

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 4 WONOSARI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Hayula Iva Chandra Yulian
15601241086

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 4 WONOSARI

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negerti Yogyakarta

Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Hayula Iva Chandra Yulian

15601241086

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2019

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS VII SMP NEGERI 4 WONOSARI

Oleh :

Hayula Iva Chandra Yulian
15601241086

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya aktivitas gerak siswa pada saat melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani yang dimungkinkan dipengaruhi oleh tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII SMP Negeri 4 Wonosari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari, dengan jumlah keseluruhan adalah 54 anak yang terdiri dari 30 laki-laki dan 24 perempuan. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran untuk mengukur tingkat kemampuan motorik, yang terdiri dari 6 item tes, yaitu *standing board jump, wall pass, zig-zag run, medicine ball put, softball throw*, dan lari 60 yard. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian adalah kemampuan tingkat motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari masuk dalam kategori kurang yaitu diperoleh bahwa 2 siswa (3,7%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang sekali, 22 siswa (40,7%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang, 11 siswa (20,4%) mempunyai tingkat kemampuan motorik sedang, 15 siswa (27,8%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik, dan 4 siswa (7,4%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik sekali.

Kata Kunci : *Kemampuan, Motorik, Siswa Kelas VII*

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 4 WONOSARI**

Oleh :

Hayula Iva Chandra Yulian
15601241086

Abstract

This research background of the less student activity on doing the physical lesson that can influence motoric ability level of the student grade VII SMP Negeri 4 Wonosari. This research purpose is to know how big the motoric ability level of the student grade VII in SMP Negeri 4 Wonosari.

This research is descriptive quantitative research. The subject of this research is student grade VII in SMP Negeri 4 Wonosari all totality is 54 student which consist of 30 boys and 24 girls. The data taking technique uses test and measuring to measure motoric ability level, its consist of 6 item test, that is : yaitu standing board jump, wall pass, zig-zag run, medicine ball put, softball throw, and run 60 yard. Data analysis technique use descriptive analysis with persentage.

The result of the research is motoric ability of student grade VII in SMP Negeri 4 Wonosari that is : obtained 2 student (3,7%) have very little motoric ability, 22 student (40,7%) have less motoric ability, 11 student (20,4%) have medium motoric ability, 15 student (27,8%) have good motoric ability, and 4 student (7,4%) have very good motoric ability.

Key word : motoric ability, students grade VII

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hayula Iva Chandra Yulian
NIM : 15601241086
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS VII SMP NEGERI 4 WONOSARI

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

Yogyakarta,

Yang menyatakan,



Hayula Iva Chandra Yulian
NIM. 15601241086

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS VII

SMP NEGERI 4 WONOSARI

Disusun oleh :

Hayula Iva Chandra Yulian

15601241086

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta,

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing



Dr. Guntur M.Pd.

NIP : 198109262006041001



Sudardiyono, M.Pd

NIP : 195608151987031001

LEMBAR PENGESAHAN
Tugas Akhir Skripsi
TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 4 WONOSARI

Disusun Oleh :

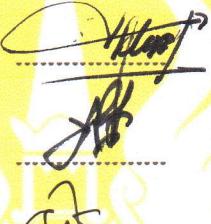
Hayula Iva Chandra Yulian

NIM 15601241086

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal, 23 April 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sudardidoyo, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		14/- 2019
Dr. Yudanto, M.Pd. Sekretaris		20/- 2019
Dr. Hari Yuliarto, M.Kes. Penguji I		13/- 2019

Yogyakarta, Mei 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 0010

MOTTO

“ Bagian terbaik dari hidup seseorang adalah perbuatan-perbuatan baiknya dan
kasihnya yang tidak diketahui orang lain ”

(William Wordsworth)

“ Kunci berani sukses ! Berani menentukan target. Berani mulai melangkah.
Berani mewujudkan sampai sukses ”

(Andrie Wongso)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku Ibu Puji Rahayu dan Bapak Eko Yulianto yang tanpa pamrih telah membesar dan merawatku dengan segenap cinta dan kasih sayang, yang selalu berdoa dan mendoakanku hingga aku menjadi seperti sekarang ini.
2. Kedua kakakku tersayang Prita Willy Chandra Dewi dan Kiki Anggi Chandra Dita yang telah memberikan motivasi dan mendoakanku demi kelancaran skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Wonosari” dengan lancar.

Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini penulis mengalami kesulitan dan kendala, namun dengan segala upaya dan semangat, Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., selaku Rekto, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh perkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Sudardiyono, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Bapak Sutotok Sudar Ujian, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Wonosari Gunungkidul yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf di SMP Negeri 4 Wonosari Gunungkidul yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan PJKR kelas C angkatan 2015. Terimakasih untuk selalu ada di tahun-tahun terbaik dalam hidupku, dalam tangis dan tawa, dalam kegilaan dan beribu pengalaman yang kita lalui.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan penulis karya tulis ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan semua pihak pada umumnya. Serta penulis berharap karya tulis ini dapat menjadi bahan bacaan untuk acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, April 2019



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	v
PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakekat Kemampuan Motorik.....	7
2. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik.....	8
3. Fungsi Kemampuan Motorik.....	11
4. Hakekat Kemampuan Gerak Dasar.....	11
5. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik.....	13
6. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP.....	15
B. Penelitian yang Relevan.....	16
C. Kerangka Berfikir.....	17
BAB III. METODE PENELITIAN.....	19

A. Desain Penelitian.....	19
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
1. Populasi Penelitian.....	19
2. Sampel Penelitian.....	19
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	20
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	21
1. Instrumen Penelitian.....	21
2. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Teknik Analisis Data.....	22
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Deskripsi Data Penelitian.....	26
1. Deskripsi Data Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik per Komponen Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	26
a. <i>Power</i> Tungkai.....	26
b. <i>Power</i> Lengan.....	27
c. Kelincahan.....	29
d. Koordinasi Mata dan Tangan	30
e. <i>Power</i> Lengan.....	32
f. Kecepatan.....	33
2. Deskripsi Data Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik per Komponen Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	35
a. <i>Power</i> Tungkai.....	35
b. <i>Power</i> Lengan.....	36
c. Kelincahan.....	38
d. Koordinasi Mata dan Tangan.....	40
e. <i>Power</i> Lengan.....	41
f. Kecepatan.....	43
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	44
1. Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari Secara Keseluruhan.....	44
2. Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	46
3. Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	48
C. Pembahasan.....	49
D. Keterbatasan Penelitian.....	53
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	54

A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi Penelitian.....	54
C. Saran.....	55
 DAFTAR PUSTAKA	 56
 LAMPIRAN	 57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Tingkat Kemampuan Motorik.....	24
Tabel 2. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Tungkai Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	26
Tabel 3. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Lengan Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	28
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	29
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	31
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Lengan Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	32
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	34
Tabel 8. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Tungkai Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	35
Tabel 9. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Lengan Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	37
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	38
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	40
Tabel 12. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Lengan Siswa Putra	

Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	42
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	43
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas VII Keseluruhan di SMP Negeri 4 Wonosari.....	45
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	46
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Histogram <i>Power Tungkai Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....</i>	27
Gambar 2. Histogram <i>Power Lengan Softball Throw Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari</i>	28
Gambar 3. Histogram <i>Kelincahan Zig-Zag Run Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari</i>	30
Gambar 4. Histogram Koordinasi Mata dan Tangan <i>Wall Pass Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....</i>	31
Gambar 5. Histogram <i>Power Lengan Medicine Ball Put Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....</i>	33
Gambar 6. Histogram Kecepatan Lari 60 Yard Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari	34
Gambar 7. Histogram Power Tungkai Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	36
Gambar 8. Histogram Power Lengan <i>Softball Throw Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....</i>	37
Gambar 9. Histogram <i>Kelincahan Zig-Zag Run Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari</i>	39
Gambar 10. Histogram Koordinasi Mata dan Tangan <i>Wall Pass Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari</i>	41
Gambar 11. Histogram Power Lengan <i>Medicine Ball Put Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari</i>	42

Gambar 12. Histogram Kecepatan Lari 60 <i>Yard</i> Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari	44
Gambar 13.Histogram Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas VII Keseluruhan di SMP Negeri 4 Wonosari.....	45
Gambar 14. Histogram Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari	47
Gambar 15. Histogram Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.....	49
Gambar 16. Gambar Tes <i>Zig-Zag Run</i>	65
Gambar 17. Gambar Tes <i>Wall Pass</i>	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian UNY.....	57
Lampiran 2. Surat Perijinan Penelitian Kabupaten Gunungkidul.....	58
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian SMP N 4 WONOSARI.....	59
Lampiran 4. Surat Keterangan Peminjaman Alat.....	60
Lampiran 5. Surat Kalibrasi Alat.....	61
Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	64
Lampiran 7. Kartu Bimbingan.....	68
Lampiran 8. Data Hasil Tes Putri.....	69
Lampiran 9. Deskriptif Data Motorik Putri.....	70
Lampiran 10. Deskriptif Data per Komponen Motorik Putri.....	73
Lampiran 11. Data Hasil Tes Putra.....	85
Lampiran 12. Deskriptif Data Motorik Putra.....	86
Lampiran 13. Deskriptif Data per Komponen Motorik Putra.....	88
Lampiran 14. Deskriptif Data Motorik Keseluruhan.....	100
Lampiran 15. Dokumentasi	105

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan bagi setiap manusia untuk memperoleh suatu keterampilan maupun pengalaman. Pendidikan merupakan suatu proses dalam mengubah sikap dan tata laku seseorang atau sekelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Dalam usaha memperoleh pendidikan dapat ditempuh melalui dua jalur yaitu jalur formal dan jalur informal. Jalur formal adalah jalur pendidikan melewati sekolah yang dimulai dari tingkat taman kanak-kanak sampai tingkat perguruan tinggi, yang melibatkan seorang pengajar atau guru dengan peserta didik atau murid. Jalur informal adalah jalur pendidikan yang melewati keluarga dan masyarakat.

Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan formal yang secara sistematis telah merencanakan lingkungan pendidikan yang menyediakan bermacam kesempatan bagi siswa untuk melakukan berbagai kegiatan belajar, sehingga para siswa memperoleh pengalaman pendidikan. Pendidikan di Indonesia merupakan pendidikan yang mengarah pada Sistem Pendidikan Nasional seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 22 Tahun 2003, yang menyatakan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta beradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat,

berilmu, cakap kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas fisik untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Keberadaan pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat mendorong perkembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat bagi anak dan remaja. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

SMP Negeri 4 Wonosari terletak di Ngerboh I, Piyaman, Wonosari, Gunungkidul. SMP Negeri 4 Wonosari merupakan salah satu sekolah negeri yang menerapkan sistem yonasi yang telah dibuat atau diberlakukan oleh pemerintah. Potensi yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 4 Wonosari sangat membanggakan apalagi dapat meraih prestasi dalam bidang olahraga. Karena prestasi itulah yang akan mendukung atau memotivasi siswa untuk terus berusaha memperbaiki keterampilan geraknya.

Siswa SMP Negeri 4 Wonosari merupakan potensi sumber daya manusia yang harus dibina dan kembangkan. SMP Negeri 4 Wonosari merupakan salah satu wadah dalam mengembangkan prestasi terutama di bidang olahraga. SMP Negeri 4 Wonosari merupakan salah satu media bagi siswa untuk belajar melalui gerak. Pembelajaran pendidikan jasmani yang ada

di SMP Negeri 4 Wonosari cukup menarik minat saya dalam melakukan sebuah penelitian terutama dalam meneliti tingkat kemampuan gerak motorik siswa SMP Negeri 4 Wonosari, karena saya masih menemukan beberapa siswa yang kurang aktif bergerak dalam mengikuti pembelajaran jasmani.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis pada siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari, peneliti melihat secara langsung dan mengamati di lapangan bagaimana guru dalam memberikan materi pada saat pembelajaran jasmani yang dilakukan di SMP Negeri 4 Wonosari. Dimana sarana dan prasarana yang digunakan antara lain lapangan yang berada di depan atau di seberang jalan depan SMP Negeri 4 Wonosari dan lapangan sepak bola yang berada di barat sekolah SMP Negeri 4 Wonosari. Alat dan fasilitas olahraga yang kurang memadai, dimana alat-alat yang digunakan pada saat pelaksanaan praktik pembelajaran penjas hanya dalam jumlah sedikit dan kondisi alat-alat tersebut juga kurang efektif untuk digunakan dalam praktik pembelajaran penjas. Pada dasarnya Pembelajaran Pendidikan Jasmani termasuk salah satu pelajaran yang disukai oleh siswa, namun kenyataanya banyak siswa yang kurang aktif mengikuti pembelajaran praktik di lapangan. Pada saat siswa melakukan pemanasan, siswa terlihat kurang aktif dan kurang bersemangat dalam bergerak sehingga akan mempengaruhi aktivitas fisik siswa tersebut.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada guru penjas di SMP Negeri 4 Wonosari, mengenai siswa kelas VII bahwasanya aktivitas gerak yang dimiliki siswa kelas VII masih sangat kurang. Dimana hal ini diduga karena dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang diberikan oleh guru

penjas pada saat dilapangan yang hanya monoton, sehingga mempengaruhi tingkat kemampuan gerak siswa dalam melakukan aktivitas fisik olahraganya. Peran siswa SMP Negeri 4 Wonosari dalam meningkatkan kemampuan gerak juga sangat penting, karena jika siswa mempunyai kemampuan gerak motorik yang baik, kemungkinan besar siswa akan cenderung lebih mudah dalam melakukan keterampilan gerak dalam berolahraga.

Kemampuan motorik sangat penting dipelajari dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik, dan perkembangannya dapat berbentuk penguasaan keterampilan gerak sehingga jika siswa mempunyai kemampuan gerak yang baik maka siswa akan menguasai keterampilan gerak yang khusus. Kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari belum diketahui, hal ini yang menjadikan landasan peneliti untuk meneliti seberapa besar kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari sebagai bahan pertimbangan guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut dalam melakukan pembelajaran dan memilih metode pembelajaran yang tepat terutama pada saat pembelajaran praktek di luar lapangan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang tersebut, masalah yang dikemukakan diatas dapat disampaikan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Beberapa siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari masih kurang aktif pada saat melakukan pembelajaran penjasorkes.
2. Metode dan strategi pembelajaran yang diberikan oleh Guru Penjas di SMP Negeri 4 Wonosari masih terlihat monoton dan kurang menarik.

3. Sarana dan Prasana yang ada di SMP Negeri 4 Wonosari kurang memadai.
4. Belum diketahui seberapa tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan dengan keterbatasan peneliti, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka peneliti dapat merumuskan suatu masalah: “Seberapa Besar Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari ?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa besar tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak yang terkait baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

- a. Diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.
- b. Menjadi kajian teori untuk penelitian sejenis tentang tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Setelah mengetahui kemampuan motorik yang ada pada setiap siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari, maka diharapkan bagi siswa dapat mengembangkan kemampuan gerak motorik sesuai dengan keterampilan yang dimiliki setiap siswa.

b. Bagi Guru Penjas

Setelah terlaksananya penelitian ini, Guru Penjas yang ada di SMP Negeri 4 Wonosari akan menjadikan sebagai pedoman dalam rangka merancang setiap program pembelajaran Pendidikan Jasmani yang disesuaikan dengan keterampilan gerak yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 4 Wonosari.

c. Bagi Sekolah

Setelah terlaksananya penelitian ini diharapkan kepada pihak sekolah SMP Negeri 4 Wonosari lebih menekankan dalam kurikulum untuk materi program Penjasorkes berdasarkan keterampilan gerak motorik yang dimiliki oleh siswa kelas VII.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakekat Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berkaitan dengan perilaku gerak individu dalam kehidupan sehari-hari, baik gerak yang bukan untuk olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan keterampilan motorik atau gerak. Kemampuan motorik merupakan hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga atau kematangan penampilan ketrampilan gerak. (Sukintaka 2001: 47). Menurut Sukadiyanto (2001: 70) kemampuan motorik merupakan suatu kemampuan umum seseorang yang berkaitan dengan penampilan ketrampilan gerak atau tugas gerak. Menurut Oxendine yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2005: 9) kemampuan motorik adalah terminologi yang digunakan untuk menggambarkan kecakapan seseorang dalam berbagai ketrampilan yang gerak mengarah penguasaan ketrampilan dasar dan aktifitas kesegaran yang bersifat umum.

