38,50	48	59,34	9	54,60	6,11	42,57	54,71	Sangat Baik
20.	Afnan	18	2,9	65,85	20	62,07	9,72	47,87	40	52,43	10	62,09	5,19	30,69	53,50	Baik
21.	Tegar	17	2,05	49,57	20	62,07	10,43	62,01	28	42,05	8	47,10	7,1	55,36	53,03	Baik
22.	Razan	18	2,2	52,44	20	62,07	9,46	42,69	40	52,43	10	62,09	6,26	44,51	52,71	Baik
23.	Neova	17	2,07	49,95	21	64,36	10,4	61,41	42	54,16	6	32,10	7,3	57,95	53,32	Baik

Lampiran 29. Data Kemampuan Motorik

24.	Mukti	17	2,4	56,27	16	52,94	8,96	32,73	32	45,51	8	47,10	5,33	32,50	44,51	Kurang Sekali
25.	Ubait	18	2,08	50,14	20	62,07	10,34	60,22	30	43,78	9	54,60	7,01	54,20	54,17	Sangat Baik
26.	Fian	18	2,7	62,02	22	66,64	9,25	38,50	40	52,43	10	62,09	5,19	30,69	52,06	Baik
27.	Afdi	18	2	48,61	20	62,07	10,22	57,83	40	52,43	8	47,10	6,3	45,03	52,18	Baik
28.	Dani	17	2,25	53,40	18	57,50	9,53	44,08	26	40,32	9	54,60	6,51	47,74	49,61	Sedang
29.	Rifki	18	1,9	46,69	17	55,22	10,65	66,39	40	52,43	7	39,60	6,4	46,32	51,11	Sedang
30.	Aldo	18	2,27	53,78	18	57,50	9,31	39,70	36	48,97	10	62,09	5,48	34,43	49,41	Sedang
31.	Fahmi	18	2,25	53,40	17	55,22	9,35	40,50	57	67,13	8	47,10	5,2	30,82	49,03	Sedang

Lampiran 30. Norma Penelitian Kesegaran Jasmani

Tabel 14. Perhitungan Kategorisasi

Interval Score	Kategori	Frekuensi	Presentase%
22-25	Baik Sekali	1	3%
18-21	Baik	13	42%
14-17	Sedang	7	23%
10-13	Kurang	10	32%
5-9	Kurang Sekali	0	0%

Lampiran 31. Norma Penelitian Motorik

Tabel 15. Rumus Perhitungan Kategorisasi Kemampuan Motorik

No.	Kelas Interval	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Kurang sekali

Tabel 16. Klasifikasi Kemampuan Motorik

No.	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi
1	$X \geq 54$	Sangat Baik	3
2	$51 \leq X < 54$	Baik	8
3	$49 \leq X < 51$	Sedang	7
4	$46 \leq X < 49$	Kurang	11
5	$X \leq 46$	Kurang sekali	2

Lampiran 32. Dokumentasi Penelitian

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 16-19 Tahun



Kondisional Peserta Didik



Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)

Lampiran 33. Dokumentasi Penelitian



Vertical Jump



Lari 60 m

Lampiran 34. Dokumentasi Penelitian

Kemampuan Motorik



Standing Board Jump



Lari 60 Yard'