Kemampuan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, keterampilan motorik, dan kontrol motorik. Keterampilan anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol motorik. Kontrol motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas, dan kepribadian.

2. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerak yang dikuasainya. Kemampuan motorik yang terdapat dalam fisik yang dirangkum menjadi lima komponen yaitu : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Clarke yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2005: 12) ada 9 unsur kemampuan motorik, yaitu :

- a. Kekuatan (*Strength*) adalah kemampuan otot untuk dapat mempergunakan kekuatan untuk melawan tahanan.
- b. Daya Tahan (*Endurance*) adalah kemampuan dari individu untuk melawan kelelahan yang timbul dalam melakukan kegiatan jasmani dalam waktu yang lama.
- c. Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sejenis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya mendapatkan hasil sebaik-baiknya, kecepatan merupakan sejumlah gerakan dalam satuan unit waktu.
- d. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi atau arah.
- e. Kelentukan (*Fleksibility*) adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan dengan amplitudo yang luas.
- f. Daya Tahan Kardiovaskuler merupakan suatu komponen asas dalam kecerdasan fizikal yang merangkumi penguncupan kumpulan otot besar yang memerlukan penyesuaian sistem peredaran respirasi.

- g. Power Otot adalah kemampuan yang berisi kombinasi komponen kekuatan dan kecepatan.
- h. Koordinasi Mata Tangan adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja kompleks. Dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot system syaraf. Dalam hal ini adalah yang berhubungan dengan mata dan tangan.

Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik adalah sebagai berikut :

- a. Kekuatan adalah kapasitas individu untuk mendesak kekuatan otot. Kekuatan dapat diukur dengan semacam tes item seperti mengangkat dagu, senam, *push up*, menggantung, mendorong, dan mengangkat berbagai peralatan seperti skala dynamometer dengan beban.
- b. Kecepatan didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk berhasil melakukan gerakan atas beberapa pola dalam waktu yang cepat. Kecepatan bisa diukur dengan lari jarak pendek 40-60 yard.
- c. Power adalah suatu ledakan aksi dan ini sama halnya untuk menghasilkan kecepatan dalam waktu yang singkat, desakan ini dilakukan dengan kekuatan otot dan kecepatan. dengan kecepatan dimana kekuatan digunakan dalam suatu gerak. Power adalah suatu prinsip mekanik yang berhubungan dengan dorongan badan atau bagian dengan kekuatan penuh, gerakan ini berlangsung dalam waktu yang pendek. Ini adalah kemampuan untuk mengeluarkan kekuatan otot dalam kecepatan yang maksimum. Power sering dihitung dengan jenis lompat, mengangkat beban atau

melempar. Lompat vertical atau berdiri di papan lompat umum digunakan untuk mengukur tenaga kaki seperti lompat tinggi atau lompat jauh.

- d. Ketahanan adalah hasil dari kapasitas psikologis individu untuk menopang gerakan atau suatu periode waktu. Ketahanan ada dua jenis. Satu diasosiasikan dengan faktor kekuatan, dan yang lain diasosiasikan dengan sistem sirkulasi pernafasan.
- e. Kelincahan adalah kemampuan badan untuk mengubah arah secara cepat dan tepat. Pengukuran kualitas tes kemampuan murid bergerak cepat dari satu posisi ke posisi yang lain. Kelincahan ini meliputi koordinasi cepat dan tepat otot-otot besar dari badan dalam suatu kegiatan. Kecepatan ini mengubah bentuk gerakan dengan seluruh badan atau beberapa bagian yang diukur dengan item tes seperti : lari hindaran, lari rintangan, lari zig-zag, langkah menyamping, dan sikap jongkok. Kelincahan lebih efektif jika dikombinasikan dengan kekuatan, ketahanan, dan kecepatan tingkat tinggi.
- f. Fleksibilitas didenifisikan sebagai rangkaian gerakan dalam sebuah sendi. Ini berkaitan dengan pergerakan dan keterbatasan badan atau bagian badan yang dapat ditekuk atau diputar dengan alat fleksion dan peregangan otot.
- g. Koordinasi didenifisikan sebagai kemampuan pelaksana untuk mengintegrasikan jenis gerakan ke bentuk yang lebih khusus. Untuk setiap gerakan berbeda, mungkin sangat berbeda. Koordinasi seperti komponen lain yang juga berkaitan dengan faktor-faktor lain. Bentuk gerakan perpindahan dengan koordinasi yang baik meliputi ketangkasan, keseimbangan, kecepatan dan kinesitas.

Berdasarkan komponen-komponen yang sudah dijelaskan diatas mengenai kemampuan motorik, tidak semua orang harus dapat mengembangkan secara menyeluruh dalam kemampuan motorik. Setiap orang mempunyai kekurangan dan kelebihan dalam mendapatkan komponen-komponen kemampuan motorik. Bagaimanapun juga, faktor dari dalam dan faktor dari luar juga selalu mempunyai pengaruh. Selain itu jenis kelamin juga menentukan tingkat kemampuan motorik seseorang.

3. Fungsi Kemampuan Motorik

Tujuan dan fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak menyelesaikan tugas motorik tertentu. Menurut Cureton dalam Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2004: 51), fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan memiliki kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur motorik pada setiap anak dapat berkembang melalui kegiatan olahraga dan aktivitas bermain yang melibatkan otot. Semakin banyak anak mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas gerak motorik.

4. Hakekat Kemampuan Gerak Dasar

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Menurut (Amung Ma'mum dan

Yudha M. Saputra, 2000: 20), kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu :

a. Gerak Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh keatas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lain adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, dan berlari seperti kuda berlari (gallop).

b. Kemampuan Non-Lokomotor

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

c. Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki. Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana yang paling penting adalah ide berjalan (gerakan melangkah) dalam ruangan. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari :

- 1) gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang)
- 2) gerakan menerima (menangkap)
- 3) gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola

Otot besar pada masa kanak-kanak mengalami perkembangan yang cukup cepat, namun kerja organ-organ tubuh berbeda pada masing-masing anak.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Perkembangan motorik masing-masing anak sejalan dengan bertambahnya usia, namun setiap anak mempunyai pengalaman gerak yang berbeda-beda. Hal tersebut yang dapat mempercepat laju perkembangan motorik namun dapat juga memperlambat perkembangan motorik. Menurut Amung Ma'mum dan Yudha M. Saputra (2000: 70), pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama, yaitu:

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

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

b. Faktor pribadi (*personal factor*)

Setiap orang (pribadi) merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam hal fisik, mental emosional, maupun kemampuan-kemampuannya. Menurut Singer yang dikutip oleh Amung Ma'mum dan Yudha M. Saputra (2000: 72-73), ada 12 faktor pribadi yang mempengaruhi upaya pencapaian keterampilan, yaitu :

- 1) Ketajaman indera, yaitu kemampuan indera untuk mengenal tampilan rangsang secara kuat.
- 2) Persepsi, yaitu kemampuan untuk membuat arti dari situasi yang berlangsung.

- 3) Intelektual, yaitu kemampuan untuk menganalisis dan mencerahkan masalah serta membuat keputusan-keputusan yang berhubungan dengan penampilan gerak.
- 4) Ukuran fisik, yaitu adanya tingkat yang ideal dari ukuran tubuh yang diperlukan untuk sukses dalam cabang olahraga tertentu.
- 5) Pengalaman masa lalu, yaitu keluasan dan kualitas pengalaman masa lalu yang berhubungan dengan situasi dan tugas gerak yang dipelajari saat ini.
- 6) Kesanggupan, terdiri dari kemampuan, keterampilan dan pengetahuan yang dikembangkan secara memadai untuk menyelesaikan tugas dan situasi yang dipelajari saat ini.
- 7) Emosi, kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol perasaan secara tepat sebelum dan pada saat melaksanakan tugas.
- 8) Motivasi, yaitu kehadiran semangat dalam tingkat optimal untuk bisa menguasai keterampilan yang dipelajari.
- 9) Sikap, yaitu adanya minat dalam mempelajari dan memberi nilai pada kegiatan yang sedang dilakukan.
- 10) Faktor-faktor kepribadian yang lain, hadirnya sifat yang ekstrim seperti agresivitas atau perilaku lain yang dapat atau tidak dapat dimanfaatkan, tergantung situasi yang terjadi.
- 11) Jenis kelamin, yaitu pengaruh komposisi tubuh, pengalaman, faktor-faktor budaya pada pelaksanaan kegiatan dan keinginan untuk berprestasi.

- 12) Usia, yaitu pengaruh usia kronologis dan kematangan pada kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu.

c. Faktor situasi (*situasional factor*)

Faktor situasional yang dapat mempengaruhi kondisi pembelajaran adalah lebih tertuju pada keadaan lingkungan. Yang termasuk dalam keadaan faktor situasional itu, antara lain : tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media belajar, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran itu dilangsungkan. Faktor-faktor ini pada pelaksanaanya akan mempengaruhi proses pembelajaran serta kondisi pribadi anak, yang semuanya berjalan saling menunjang dan atau sebaliknya. Ketiga faktor inilah yang diyakini telah menjadi penentu utama untuk mencapai keberhasilan dalam mempelajari keterampilan.

6. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP

Pada umumnya usia anak SMP merupakan masa remaja awal setelah melalui masa-masa pendidikan Sekolah Dasar atau SD. Usia remaja awal atau SMP yaitu berkisar 13-15 tahun. Pada masa usia remaja awal, usia 10-12 tahun untuk putri dan 12-14 tahun untuk putra terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang dramatis, kenaikan sekresi hormon testosteron untuk laki-laki dan progesteron untuk perempuan. Di masa remaja awal ini merupakan suatu periode yang unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang terjadi dalam tahab-tahab lain dalam rentang kehidupan.

Menurut Sugiyanto (2003: 5.32-5.33), secara keseluruhan ciri-ciri adolesensi adalah sebagai berikut :

- a. Perkembangan karakteristik seks sekunder dan kematangan biologis berhubungan dengan bertambahnya hormon sekresi estrogen untuk anak perempuan dengan endrogen untuk anak laki-laki.
- b. Mengalami pertumbuhan cepat yang ditandai dengan bertambahnya tinggi dan berat badan.
- c. Ada perbedaan irama pertumbuhan antara bagian-bagian tubuh dan antara kedua jenis kelamin.
- d. Terjadi perubahan sistem fisiologis dan peningkatan kesanggupan melakukan aktivitas fisik yang lebih besar bagi anak laki-laki dibanding anak perempuan.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh :

1. Tria Purwanti (2011), dengan judul “ Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Kretek Bantul ”. Instrumen yang digunakan adalah *Barrow Meter Ability Tes* yang meliputi 1). *Standing Broad Jump* 2). *Shot-put Test With Softtall* 3). *Zig-zag Run* 4). *Wall Pass* 5). Lari cepat 60 yard (50 meter). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahuan tingkat kemampuan motorik siswa pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek Bantul. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan tes dan pengukuran.

Hasil penelitian diperoleh kemampuan motorik siswa peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Kretek Bantul yaitu 4 peserta didik (5.13%) mempunyai mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 18 peserta

didik (23.08%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 35 peserta didik (44.87%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 17 peserta didik (21.79%) mempunyai kemampuan motorik baik, dan 4 peserta didik (5.13%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali.

2. Elene Elyonara (2012) dengan judul “ Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 3 Gamping ”. Instrumen yang digunakan yaitu *Barrow Motor Ability Test* yang meliputi : (1). *Standing Board Jump*, (2). *Soft Ball Throw*, (3). *Zig-Zag Run*, (4). *Wall Pass*, (5). *Medicine Ball-Put*, dan lari 60 yard. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Gamping. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil *Barrow Motor Ability Test*, diketahui bahwa test tersebut memiliki mean 300, sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Gamping memiliki kemampuan motorik sedang. Secara rinci kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola voli tersebut adalah sebagai berikut : terdapat 1 siswa (5%) berkategori kurang sekali, 5 siswa (25%) berkategori kurang, 6 siswa (30%) berkategori sedang, 6 siswa (30%) berkategori baik, dan 2 siswa (10%) berkategori baik sekali.

C. Kerangka Berpikir

Kemampuan motorik merupakan salah satu unsur pokok dalam penguasaan gerak dasar hingga gerak yang lebih kompleks. Perkembangan gerak motorik ini sangat berkaitan dengan pusat syaraf, urat syaraf dan otot

yang terkoordinasi. Kemampuan motorik ini bersifat sangat alami dan bawaan. Oleh sebab itu, faktor utama dalam pembentukan kemampuan gerak motorik tergantung dari pengalaman-pengalaman gerak yang dilakukan, sewaktu masih kanak-kanak.

Kemampuan yang diperoleh pada saat usia pertumbuhan dan perkembangan sangat berguna untuk menguasai teknik gerak dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh sebab itu siswa yang memiliki gerak motorik yang baik maka akan mudah melaksanakan aktivitas atau tugas geraknya.

Penyampaian di atas sangat terlihat jelas bahwa kemampuan motorik memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran. Kemampuan gerak motorik akan tercapai secara maksimal apabila aktivitas atau latihan dilakukan secara teratur dan dilatih secara terus menerus. Oleh sebab itu, perlu adanya proses evaluasi dengan melakukan pengukuran.

Pengukuran dapat dilakukan dengan tes dan pengukuran tingkat kemampuan motorik terhadap siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari. Karena dengan dilakukannya tes pengukuran kemampuan motorik, dapat diketahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dimana dalam penelitian ini hanya akan menggambarkan situasi yang saat ini sedang terjadi, tanpa adanya pengujian hipotesis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk mendapatkan data. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Wonosari.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Bulan Februari dan Bulan Maret. Tempat penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 4 Wonosari yang beralamat di Ngerboh I, Piyaman, Wonosari, Gunungkidul.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari yang masih aktif bersekolah dengan total 54 siswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono, (2007: 56-61) sampel adalah sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik *sampling* dalam

penelitian ini adalah diambil menggunakan teknik *simple cluster*. Menurut Margono (2004: 127), teknik ini digunakan bilamana populasi tidak terdiri dari individu-individu, melainkan terdiri dari kelompok-kelompok individu atau cluster. Teknik sampling daerah digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas, misalnya penduduk dari suatu negara, propinsi atau kabupaten. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII D dan kelas VII E di SMP Negeri 4 Wonosari yang berjumlah 54 orang.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Berdasarkan penjelasan yang sudah diutarakan maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa tingkat Kemampuan motorik merupakan hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga atau kematangan penampilan ketrampilan gerak. (Sukintaka 2001: 47). Menurut Sukadiyanto (2001: 70) kemampuan motorik merupakan suatu kemampuan umum seseorang yang berkaitan dengan penampilan ketrampilan gerak atau tugas gerak. Menurut Oxendine yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2005: 9) kemampuan motorik adalah terminologi yang digunakan untuk menggambarkan kecakapan seseorang dalam berbagai ketrampilan yang gerak mengarah penguasaan ketrampilan dasar dan aktifitas kesegaran yang bersifat umum. Di sisi lain kemampuan motorik seseorang dipengaruhi oleh faktor usia dan kebiasaan hidup sehat orang itu sendiri. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Kemampuan motorik dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam melakukan gerakan terkoordinasi menggunakan kombinasi berbagai tindakan otot, dengan menggunakan teori dari Barrow yaitu *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari : 1). *Standing Broad Jump*, 2). *Softball Throw*, 3). *Zig-zag Run*, 4).*Wall Pass*, 5). *Medicine Ball-Put*, 6). Lari cepat 60 yard.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Oleh sebab itu, untuk mendukung keberhasilan dalam suatu penelitian instrumen harus dirancang sedemikian rupa sehingga mampu menghasilkan data yang sesuai dengan apa yang diharapkan.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Barrow Motor Ability Test* (1997: 120) yang meliputi : 1) *Standing Broad Jump*, 2) *Softball Throw*, 3) *Zig-zag Run*, 4) *Wall Pass*, 5) *Medicine Ball-Put*, 6) Lari cepat 60 yard (50 meter). Instrumen ini telah baku dengan diketahui tingkat validitasnya yaitu : 1) *Standing Board Jump* 0,759, 2) *Zig-Zag Run* 0,736, 3) *Medicine Ball-Put* 0,736, 4) *Softball Throw* 0,761, 5) *Wall Pass* 0,761, dan 6) Lari 60 yard 0,723. Sedangkan untuk reliabilitasnya yaitu : 1) *Standing Board Jump* 0,895, 2) *Zig-Zag Run* 0,795, 3) *Medicine Ball-Put* 0,893, 4) *Softball Throw* 0,928, 5) *Wall Pass* 0,791, dan 6) Lari 60 yard 0,828.

2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk tes kemampuan motorik.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan dan pemanasan serta memberikan penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik pada siswa kelas VII.
- c. Setelah itu siswa dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok selanjutnya melakukan tes kemampuan motorik dengan didampingi 4 petugas. Masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian sesuai dengan urutan yang sudah ditentukan, dengan urutan power tungkai, power lengan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, power lengan, dan kecepatan.
- d. Masing-masing hasil tes yang didapatkan siswa dicatat dalam lembar tes yang sudah dipersiapkan dan dibagikan sebelumnya.

F. Teknik Analisis Data

Setelah memperoleh data, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan presentase.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data, akan diketahui persamaan dan perbedaan ukuran masing-masing item tes kemampuan motorik. Setiap hasil tes yang dicapai siswa yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Kemampuan motorik anak tidak dapat

dinilai secara langsung berdasarkan hasil tes tersebut, karena satuan disetiap masing-masing item tes berbeda, yaitu :

1. Untuk tes *power* otot tungkai diperoleh melalui lompat jauh tanpa awalan dengan satuan meter (m).
2. *Power* lengan yang diperoleh dari melempar bola dengan tangan terkuat dengan satuan meter (m).
3. Kelincahan diperoleh melalui lari zig-zag dengan satuan detik (s).
4. Koordinasi mata dan tangan dengan melempar tangkap bola pada dinding.
5. *Power* otot lengan diperoleh dari mendorong bola ke depan secepat dan sekuat mungkin dengan satuan meter (m).
6. Kecepatan diperoleh melalui jarak pendek 60 yard dengan satuan detik (s).

Hasil kasar yang didapatkan dari keenam item tes tersebut, perlu disamakan satuannya dengan menggunakan *t-score*. Adapun rumus *t-score* yang digunakan adalah sebagai berikut :

- a. Rumus *t-score* untuk tes *zig-zag run* dan lari 60 meter, perhitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan semakin bagus hasil yang diperoleh, adapun rumus *t-score* sebagai berikut :

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

- b. Rumus *t-score* untuk tes *standing board jump, softball throw, wall pass, medicine ball-put*, perhitungan dengan satuan meter, semakin banyak angka atau satuan yang diperoleh semakin bagus hasil yang diperoleh, adapun rumus *t-score* sebagai berikut :

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

Sumber : Sutrisno Hadi, (2004: 295)

Keterangan :

M : Mean (nilai rata-rata)

X : Skor yang diperoleh

SD : Standar Deviasi

Hasil kasar yang diubah dalam bentuk *t-score* dari keenam item tes tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar untuk menentukan tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu : Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang dan Kurang Sekali. Pengkategorian kemampuan motorik siswa tersebut, menggunakan rumus pengkategorian dari Anas Sudijono (2005: 452), sebagai berikut :

Tabel 1. Kategori Kemampuan Motorik

No	Rentangan Norma	Kategori
1.	$\geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD \leq s/d < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD \leq s/d < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD \leq s/d < M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$\leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan :

M : Mean (nilai rata-rata)

SD : Standar Deviasi

Setelah data diperoleh, langkah selanjutnya adalah mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari, dengan menggunakan rumus presentase dari Anas Sudijono (1992: 40) sebagai berikut :

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

Keterangan :

P : Presentase

F : Frekuensi

N : Jumlah siswa

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Deskripsi data penelitian Tingkat Kemampuan Motorik per Komponen Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

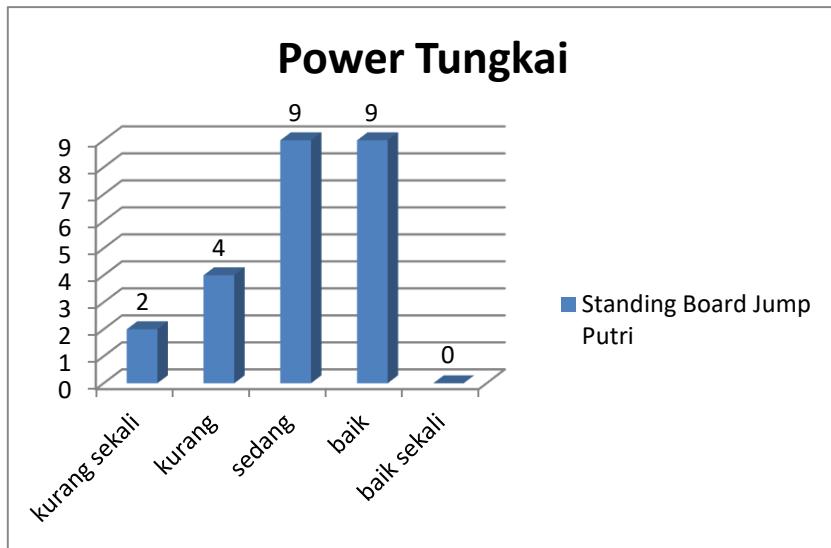
a. Power Tungkai

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 62,53 dan nilai minimum 20,94. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Standing Board Jump*, dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Power* Tungkai Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	0	0%
2.	55 – 64,99	Baik	9	37,5%
3.	45 – 54,99	Sedang	9	37,5%
4.	35 – 44,99	Kurang	4	16,7%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	2	8,3%
Jumlah			24	100,0%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Standing Board Jump*.



Gambar 1. Histogram *Power Tungkai* Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 2 siswi (8,3%) mempunyai *power tungkai* kurang sekali, 4 siswi (16,7%) mempunyai *power tungkai* kurang, 9 siswi (37,5%) mempunyai *power tungkai* sedang, dan 9 siswi (37,5%) mempunyai *power tungkai* baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Standing Board Jump* adalah hampir sama. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power tungkai* yang dimiliki oleh siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari masuk diantara kategori baik dan sedang.

b. Power Lengan

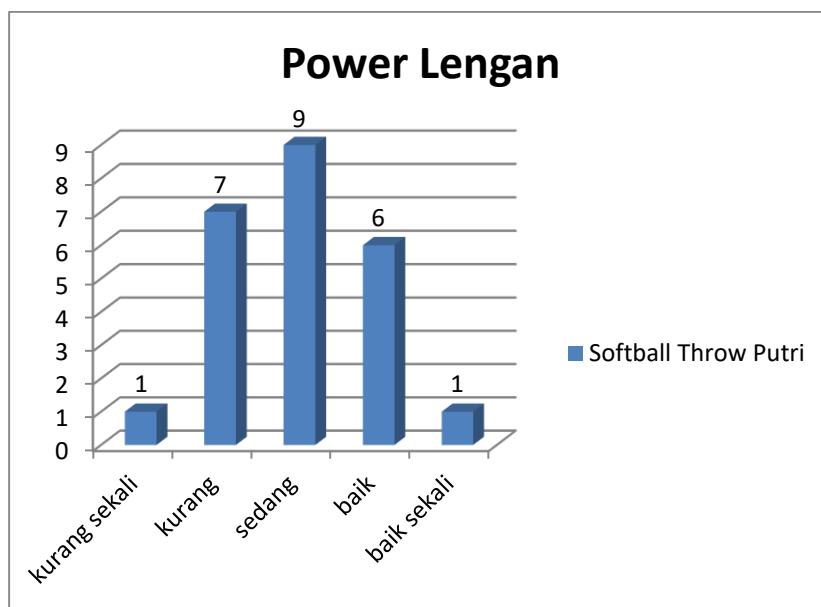
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 72.19 dan nilai minimum 31.35. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 9.9. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel

distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes Softball Throw, dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Power Lengan Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	1	4,2%
2.	55 – 64,99	Baik	6	25,0%
3.	45 – 54,99	Sedang	9	37,5%
4.	35 – 44,99	Kurang	7	29,2%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	1	4,2%
Jumlah			24	100,0%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi tingat kemampuan motorik siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Softball Throw*.



Gambar 2. Histogram Power Lengan Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 1 siswi (4,2%) mempunyai *power* lengan kurang sekali, 7 siswi (29,2%) mempunyai *power* lengan kurang, 9 siswi (37,5%) mempunyai *power* lengan sedang, 6 siswi (25,0%) mempunyai *power* lengan baik, dan 1 siswi (4,2%) mempunyai *power* lengan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* lengan siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari yang di ukur dengan menggunakan tes *Softball Throw* masuk dalam kategori sedang.

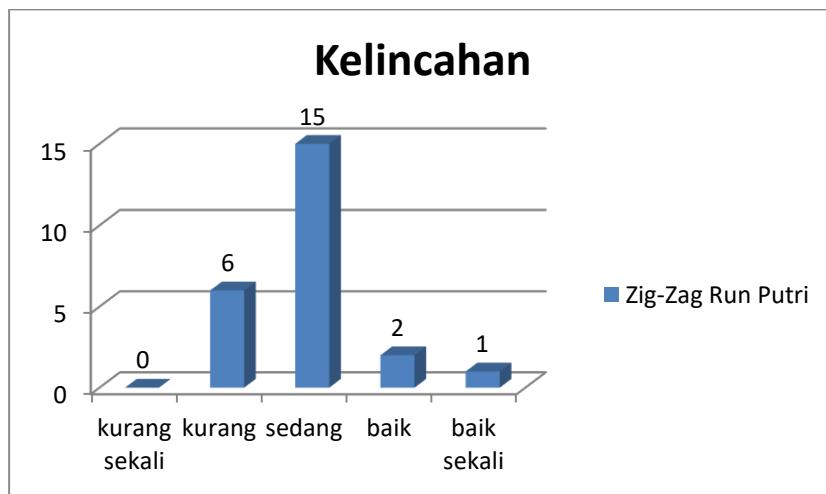
c. Kelincahan

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 92,68 dan nilai minimum 38,52. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Zig-Zag Run*, dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	0	0%
2.	55 – 64,99	Baik	6	25,0%
3.	45 – 54,99	Sedang	15	62,5%
4.	35 – 44,99	Kurang	2	8,3%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	1	4,2%
Jumlah			24	100,0%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi tingat kemampuan motorik siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Zig-Zag Run*.



Gambar 3. Histogram Kelincahan Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 1 siswi (4,2%) mempunyai kelincahan kurang sekali, 2 siswi (8,3%) mempunyai kelincahan kurang, 15 siswi (62,5%) mempunyai kelincahan sedang, dan 6 siswi (25,0%) mempunyai kelincahan baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kelincahan siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari yang diukur dengan menggunakan tes *Zig-Zag Run* masuk dalam kategori sedang.

d. Koordinasi Mata dan Tangan

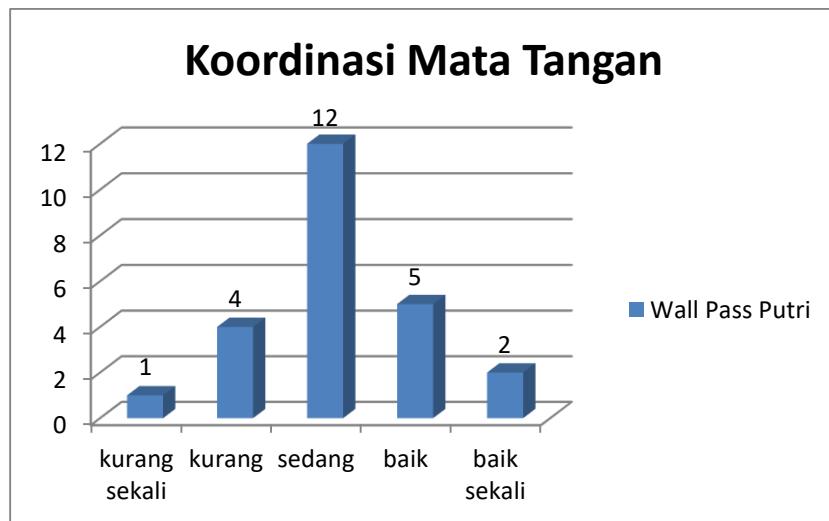
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 71.46 dan nilai minimum 30.70. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 9.89. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut

tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Wall Pass*, dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	2	8,3%
2.	55 – 64,99	Baik	5	20,8%
3.	45 – 54,99	Sedang	12	50,0%
4.	35 – 44,99	Kurang	4	16,7%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	1	4,2%
Jumlah			24	100,0%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Wall Pass*.



Gambar 4. Histogram Koordinasi Mata dan Tangan Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 1 siswi (4,2%) mempunyai koordinasi mata dan tangan kurang sekali, 4 siswi (16,7%) mempunyai koordinasi mata dan tangan kurang, 12 siswi (50,0%) mempunyai koordinasi mata dan tangan sedang, 5 siswi (20,8%) mempunyai

koordinasi mata dan tangan baik, dan 2 siswi (8,3%) mempunyai koordinasi mata dan tangan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar koordinasi mata dan tangan siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari yang di ukur dengan menggunakan tes *Wall Pass* masuk dalam kategori sedang.

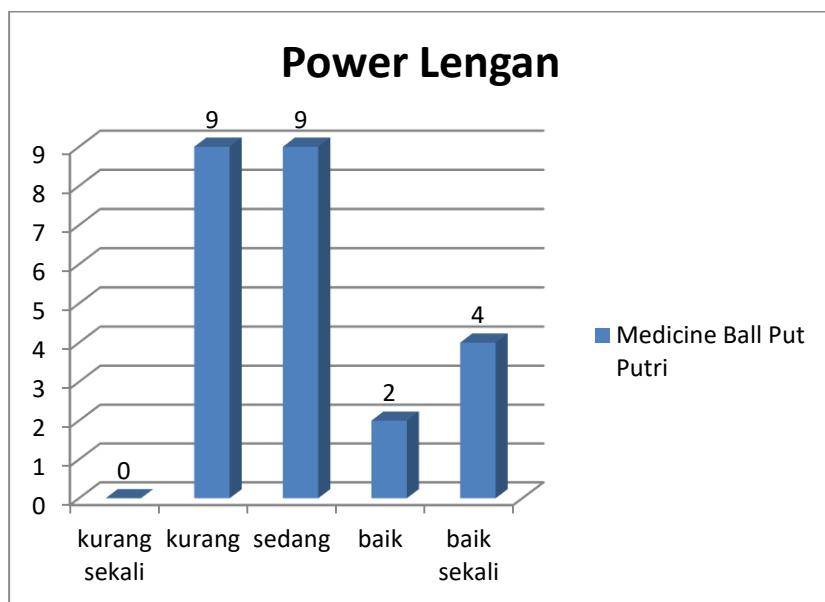
e. **Power Lengan**

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 68,40 dan nilai minimum 38,18. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Medicine Ball Put*, dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Power Lengan Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	4	16,7%
2.	55 – 64,99	Baik	2	8,2%
3.	45 – 54,99	Sedang	9	37,5%
4.	35 – 44,99	Kurang	9	37,5%
5	≤ 35	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			24	100,0%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Medicine Ball Put*.



Gambar 5. Histogram *Power Lengan* Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 9 siswi (37,5%) mempunyai *power* lengan kurang, 9 siswi (37,5%) mempunyai *power* lengan sedang, 2 siswi (8,2%) mempunyai *power* lengan baik, dan 4 siswi (16,7%) mempunyai *power* lengan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Medicine Ball Put* adalah hampir sama. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar power lengan yang dimiliki oleh siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari masuk diantara kategori kurang dan sedang.

f. Kecepatan

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 62.37 dan nilai minimum 26.19. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori

yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes Lari 60 yard, dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	1	4,2%
2.	55 – 64,99	Baik	6	25,0%
3.	45 – 54,99	Sedang	6	25,0%
4.	35 – 44,99	Kurang	11	45,8%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			24	100,0%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi tingat kemampuan motorik siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes Lari 60 yard.



Gambar 6. Histogram Kecepatan Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 11 siswi (45,8%) mempunyai kecepatan kurang, 6 siswi (25,0%) mempunyai kecepatan sedang, 6 siswi (25,0%) mempunyai kecepatan baik, dan 1 siswi (4,2%) mempunya kecepatan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kecepatan siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari yang di ukur dengan menggunakan tes Lari 60yard masuk dalam kategori kurang.

2. Deskripsi data penelitian Tingkat Kemampuan Motorik per Komponen Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

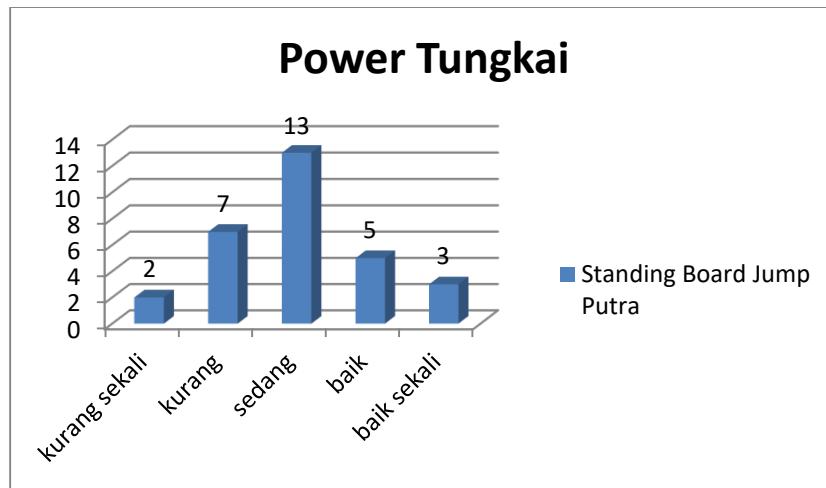
a. Power Tungkai

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 70,25 dan nilai minimum 29,11. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Standing Board Jump*, dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Power Tungkai Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	3	10,0%
2.	55 – 64,99	Baik	5	16,7%
3.	45 – 54,99	Sedang	13	43,3%
4.	35 – 44,99	Kurang	7	23,3%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	2	6,7%
Jumlah			30	100,0%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi tingat kemampuan motorik siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Standing Board Jump*.



Gambar 7. Histogram *Power Tungkai* Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 2 siswa (6,7%) mempunyai *power* tungkai kurang sekali, 7 siswa (23,3%) mempunyai *power* tungkai kurang, 13 siswa (43,3%) mempunyai *power* tungkai sedang, 5 siswa (16,7%) mempunyai *power* tungkai baik, dan 3 siswa (10,0%) mempunyai *power* tungkai baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* tungkai siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari yang di ukur dengan menggunakan tes *Standing Board Jump* masuk dalam kategori sedang.

b. *Power Lengan*

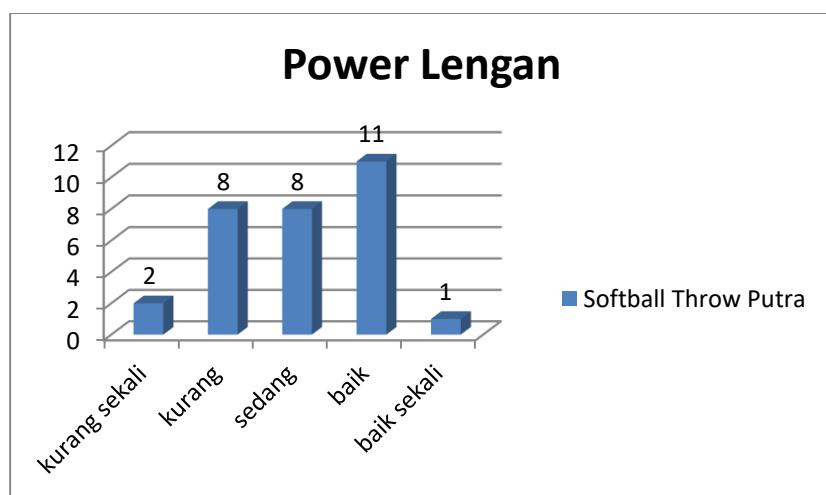
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 68.01 dan nilai minimum 27.62. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus

yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Softball Throw*, dapat dilihat pada tabel 9 di bawah ini :

Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Power Lengan* Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	1	3,3%
2.	55 – 64,99	Baik	11	36,7%
3.	45 – 54,99	Sedang	8	26,7%
4.	35 – 44,99	Kurang	8	26,7%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	2	6,7%
Jumlah			30	100,0%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi tingat kemampuan motorik siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Softball Throw*.



Gambar 8. Histogram *Power Lengan* Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 2 siswa (6,7%) mempunyai *power* lengan kurang sekali, 8 siswa (26,7%) mempunyai *power* lengan kurang, 8 siswa (26,7%) mempunyai *power* lengan sedang, 11 siswa (36,7%) mempunyai *power* lengan baik, dan 1 siswa (3,3%) mempunyai *power* lengan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* lengan siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari yang di ukur dengan menggunakan tes *Softball Throw* masuk dalam kategori baik.

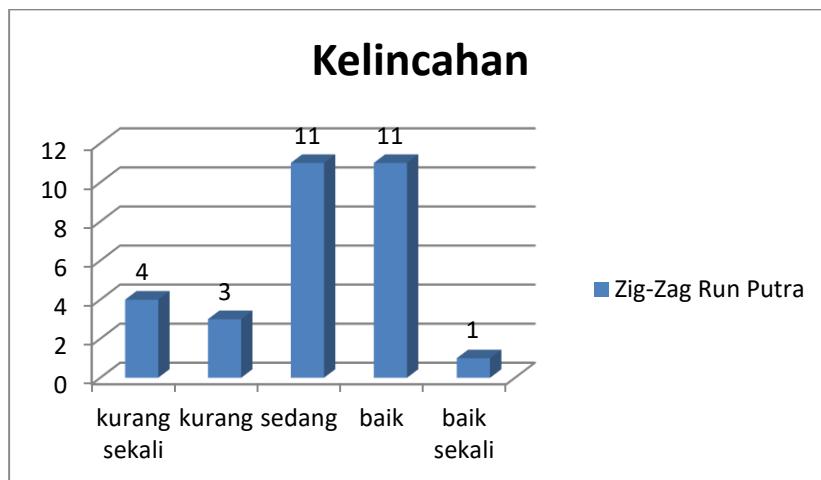
c. Kelincahan

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 65,06 dan nilai minimum 26,56. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Zig-Zag Run*, dapat dilihat pada tabel 10 di bawah ini :

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	1	3,3%
2.	55 – 64,99	Baik	11	36,7%
3.	45 – 54,99	Sedang	11	36,7%
4.	35 – 44,99	Kurang	3	10,0%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	4	13,3%
Jumlah			30	100,0%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi tingat kemampuan motorik siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Zig-Zag Run*.



Gambar 9. Histogram Kelincahan Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 4 siswa (13,3%) mempunyai kelincahan kurang sekali, 3 siswa (10,0%) mempunyai kelincahan kurang, 11 siswa (36,7%) mempunyai kelincahan sedang, 11 siswa (36,7%) mempunyai kelincahan baik, dan 1 siswa (3,3%) mempunyai kelincahan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Zig-Zag Run* adalah hampir sama. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kelincahan yang dimiliki oleh siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari masuk diantara kategori sedang dan baik.

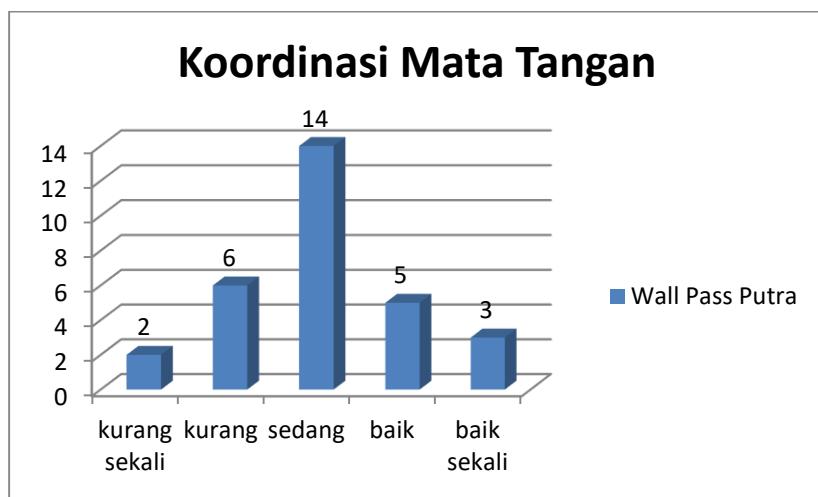
d. Koordinasi Mata dan Tangan

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 76,75 dan nilai minimum 31,70. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Wall Pass*, dapat dilihat pada tabel 11 di bawah ini :

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	3	10,0%
2.	55 – 64,99	Baik	5	16,7%
3.	45 – 54,99	Sedang	14	46,7%
4.	35 – 44,99	Kurang	6	20,0%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	2	6,7%
Jumlah			30	100,0%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Wall Pass*.



Gambar 10. Histogram Koordinasi Mata dan Tangan Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 2 siswa (6,7%) mempunyai koordinasi mata dan tangan kurang sekali, 6 siswa (20,0%) mempunyai koordinasi mata dan tangan kurang, 14 siswa (46,7%) mempunyai koordinasi mata dan tangan sedang, 5 siswa (16,7%) mempunyai koordinasi mata dan tangan baik, dan 3 siswa (10,0%) mempunyai koordinasi mata dan tangan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar koordinasi mata dan tangan siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari yang di ukur dengan menggunakan tes *Wall Pass* masuk dalam kategori sedang.

e. *Power Lengan*

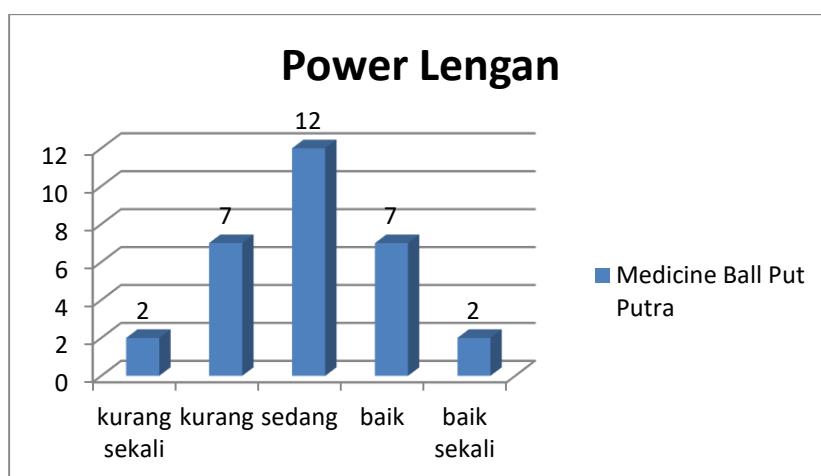
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 71.68 dan nilai minimum 27.12. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putra kelas VII di SMP

Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Medicine Ball Put*, dapat dilihat pada tabel 12 di bawah ini :

Tabel 12. Distribusi Frekuensi *Power* Lengan Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	2	6,7%
2.	55 – 64,99	Baik	7	23,3%
3.	45 – 54,99	Sedang	12	40,0%
4.	35 – 44,99	Kurang	7	23,3%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	2	6,7%
Jumlah			30	100,0%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes *Medicine Ball Put*.



Gambar 11. Histogram *Power* Lengan Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 2 siswa (6,7%) mempunyai *power* lengan kurang sekali, 7 siswa (23,3%) mempunyai *power* lengan kurang, 12 siswa (40,0%) mempunyai *power* lengan sedang, 7 siswa

(23,3%) mempunyai *power* lengan baik, dan 2 siswa (6,7%) mempunyai *power* lengan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* lengan siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari yang di ukur dengan menggunakan tes *Medicine Ball Put* masuk dalam kategori sedang.

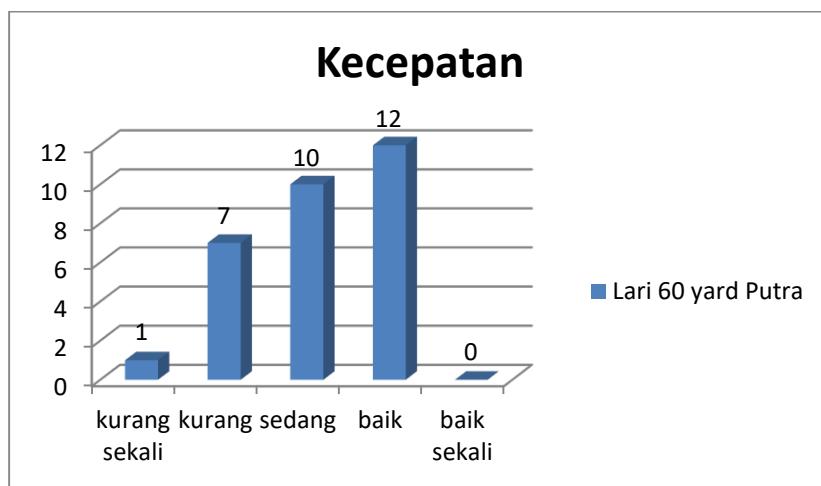
f. Kecepatan

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 62,95 dan nilai minimum 17,05. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 10. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes Lari 60yard, dapat dilihat pada tabel 13 di bawah ini :

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kecepatan Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	0	0%
2.	55 – 64,99	Baik	12	40,0%
3.	45 – 54,99	Sedang	10	33,3%
4.	35 – 44,99	Kurang	7	23,3%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	1	3,3%
Jumlah			30	100,0%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari berdasarkan tes Lari 60yard.



Gambar 12. Histogram Kecepatan Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 1 siswa (3,3%) mempunyai kecepatan kurang sekali, 7 siswa (23,3%) mempunyai kecepatan kurang, 10 siswa (33,3%) mempunyai kecepatan sedang, dan 12 siswa (40,0%) mempunyai kecepatan baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kecepatan siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari yang di ukur dengan menggunakan tes Lari 60yard masuk dalam kategori baik.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari Secara Keseluruhan.

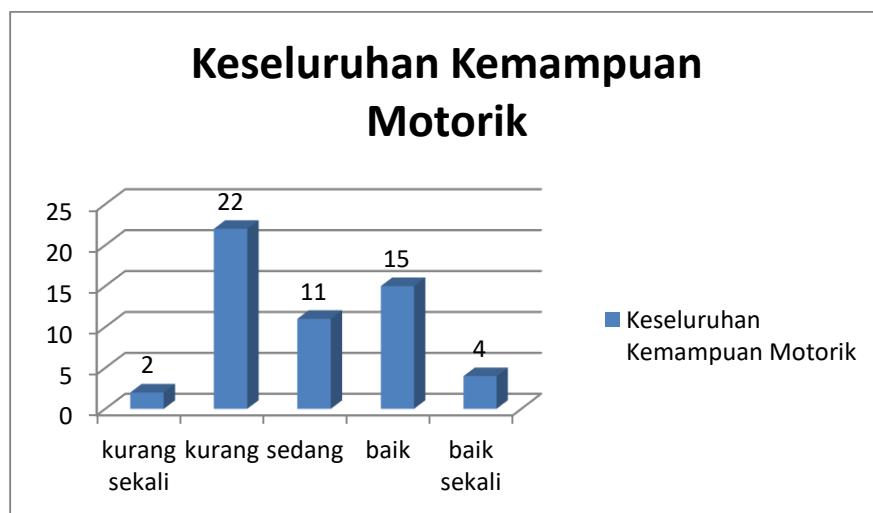
Secara keseluruhan, hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 48.45 dan nilai minimum sebesar 37.03. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 7.82. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan

motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari secara keseluruhan, dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$\geq 61,73479989$	Baik Sekali	4	7,4%
2.	53,91160489 - 61,73479989	Baik	15	27,8%
3.	46,0884099 - 53,91160489	Sedang	11	20,4%
4.	38,2652149 - 46,0884099	Kurang	22	40,7%
5.	$\leq 38,2652149$	Kurang Sekali	2	3,7%
Jumlah			54	100,0%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari secara keseluruhan yang diperoleh :



Gambar 13. Histogram Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas VII Secara Keseluruhan di SMP Negeri 4 Wonosari.

Berdasarkan tabel dan gambar diatas, diperoleh bahwa 2 siswa (3,7%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang sekali, 22 siswa (40,7%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang, 11 siswa (20,4%) mempunyai tingkat kemampuan motorik sedang, 15 siswa (27,8%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik, dan 4 siswa (7,4%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kemampuan motorik yang diperoleh siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari secara keseluruhan masuk dalam kategori kurang.

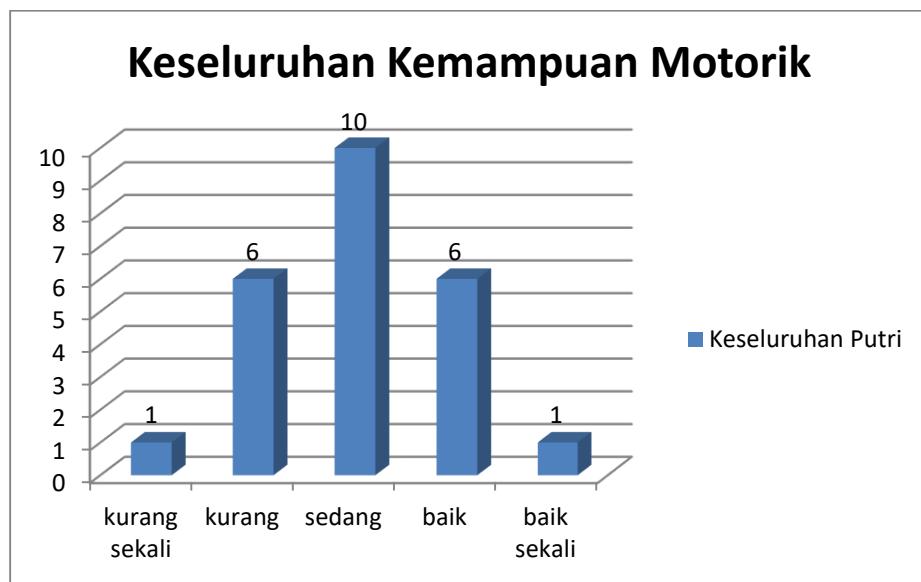
2. Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Secara keseluruhan, hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 66,40 dan nilai minimum sebesar 38,46. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 5,72. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari, dapat dilihat pada tabel 15 di bawah ini :

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$\geq 59,79217$	Baik Sekali	1	4,2%
2.	52,86394 – 59,79217	Baik	6	25,0%
3.	47,13606 – 52,86394	Sedang	10	41,7%
4.	41,40818 - 47,13606	Kurang	6	25,0%
5.	$\leq 41,40818$	Kurang Sekali	1	4,2%
Jumlah			24	100,0%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa puri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari yang diperoleh :



Gambar 14. Histogram Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putri Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Berdasarkan tabel dan gambar diatas, diperoleh bahwa 1 siswa (4,2%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang sekali, 6 siswa (25,0%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang, 10 siswa (41,7%) mempunyai tingkat kemampuan motorik sedang, 6 siswa (25,0%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik, dan 1 siswa (4,2%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kemampuan motorik yang di peroleh siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari secara keseluruhan masuk dalam kategori sedang.

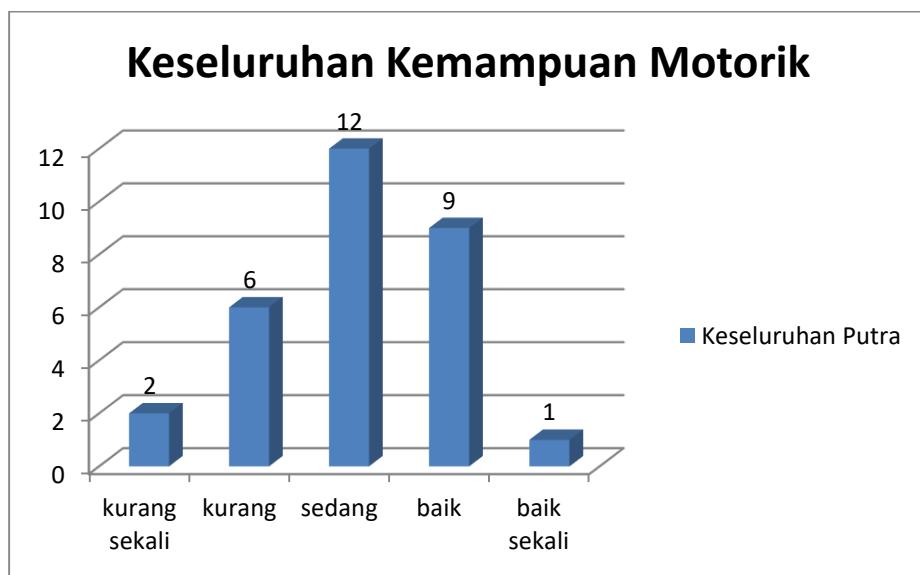
3. Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Secara keseluruhan, hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 64,90 dan nilai minimum sebesar 33,98. Rerata diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 7,13. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi lima kategori. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari, dapat dilihat pada tabel 16 dibawah ini

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$\geq 60,70179$	Baik Sekali	1	3,3%
2.	53,56726 - 60,70179	Baik	9	30,0%
3.	46,43274 - 53,56726	Sedang	12	40,0%
4.	39,29821 - 46,43274	Kurang	6	20,0%
5.	$\leq 39,29821$	Kurang Sekali	2	6,7%
Jumlah			30	100,0%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi tingkat kemampuan motorik siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari yang diperoleh :



Gambar 15. Histogram Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putra Kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.

Berdasarkan tabel dan gambar diatas, diperoleh bahwa 2 siswa (6,7%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang sekali, 6 siswa (20,0%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang, 12 siswa (40,0%) mempunyai tingkat kemampuan motorik sedang, 9 siswa (30,0%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik, dan 1 siswa (3,3%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kemampuan motorik yang di peroleh siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari secara keseluruhan masuk dalam kategori sedang.

C. Pembahasan

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa 2 siswa (3,7%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang sekali, 22 siswa (40,7%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang, 11 siswa (20,4%) mempunyai tingkat kemampuan motorik sedang, 15 siswa (27,8%) mempunyai tingkat

kemampuan motorik baik, dan 4 siswa (7,4%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kemampuan motorik yang di peroleh siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari secara keseluruhan masuk dalam kategori kurang.

Secara rinci, tingkat kemampuan motorik siswa putri kelas VII secara keseluruhan di SMP Negeri 4 Wonosari diperoleh bahwa 1 siswa (4,2%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang sekali, 6 siswa (25,0%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang, 10 siswa (41,7%) mempunyai tingkat kemampuan motorik sedang, 6 siswa (25,0%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik, dan 1 siswa (4,2%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kemampuan motorik yang di peroleh siswa putri kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari secara keseluruhan masuk dalam kategori sedang.

Untuk data tingkat kemampuan motorik siswa putra kelas VII secara keseluruhan di SMP Negeri 4 Wonosari diperoleh bahwa 2 siswa (6,7%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang sekali, 6 siswa (20,0%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang, 12 siswa (40,0%) mempunyai tingkat kemampuan motorik sedang, 9 siswa (30,0%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik, dan 1 siswa (3,3%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kemampuan motorik yang di peroleh siswa putra kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari secara keseluruhan masuk dalam kategori sedang.

Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan bawaan seseorang dalam menampilkan gerak secara umum, yang dijadikan sebagai landasan dasar untuk meningkatkan perkembangan keterampilan gerak sesuai pertumbuhan. Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi akan mendukung individu dalam aktivitas jasmani dan olahraga tanpa mengalami kesulian gerak yang berarti jika dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang rendah.

Perkembangan motorik masing-masing anak sejalan dengan bertambahnya usia, namun masing-masing anak mengalami pengalaman gerak yang berbeda-beda. Hal tersebut yang dapat mempercepat laju perkembangan motorik namun juga bisa memperlambatnya. Kemampuan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, keterampilan motorik dan kontrol motorik. Keterampilan anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol motorik. Kontrol motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latian fisik. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak adalah motorik yaitu meliputi : kognitif, emosi, sosial, moralitas, dan kepribadian.

Dari data yang diperoleh maka dapat di deskripsikan bahwa tingkat kemampuan motorik yang dimiliki oleh siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari masuk dalam kategori sedang. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 70) pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor salah satunya adalah faktor pribadi (personal factor). Kemampuan motorik seseorang akan sangat lokomotor, non

lokomotor dan manipulatif. Semakin banyak siswa melakukan gerakan tersebut maka siswa tersebut akan memiliki banyak sekali kemampuan dalam melakukan gerak.

Setiap orang (pribadi) merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam fisik, mental emosional, maupun kemampuan-kemampuan lainnya. Menurut Singer yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 72-73) ada 12 faktor pribadi yang mempengaruhi upaya pencapaian keterampilan, yaitu :

1. Ketajaman indera, yaitu kemampuan indera untuk mengenal tampilan rangsang secara kuat.
2. Persepsi, yaitu kemampuan untuk membuat arti dari situasi yang berlangsung.
3. Intelektualitas, yaitu kemampuan untuk menganalisis dan mencerahkan masalah serta membuat keputusan-keputusan yang berhubungan dengan penampilan gerak.
4. Ukuran fisik, adanya tingkat yang ideal dari ukuran tubuh yang diperlukan untuk sukses dalam cabang olahraga tertentu.
5. Kesanggupan, terdiri dari kemampuan, keterampilan dan pengetahuan yang dikembangkan secara memadai untuk menyelesaikan tugas dan situasi dan tugas gerak yang dipelajari saat ini.
6. Emosi, kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol perasaan secara tepat sebelum dan pada saat akan melaksanakan tugas.
7. Motivasi, yaitu kehadiran semangat dalam tingkat optimal untuk bisa menguasai keterampilan yang dipelajari.

8. Sikap, yaitu adanya minat dalam mempelajari dan memberi nilai pada kegiatan yang sedang dilakukan.
9. Faktor-faktor kepribadian yang lain, hadirnya sifat yang ekstrem seperti agresivitas, kebutuhan berafiliasi, atau perilaku lain yang dapat atau tidak dapat dimanfaatkan, tergantung situasi yangterjadi.
10. Jenis kelamin, yaitu pengaruh komposisi tubuh, pengalaman, faktor-faktor budaya pada pelaksanaan kegiatan dan keinginan untuk berprestasi.
11. Usia, yaitu pengaruh usia kronologis dan kematangan pada kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu.

D. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tidak ada kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain :

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada siswa kelas VII khususnya kelas VIID dan VII SMP Negeri 4 Wonosari. Karena peneliti hanya mengambil beberapa sampel dari lima kelas hanya mengambil dua kelas sebagai bahan uji coba peneliti. Hal ini dikarenakan peneliti hanya ingin mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari.
2. Peneliti mengalami hambatan pada hari dan tanggal pengambilan data karena bertepatan dengan ujian tengah semester.
3. Saat diberi penjelasan, siswa kurang memperhatikan sehingga pada saat melakukan tes kurang begitu serius dan banyak bertanya.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari masuk dalam kategori kurang yaitu diperoleh bahwa 2 siswa (3,7%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang sekali, 22 siswa (40,7%) mempunyai tingkat kemampuan motorik kurang, 11 siswa (20,4%) mempunyai tingkat kemampuan motorik sedang, 15 siswa (27,8%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik, dan 4 siswa (7,4%) mempunyai tingkat kemampuan motorik baik sekali.

B. Implikasi Penelitian

Dengan diketahuinya tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII khususnya kelas di SMP Negeri 4 Wonosari, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari yaitu guru Pendidikan Jasmani, Pembina sekolah dan para guru lainnya.

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan data siswa dalam upaya mendapatkan informasi tentang hasil tingkat kemampuan motorik siswa kelas VII SMP Negeri 4 Wonosari.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kemampuan motorik sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari terus belajar gerak dan juga siswa kelas VII membiasan bergerak dimanapun

mereka berada, sedangkan bagi guru Pendidikan Jasmani, Pembina di sekolah dan para guru lainnya untuk menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap pembelajaran motorik yang dilakukan.

C. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain :

1. Bagi siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Wonosari, agar mengikuti latihan gerak dengan sungguh-sungguh sesuai dengan instruksi guru Pendidikan Jasmani, supaya tingkat kemampuan motoriknya akan terus meningkat hingga mencapai prestasi yang memuaskan.
2. Bagi guru Pendidikan Jasmani di sekolah, agar menjadi tolok ukur hasil penelitian ini dari keadaan siswa kelas VII. Sehingga diharapkan guru Pendidikan Jasmani di sekolah mampu menyusun program pembelajaran secara terstruktur.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan tingkatan kelas yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Anas Sudijono. (2007). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY Elene Elyonara. (2012). *Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 3 Gamping*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Muthohir dan Gusril. (2004). Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta: Depdikbud RI.
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Setyo Nugroho. (2005). *Status Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman*. Laporan Penelitian Mandiri. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugiyanto. (2003). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Toho Cholik Muntohir & Gusril (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Depdikbud.
- Tria Purwanti. (2011). *Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Kretek Bantul*. Yogyakarta: FIK UNY.

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin UNY

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

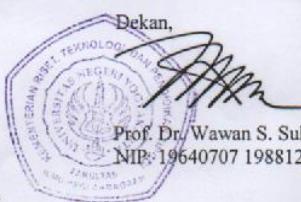
Nomor : 01.32/UN.34.16/PP/2019. 24 Januari 2019.
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Kepala DPMPT Kabupaten Gunung Kidul
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama	:	Hayula Iva Chandra Yulian
NIM	:	156041241086
Program Studi	:	PJKR.
Dosen Pembimbing	:	Sudardiyono, M.Pd.
NIP	:	195608151987031001
Penelitian akan dilaksanakan pada :		
Waktu	:	Januari s/d Maret 2019
Tempat	:	SMP Negeri 4 Wonosari,Ngerboh 1 , Piyaman Wonosari.
Judul Skripsi	:	Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Wonosari.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP: 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala SMP Negeri 4 Wonosari.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin DPMDPT



**PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU**

Jalan Kesatrian 38 Wonosari, Gunungkidul 55812
Telepon : (0274) 391942 Faksimile : (0274) 2910851

SURAT KETERANGAN / IZIN

Nomor : 0082/PEN/II/2019

Membaca	: Surat dari UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA, Nomor : 01.32/UN.34.16/PP/2019 tanggal 24 Januari 2019, hal : Izin Penelitian
Mengingat	: 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014; 2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
Diizinkan kepada nama fakultas/instansi	: HAYULA IVA CHANDRA YULIAN NIM/ NIP : 15601241086 : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN/UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
alamat instansi alamat rumah keperluan	: Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta : Jatisari RT.16/RW.04, Playen, Playen, Gunungkidul : Izin penelitian dengan judul : "TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS VII SMP NEGERI 4 WONOSARI"
lokasi penelitian dosen pembimbing	: SMP Negeri 4 Wonosari
waktu dengan ketentuan	: Sudardiyono, M.Pd. : Mulai tanggal : 11 Februari 2019 s/d 31 Maret 2019
1.	terlebih dahulu melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Kepala Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya;
2.	wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan setempat yang berlaku;
3.	wajib menyampaikan laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul c.q. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kab. Gunungkidul dalam bentuk <i>softcopy</i> format <i>pdf</i> yang tersimpan dalam keping <i>compact disk</i> (CD) dan dalam bentuk data yang dikirim via <i>e-mail</i> ke alamat : litbangbappeda.gk@gmail.com dengan tembusan kepada Kepala Dinas Perpustakaan dan Kearsipan dengan alamat <i>e-mail</i> : dpk@gunungkidukab.go.id ;
4.	izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah; dan
5.	surat izin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
Apabila ketentuan tersebut tidak dipenuhi izin dapat dibatalkan.	Izin ini agar dapat digunakan sebagaimana mestinya dan Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan seperlunya.

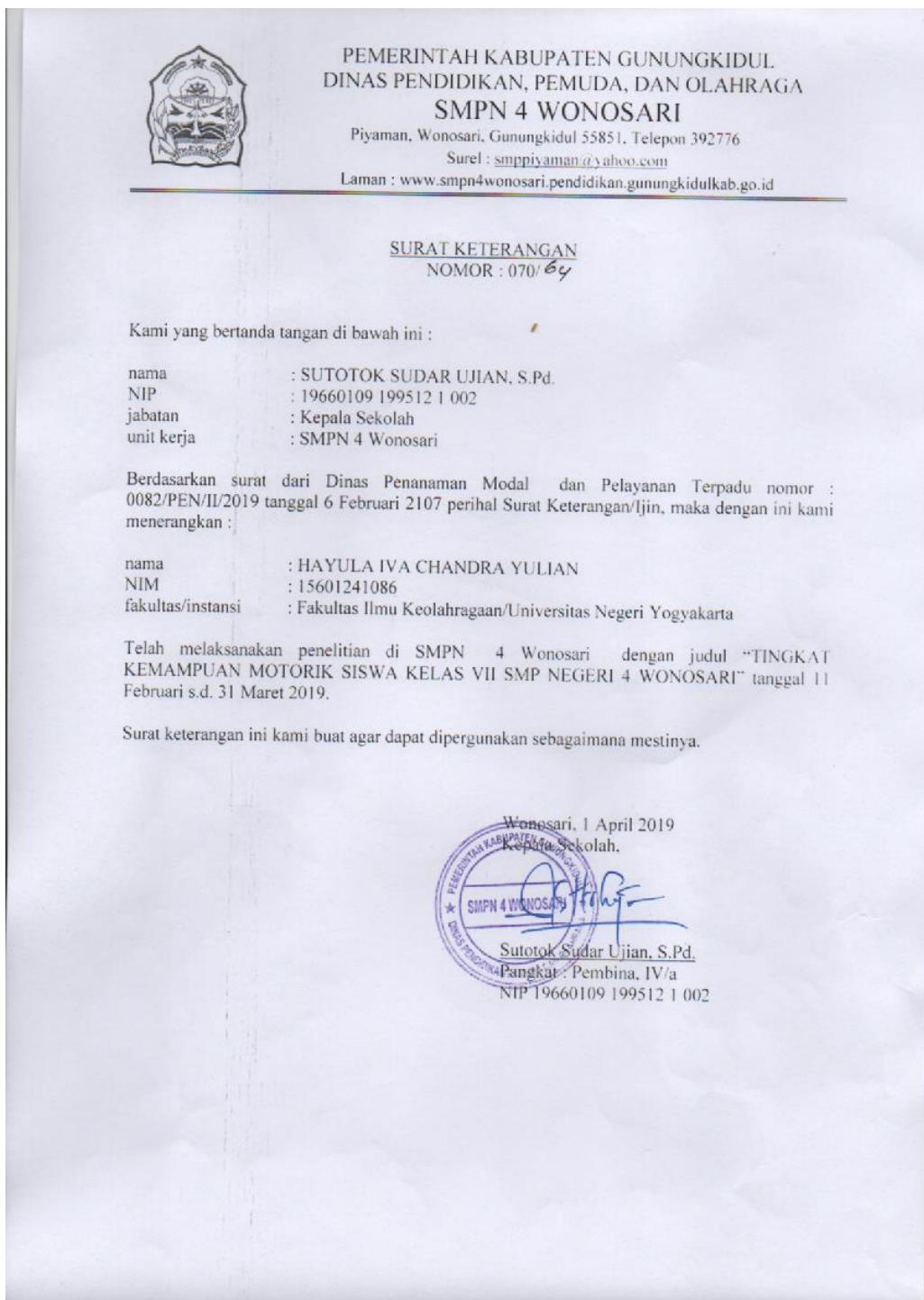
Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Gunungkidul (sebagai laporan) ;
 2. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kab. Gunungkidul ;
 3. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Gunungkidul ;
 4. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Gunungkidul;
 5. Kepala SMP N 4 Wonosari Kab. Gunungkidul.

Ditetapkan di Wonosari
Pada Tanggal : 06 Februari 2019
A.n. Bupati Gunungkidul

Ditandatangani secara elektronik oleh :
KEPALA DPMPT KABUPATEN GUNUNGKIDUL
Drs. IRAWAN JATMIKO, M.Si
NIP. 19660326 198602 1 005

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian SMP



Lampiran 4. Surat Peminjaman Alat



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1
Telepon (0274) 513092, 586168 pesawat 282, 541, 560 Yogyakarta 55281
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humasfik@uny.ac.id

Nomor : B/92/UN34/16/RT.01.01/2019
Perihal : Permohonan Peminjaman Alat

8 Februari 2019

Kepada Yth.
Hayula Iva Chandra Yulian
NIM: 15601241086
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,
Menanggapi surat saudara tanggal 6 Januari 2019, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat. Kami mengizinkan Saudara menggunakan alat untuk pengambilan data penelitian tugas akhir skripsi, pada:

Bulan : Februari-Maret 2019
Tempat : SMA Negeri 4 Wonosari
Alat yang di pinjam :

No	Nama Alat/Perlengkapan	Jumlah
1	Stopwatch	2 buah
2	Pita Ukur	2 buah
3	Bendera Juri	5 buah
4	Bola Basket	2 buah
5	Bola Medicine	6 buah
6	Bola Softball	6 buah

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menjaga alat yang dipinjam;
2. Jika sudah selesai dipergunakan segera memberi informasi kepada Kasubag. Umum Kepegawaian dan Perlengkapan FIK.

Demikian agar menjadikan periksa dan terima kasih.



Suradianta, M. Kes

NIP 195811011986031002

Tembusan :

1. Sugiyanto (gudang timur)

Lampiran 5. Surat Kalibrasi Alat



BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN INDUSTRI
BALAI BESAR KULIT, KARET DAN PLASTIK
LABORATORIUM PENGUJIAN DAN KALIBRASI
Jalan Sokonandi Nomor 9 Yogyakarta - 55166
Telp. (0274) 512929, 563939, Fax. (0274) 563655

SERTIFIKAT KALIBRASI <i>Calibration Certificate</i>			
Nomor : 070/LABKAL/III/2018 Number			
ALAT <i>Equipment</i>			
1. Nama <i>Name</i>	: Stopwatch Digital	5. Kapasitas/Ress <i>Capacity/Ress</i>	: 10 jam / 0,01 detik
2. Tipe/Model <i>Type/Model</i>	: S056-4000	6. Nomor Seri <i>Serial Number</i>	: 691524
3. Merk/Buatan <i>Manufacturer</i>	: Seiko	7. Ukuran Dalam <i>Internal Dimension</i>	: -
4. Pengontrol Suhu <i>Temperature Control</i>	:-		
PEMILIK <i>Owner</i>			
1. Nama <i>Name</i>	: Eka Cahaya Ningrum		
2. Alamat <i>Address</i>	: Asrama Olahraga FIK UNY Jalan Colombo No. 1 Depok Sleman		
STANDAR <i>Standard</i>			
1. Nama <i>Name</i>	: Stopwatch Digital Casio HS-70W		
2. Ketelusuran <i>Traceability</i>	: SI melalui LK-160-IDN		
TANGGAL TERIMA <i>Date of acceptance</i>	: 07 Maret 2018	TANGGAL KALIBRASI <i>Date of calibration</i>	: 13 Maret 2018 s/d 14 Maret 2018
KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN <i>Environment condition of testing</i>			
LOKASI KALIBRASI <i>Location of calibration</i>	: Laboratorium Kalibrasi BBKKP		
METODE KALIBRASI <i>Method of calibration</i>	: NIST SP 960-12 (2009)		
HASIL KALIBRASI DAN KETIDAKPASTIAN KALIBRASI <i>Result of calibration and uncertainty of calibration</i>	: (Terlampir) (Attached)		
DITERBITKAN TANGGAL <i>Published on</i>	: 19 Maret 2018		
<i>Kepala Bagian Pengujian, Sertifikasi dan Kalibrasi</i> <i>Head of Testing, Verification, and Calibration Division</i>			
Keterangan : 1. Laboratorium ini diakreditasi oleh Komite Akreditasi Nasional (KAN) No. LK-085-IDN. 2. Dilarang memproduksi sertifikat ini tanpa ijin tertulis dari BBKKP kecuali memproduksi secara keseluruhan. 3. Hasil kalibrasi ini tidak untuk diumumkan dan hanya berlaku untuk alat yang bersangkutan.			

Lampiran 5. Surat Kalibrasi Alat



BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN INDUSTRI
BALAI BESAR KULIT KARET DAN PLASTIK
LABORATORIUM PENGUJIAN DAN KALIBRASI
Jln. Sokonandi No. 9, Yogyakarta 55166
Telp. (0274) 512929, 563939 Fax. (0274) 563655

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI

Attachment of Calibration Certificate

Nomor Sertifikat : 070/Labkal/III/2018

Nama Alat : Stopwatch Digital
Merk / Buatan : SEIKO
Tipe / Model : S056-4000
Tempat Kalibrasi : Laboratorium Kalibrasi BBKKP
Tanggal Kalibrasi : 13-14 Maret 2018
Suhu Ruangan : 23,6 ± 2 °C
Kelembaban : 53,6 ± 5 %RH

HASIL KALIBRASI

No.	Nominal	Rata-rata pembacaan standar (hh:mm:ss")	Rata-rata pembacaan alat (hh:mm:ss")	Koreksi (hh:mm:ss")
1	20 Detik	0:0"20,22'	0:0"20,20'	+ 00:00"0,02'
2	2 Menit	0:2"0,15'	0:2"0,13'	+ 00:00"0,02'
3	5 Menit	0:5"0,12'	0:5"0,11'	+ 00:00"0,01'
4	10 Menit	0:10"0,08'	0:10"0,09'	- 00:00"0,01'

*Ketidakpastian bentangan pada tingkat kepercayaan 95 %, U95 = 0,20 detik, dengan faktor cakupan k = 2,00
Alat tersebut dikalibrasi dengan Stopwatch Digital Casio HS-70W tertelusur ke SI melalui LK-160-IDN
Metode kalibrasi: NIST SP 960-12 (2009)*

Petugas Kalibrasi,

M. Rahna Nurhandaru

Menyetujui,
Kepala Seksi Kalibrasi

Wahyu Pradana A.



Lampiran 5. Surat Kalibrasi Alat

PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT METROLOGI LEGAL
Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta, Kode pos 555122 Telp. (0274)
SMS : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id

SERTIFIKAT PENGUJIAN
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor Number	: 531 / MET / UP - 76 / II/2018	No. Order	: A 00132
		Diterima tgl	: 26 Februari 2018

ALAT
Equipment

Nama Name	: Ukuran Panjang	Nomor Seri Serial number	:
Kapasitas Capacity	: 100 m	Merek/Buatan Brand / Made in	: BISON
Tipe/Model Type/Model	:	Daya Baca Readability	: 1 mm

PEMILIK
Owner

Nama Name	: Yolindrawan Yudhistira
Alamat Address	: Gamplong III Sumberrahayu Moyutan Sleman

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode Method	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standard Standard	: Meter kuningan standar 1 meter
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL PENGUJIAN
Date of Calibrated

LOKASI PENGUJIAN	: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta
KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN	: Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 3^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 3\%$
HASIL	: Lihat sebaliknya
DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG	: 27 Februari 2019

Yogyakarta, 27 Februari 2018
P.t. Kepala UPT Metrologi Legal

Mohammed Ashari, S.Kom
NIP. 19630126. 198202.1.001

Halaman 1 dari 1 Halaman

DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA

Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Petunjuk dan Pelaksanaan *Barrow Motor Ability Test*

1. Power Tungkai (*Standing Board Jump*)

- a. Tujuan : Untuk mengukur komponen power otot tungkai.
- b. Alat dan Fasilitas : Pita ukur, alk pasir/matras, bendera juri.
- c. Pelaksanaan : Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^\circ$, kedua tangan lurus kebelakang kemudian orang coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Orang coba menolak dengan kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.
- d. Skor : Jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

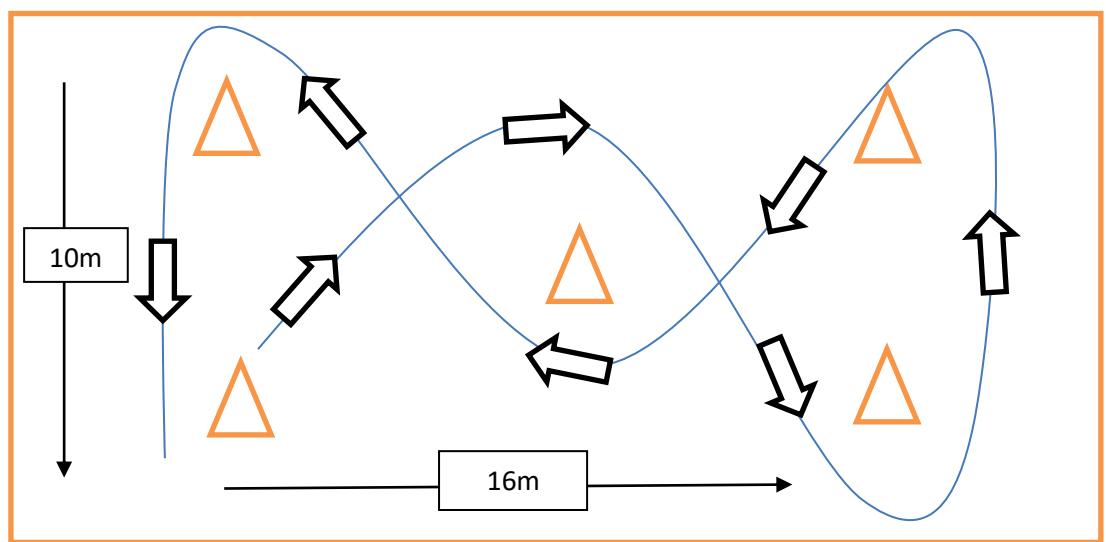
2. Power Lengan (*Softball Throw*)

- a. Tujuan : Untuk mengukur power lengan.
- b. Alat dan Fasilitas : Bola softball, pita ukur.
- c. Pelaksanaan : Subyek melemparkan bola softball sejauh mungkin dibelakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 (tiga) kali lemparan.
- d. Skor : Jarak lemparan terjauh dari 3 lemparan, dicatat sampai mendekati “feet”. (1 *feet*=0,3048 m).

Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan Tes

3. Kelincahan (Zig-Zag Run)

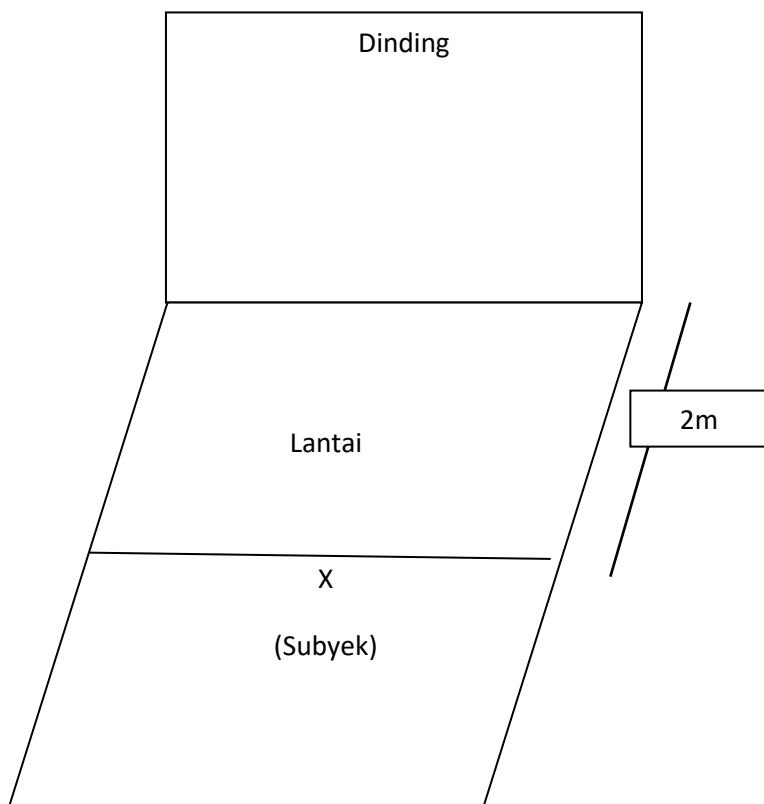
- a. Tujuan : Untuk mengukur kelincahan bergerak seseorang.
- b. Alat dan Fasilitas : Alat pencatat, kerucut (cone), stopwatch, diagram.
- c. Pelaksanaan : Subyek berdiri dibelakang garis start, bila ada aba-aba “ya”, dia berlari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram sampai batas finish.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



Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan Tes

4. Koordinasi Mata dan Tangan (*Wall Pass*)

- a. Tujuan : Untuk mengukur koordinasi mata dan tangan.
- b. Alat dan Fasilitas : Bola basket, stopwatch dan dinding tembok.
- c. Pelaksanaan : Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila ada aba-aba “ya”, subyek segera melakukan lempar-tangkap bola basket ke dinding selama 15 detik.
- d. Skor : Jumlah bola yang dapat dilakukan lempar-tangkap (tanpa harus jatuh ke tanah) selama 15 detik).



Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan Tes

5. Power Lengan (*Medicine Ball Put*)

- a. Tujuan : Untuk mengukur power otot lengan.
- b. Alat dan Fasilitas : Bola medicine , pita pengukur, bendera juri.
- c. Pelaksanaan : Testi berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola medicine dengan kedua tangan di depan dada dengan posisi badan condong kurang lebih 45 derajat. Kemudian bola didorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak 3 kali lemparan, masing-masing 15 detik.
- d. Skor : Jumlah lemparan yang menyentuh/memantul ke dinding selama 15 detik.

6. Kecepatan (Lari 60 Yard)

- a. Tujuan : Untuk mengukur kecepatan
- b. Alat dan Fasilitas : Stopwatch, lintasan yang berjarak kurang lebih 80 yard.
- c. Pelaksanaan : Subyek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 yard. Subyek diberikan kesempatan melakukan hanya satu kali kesempatan.
- d. Skor : Waktu dari mulai aba-aba “ya” sampai tes tersebut melewati garis finish. Waktu dicatat sampai 1/10 detik.

Lampiran 7. Kartu Bimbingan

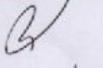
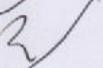
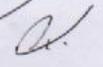
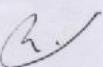
KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Hayula Iva Chandra Yulian

NIM : 15601241086

Program Studi : PTKR

Pembimbing : Sudarmiyono

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	24.12.2018	Proposal	
2	19.01.2019	Bab I → Lanjut	
3.	24.01.2019	Bab II + III → Lanjut	
4	20-3-2019	Bab III. Lanjut	
5.	9.4.2019.	Bab IV → Lanjut Wji. c	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 8. Deskripsi Data Hasil Tes Putri

DATA HASIL TES PUTRI

No	Power Tungkai	Power Lengan	Kelincahan	Koordinasi Mata Tanagn	Power Lengan	Kecepatan
1.	1.61	17.07	12.70	17	3.00	15.08
2.	1.62	18.04	14.16	11	3.10	14.11
3.	1.37	15.00	13.40	13	3.00	17.09
4.	1.45	12.00	14.77	9	2.90	15.22
5.	1.38	14.09	13.70	16	3.80	13.95
6.	1.50	15.02	13.23	13	2.50	13.04
7.	1.45	13.04	12.24	12	3.00	12.30
8.	1.56	18.04	13.06	13	3.00	11.90
9.	1.54	16.08	12.94	11	2.60	13.97
10.	1.52	20.01	2.18	19	3.40	11.91
11.	1.40	10.02	11.96	13	2.60	14.39
12.	1.52	15.60	14.40	13	3.50	09.53
13.	1.29	11.25	15.11	13	2.90	09.58
14.	1.51	14.26	13.86	13	2.60	10.43
15.	1.00	09.00	16.78	12	2.70	11.00
16.	1.30	11.90	14.15	16	3.00	10.00
17.	1.50	15.30	15.14	15	2.60	10.01
18.	1.50	12.50	14.43	17	3.10	09.94
19.	1.27	11.70	14.92	13	2.60	11.11
20.	1.46	15.80	15.39	18	3.70	13.15
21.	1.20	13.00	15.20	15	3.80	10.43
22.	1.57	13.10	14.78	15	2.60	10.94
23.	1.30	11.20	15.12	14	2.50	10.76
24.	1.62	13.60	14.87	20	3.70	10.95

Lampiran 9. Deskripsi Data Motorik Putri

- **Kategori Keseluruhan Kemampuan Motorik**

No	t-Skor
1.	53,76875
2.	51,03216
3.	45,31063
4.	42,13333
5.	52,12994
6.	48,16878
7.	48,90932
8.	53,65466
9.	47,85897
10.	66,40015
11.	44,0603
12.	54,69947
13.	46,64685
14.	49,88976
15.	38,46999
16.	49,6588
17.	51,20035
18.	53,13622
19.	44,43756
20.	54,51901
21.	50,71446
22.	50,10057
23.	44,84831
24.	58,25178
Mean	50
SD	5,727881
Max	66,40015
Min	38,46999

Lampiran 9. Deskripsi Data Motorik Putri

➤ Deskriptif Data Motorik Putri

Untuk memudahkan dalam mendeskripsikan data, maka digunakan jumlah t-score dibagi dalam 5 kategori, sebagai berikut :

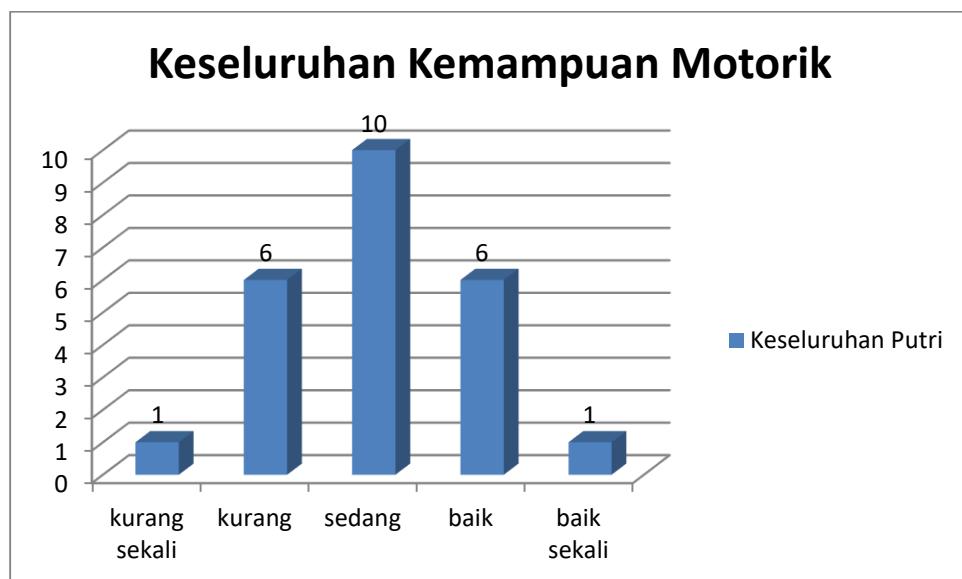
No	Rentangan Norma	Kategori
1.	$\geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD \text{ s/d } < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD \text{ s/d } < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD \text{ s/d } < M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$\leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

1. Data Kemampuan Motorik Keseluruhan

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$\geq 59,79217$	Baik Sekali	1	4,2%
2.	$52,86394 - 59,79217$	Baik	6	25,0%
3.	$47,13606 - 52,86394$	Sedang	10	41,7%
4.	$41,40818 - 47,13606$	Kurang	6	25,0%
5.	$\leq 41,40818$	Kurang Sekali	1	4,2%
Jumlah			24	100,0%

Lampiran 9. Deskripsi Data Motorik Putri

- Diagram Keseluruhan Kemampuan Motorik Putri



Lampiran 10. Deskripsi Data Per Komponen Putri

1. Kategori Keseluruhan *Power* Tungkai

No	Power Tungkai	t-Skor	Kategori
1.	1,61	61,6904372	Baik
2.	1,62	62,3584622	Baik
3.	1,37	45,6578376	Sedang
4.	1,45	51,0020375	Sedang
5.	1,38	46,3258626	Sedang
6.	1,5	54,3421624	Sedang
7.	1,45	51,0020375	Sedang
8.	1,56	58,3503123	Baik
9.	1,54	57,0142623	Baik
10.	1,52	55,6782124	Baik
11.	1,4	47,6619126	Sedang
12.	1,52	55,6782124	Baik
13.	1,29	40,3136377	Kurang
14.	1,51	55,0101874	Baik
15.	1	20,9409132	kurang sekali
16.	1,3	40,9816627	Kurang
17.	1,5	54,3421624	Sedang
18.	1,5	54,3421624	Sedang
19.	1,27	38,9775878	Kurang
20.	1,46	51,6700625	Sedang
21.	1,2	34,3014129	kurang sekali
22.	1,57	59,0183373	Baik
23.	1,3	40,9816627	Kurang
24.	1,62	62,3584622	Baik
Mean		50	
SD		10	
Max		62,35846221	
Min		20,94091319	

- **Deskriptif Data Per Komponen Motorik Putri**

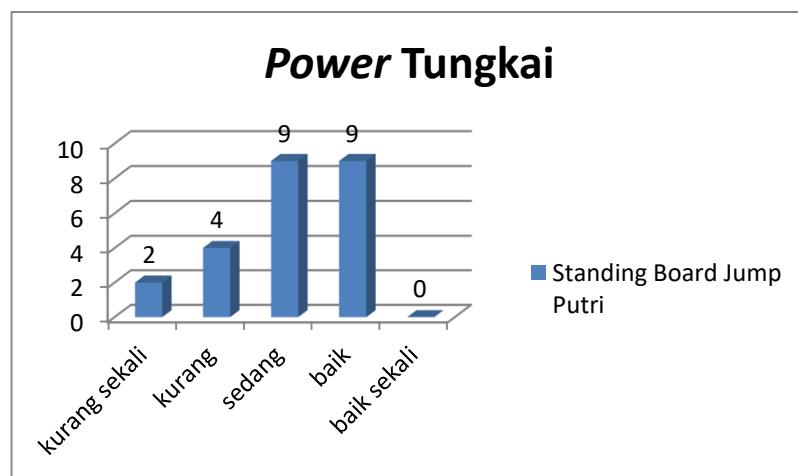
Untuk memudahkan dalam mendeskripsikan data, maka digunakan jumlah t-score dibagi dalam 5 kategori, sebagai berikut :

No	Rentangan Norma	Kategori
1.	$\geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD \text{ s/d } < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD \text{ s/d } < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD \text{ s/d } < M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$\leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

- **Data Kemampuan Motorik *Power Tungkai (Standing Board Jump)***

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	0	0%
2.	55 – 64,99	Baik	9	37,5%
3.	45 – 54,99	Sedang	9	37,5%
4.	35 – 44,99	Kurang	4	16,7%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	2	8,3%
Jumlah			24	100,0%

- **Diagram *Power Tungkai (Standing Board Jump)***



Lampiran 10. Deskripsi Data Per Komponen Putri

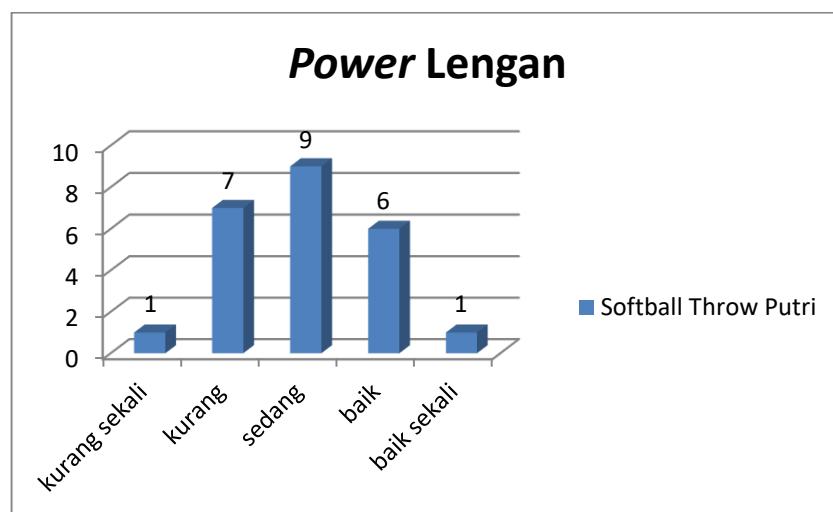
2. Kategori Keseluruhan *Power Lengan*

No	Power Lengan	t-Skor	Kategori
1.	17,07	61,2909041	Baik
2.	18,04	64,8886588	Baik
3.	15	53,6132213	Sedang
4.	12	42,4861449	Kurang
5.	14,09	50,2380082	Sedang
6.	15,02	53,6874018	Sedang
7.	13,04	46,3435314	Sedang
8.	18,04	64,8886588	Baik
9.	16,08	57,6189688	Baik
10.	20,01	72,1954389	baik sekali
11.	10,02	35,1422745	Kurang
12.	15,6	55,8386366	Baik
13.	11,25	39,7043758	Kurang
14.	14,26	50,8685425	Sedang
15.	9	31,3590685	kurang sekali
16.	11,9	42,1152424	Kurang
17.	15,3	54,725929	Sedang
18.	12,5	44,3406577	Kurang
19.	11,7	41,3734373	Kurang
20.	15,8	56,5804417	Baik
21.	13	46,1951704	Sedang
22.	13,1	46,566073	Sedang
23.	11,2	39,5189246	Kurang
24.	13,6	48,4205857	Sedang
Mean		50	
SD		10	
Max		72,19543894	
Min		31,35906853	

- Data Kemampuan Motorik *Power Lengan (Softball Throw)*

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	1	4,2%
2.	55 – 64,99	Baik	6	25,0%
3.	45 – 54,99	Sedang	9	37,5%
4.	35 – 44,99	Kurang	7	29,2%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	1	4,2%
Jumlah			24	100,0%

- Diagram *Power Lengan (Softball Throw)*



Lampiran 10. Deskripsi Data Per Komponen Motorik Putri

3. Kategori Keseluruhan Kelincahan

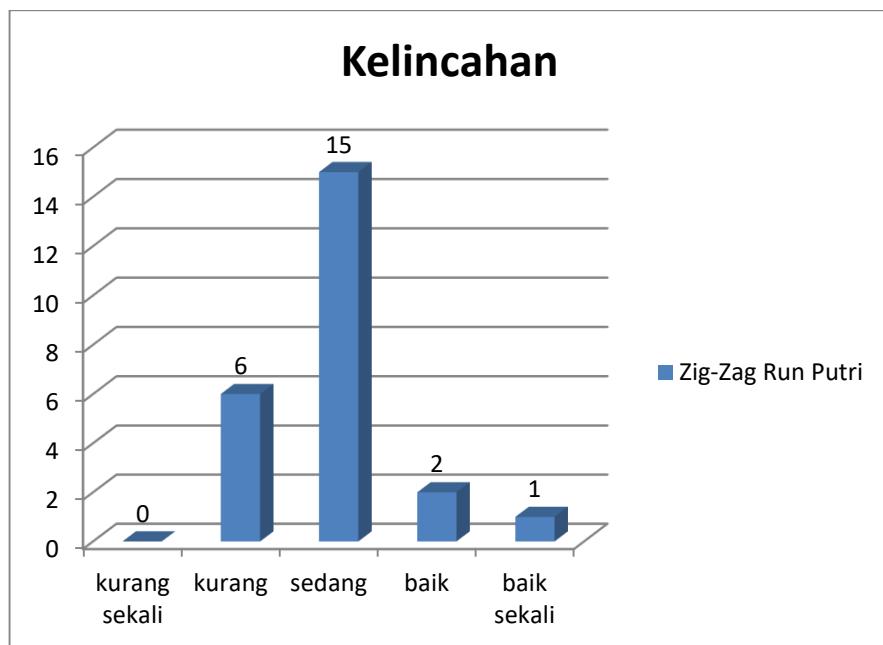
No	Kelincahan	t-Skor	Kategori
1.	12,7	53,6611049	Sedang
2.	14,16	48,2459277	Sedang
3.	13,4	51,064787	Sedang
4.	14,77	45,9834221	Sedang
5.	13,7	49,9520794	Sedang
6.	13,23	51,6953214	Sedang
7.	12,24	55,3672566	Baik
8.	13,06	52,3258557	Sedang
9.	12,94	52,7709387	Sedang
10.	2,18	92,6800528	baik sekali
11.	11,96	56,4057837	Baik
12.	14,4	47,3557616	Sedang
13.	15,11	44,7223535	Kurang
14.	13,86	49,3586353	Sedang
15.	16,78	38,5282809	Kurang
16.	14,15	48,2830179	Sedang
17.	15,14	44,6110827	Kurang
18.	14,43	47,2444908	Sedang
19.	14,92	45,4270683	Sedang
20.	15,39	43,6838263	Kurang
21.	15,2	44,3885412	Kurang
22.	14,78	45,9463319	Sedang
23.	15,12	44,6852632	Kurang
24.	14,87	45,6125196	Sedang
Mean		50	
SD		10	
Max		92,68005279	
Min		38,52828095	

Lampiran 10. Deskripsi Data Per Komponen Motorik Putri

- **Data Kemampuan Motorik Kelincahan (Zig-Zag Run)**

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	0	0%
2.	55 – 64,99	Baik	6	25,0%
3.	45 – 54,99	Sedang	15	62,5%
4.	35 – 44,99	Kurang	2	8,3%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	1	4,2%
Jumlah			24	100,0%

- **Diagram Kelincahan (Zig-Zag Run)**



Lampiran 10. Deskripsi Data Per Komponen Motorik Putri

4. Kategori Keseluruhan Koordinasi Mata dan Tangan

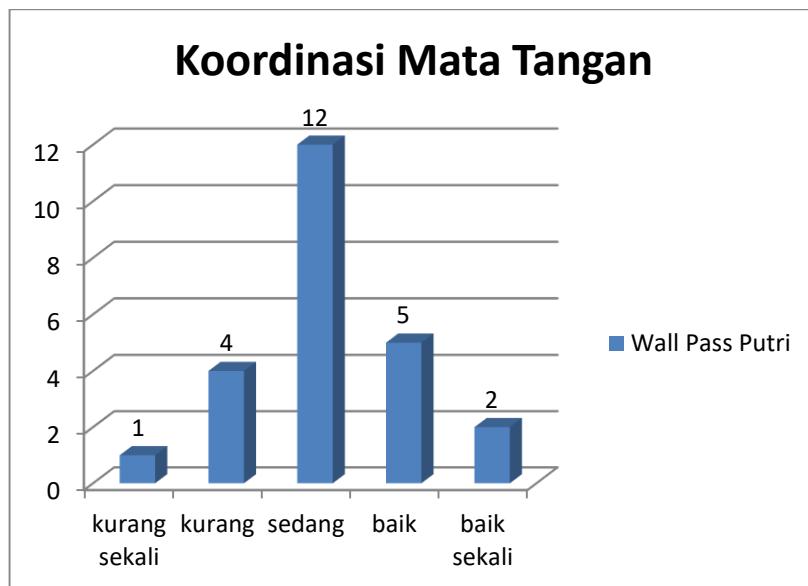
No	Koordinasi Mata Tangan	t-Skor	Kategori
1.	17	60,3458295	Baik
2.	11	38,1100434	Kurang
3.	13	45,5219721	Sedang
4.	9	30,6981147	kurang sekali
5.	16	56,6398651	Baik
6.	13	45,5219721	Sedang
7.	12	41,8160078	Kurang
8.	13	45,5219721	Sedang
9.	11	38,1100434	Kurang
10.	19	67,7577582	baik sekali
11.	13	45,5219721	Sedang
12.	13	45,5219721	Sedang
13.	13	45,5219721	Sedang
14.	13	45,5219721	Sedang
15.	12	41,8160078	Kurang
16.	16	56,6398651	Baik
17.	15	52,9339008	Sedang
18.	17	60,3458295	Baik
19.	13	45,5219721	Sedang
20.	18	64,0517938	Baik
21.	15	52,9339008	Sedang
22.	15	52,9339008	Sedang
23.	14	49,2279364	Sedang
24.	20	71,4637225	baik sekali
Mean		50	
SD		10	
Max		71,4637225	
Min		30,69811474	

Lampiran 10. Deskripsi Data Per Komponen Motorik Putri

- **Data Kemampuan Motorik Koordinasi Mata dan Tangan
(*Wall Pass*)**

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	2	8,3%
2.	55 – 64,99	Baik	5	20,8%
3.	45 – 54,99	Sedang	12	50,0%
4.	35 – 44,99	Kurang	4	16,7%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	1	4,2%
Jumlah			24	100,0%

- **Diagram Koordinasi Mata dan Tangan (*Wall Pass*)**



Lampiran 10. Deskripsi Data Per Komponen Motorik Putri

5. Kategori Keseluruhan *Power Lengan*

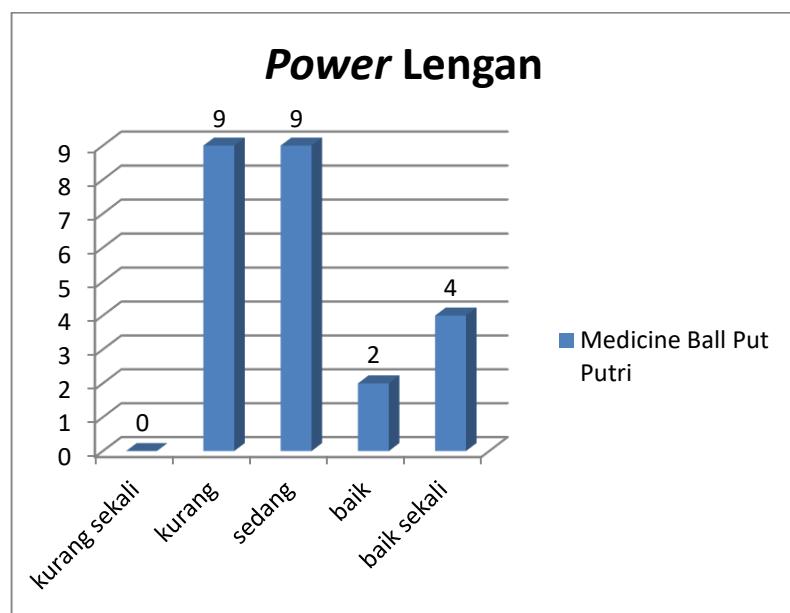
No	Power Lengan	t-Skor	Kategori
1.	3	49,8063377	Sedang
2.	3,1	52,1303787	Sedang
3.	3	49,8063377	Sedang
4.	2,9	47,4822966	Sedang
5.	3,8	68,398666	Baik Sekali
6.	2,5	38,1861324	Kurang
7.	3	49,8063377	Sedang
8.	3	49,8063377	Sedang
9.	2,6	40,5101735	Kurang
10.	3,4	59,1025018	Baik
11.	2,6	40,5101735	Kurang
12.	3,5	61,4265429	Baik
13.	2,9	47,4822966	Sedang
14.	2,6	40,5101735	Kurang
15.	2,7	42,8342145	Kurang
16.	3	49,8063377	Sedang
17.	2,6	40,5101735	Kurang
18.	3,1	52,1303787	Sedang
19.	2,6	40,5101735	Kurang
20.	3,7	66,074625	Baik Sekali
21.	3,8	68,398666	Baik Sekali
22.	2,6	40,5101735	Surang
23.	2,5	38,1861324	Kurang
24.	3,7	66,074625	Baik Sekali
Mean		50	
SD		10	
Max		68,398666	
Min		38,18613245	

Lampiran 10. Deskripsi Data Per Komponen Motorik Putri

- **Data Kemampuan Motorik *Power Lengan (Medicine Ball Put)***

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	4	16,7%
2.	55 – 64,99	Baik	2	8,2%
3.	45 – 54,99	Sedang	9	37,5%
4.	35 – 44,99	Kurang	9	37,5%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			24	100,0%

- **Diagram *Power Lengan (Medicine Ball Put)***



Lampiran 10. Deskripsi Data Per Komponen Motorik Putri

6. Kategori Keseluruhan Kecepatan

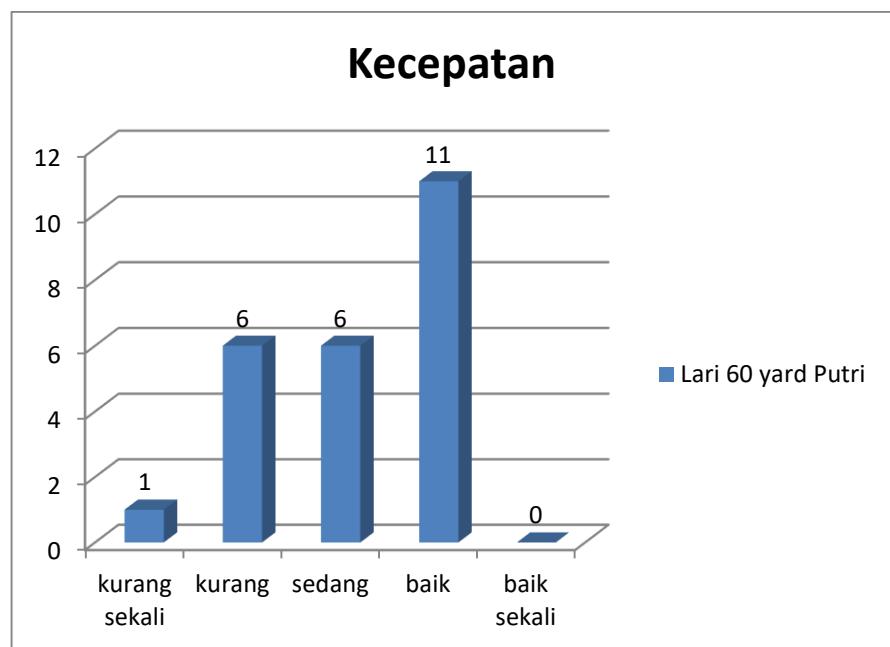
No	Kecepatan	t-Skor	Kategori
1.	15,08	35,8179	kurang
2.	14,11	40,4595	kurang
3.	17,09	26,1996	kurang sekali
4.	15,22	35,1479	kurang
5.	13,95	41,2251	kurang
6.	13,04	45,5797	sedang
7.	12,3	49,1207	sedang
8.	11,9	51,0348	sedang
9.	13,97	41,1294	kurang
10.	11,91	50,9869	sedang
11.	14,39	39,1197	kurang
12.	9,53	62,3757	Baik
13.	9,58	62,1365	Baik
14.	10,43	58,069	Baik
15.	11	55,3415	Baik
16.	10	60,1267	Baik
17.	10,01	60,0788	Baik
18.	9,94	60,4138	Baik
19.	11,11	54,8151	sedang
20.	13,15	45,0533	Sedang
21.	10,43	58,069	Baik
22.	10,94	55,6286	Baik
23.	10,76	56,4899	Baik
24.	10,95	55,5807	Baik
Mean		50	
SD		10	
Max		62,37572	
Min		26,19963	

Lampiran 10. Deskripsi Data Per Komponen Motorik Putri

- **Data Kemampuan Motorik Kecepatan (Lari 60 yard)**

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	0	0%
2.	55 – 64,99	Baik	1	4,2%
3.	45 – 54,99	Sedang	6	25,0%
4.	35 – 44,99	Kurang	6	25,0%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	11	45,8%
Jumlah			24	100,0%

- **Diagram Kecepatan (Lari 60 yard)**



Lampiran 11. Deskripsi Data Hasil Tes Putra

DATA HASIL TES PUTRA

No	Power Tungkai	Power Lengan	Kelincahan	Koordinasi Mata Tangan	Power Lengan	Kecepatan
1.	2.47	33.00	11.14	20	4.50	09.79
2.	2.10	37.05	10.27	21	4.70	09.54
3.	2.27	34.00	11.17	16	3.60	11.12
4.	2.05	24.01	11.02	15	3.40	09.25
5.	1.58	20.05	12.88	11	2.90	14.62
6.	1.82	37.05	11.08	20	5.10	10.63
7.	2.06	33.00	10.41	19	4.00	09.14
8.	1.92	37.05	10.79	23	4.50	09.20
9.	1.99	36.05	11.26	17	3.90	09.31
10.	1.76	22.05	12.43	13	3.20	10.12
11.	2.15	24.08	10.75	12	3.60	09.71
12.	1.90	25.02	11.62	18	2.80	10.61
13.	2.38	26.01	10.94	16	3.90	09.20
14.	1.89	26.03	11.24	15	4.10	10.62
15.	1.60	18.02	11.40	14	3.60	11.23
16.	2.50	35.05	11.45	20	4.50	09.02
17.	2.08	34.04	10.81	24	4.10	10.19
18.	2.10	30.70	12.20	18	4.00	7.23
19.	2.07	30.20	12.37	18	4.60	07.25
20.	1.44	21.60	12.30	16	3.00	08.10
21.	1.66	22.90	13.42	15	2.40	07.57
22.	1.37	13.60	14.50	13	1.90	08.00
23.	1.78	26.40	12.30	18	3.40	07.13
24.	1.90	33.50	12.31	16	3.30	07.57
25.	1.84	32.20	12.00	19	2.80	07.42
26.	1.84	29.00	12.75	16	3.40	07.29
27.	1.75	26.30	13.84	20	3.40	07.78
28.	2.20	40.70	11.85	27	5.40	06.87
29.	1.80	19.10	13.66	16	3.20	08.74
30.	2.04	30.60	13.59	19	3.70	07.45

Lampiran 12. Deskripsi Data Motorik Putra

- **Kategori Keseluruhan Kemampuan Motorik**

No	t-Skor	Kategori
1.	57,62888	Baik
2.	58,84976	Baik
3.	51,51771	Sedang
4.	48,88077	Sedang
5.	33,98487	kurang sekali
6.	55,22564	Baik
7.	55,35923	Baik
8.	57,81895	Baik
9.	53,08392	Sedang
10.	42,2736	Kurang
11.	48,47644	Sedang
12.	46,10423	Kurang
13.	53,08117	Sedang
14.	48,2111	Sedang
15.	42,08657	Kurang
16.	58,60995	Baik
17.	56,65538	Baik
18.	53,73158	Baik
19.	54,42097	Baik
20.	43,39501	Kurang
21.	42,13466	Kurang
22.	34,00256	kurang sekali
23.	49,39556	Sedang
24.	50,28666	Sedang
25.	50,5653	Sedang
26.	48,62608	Sedang
27.	47,15034	Sedang
28.	64,90439	baik sekali
29.	42,68858	Kurang
30.	50,85017	Sedang
Mean	50	
SD	7,13	
Max	64,90439	
Min	33,98487	

- **Deskriptif Data Motorik Putra**

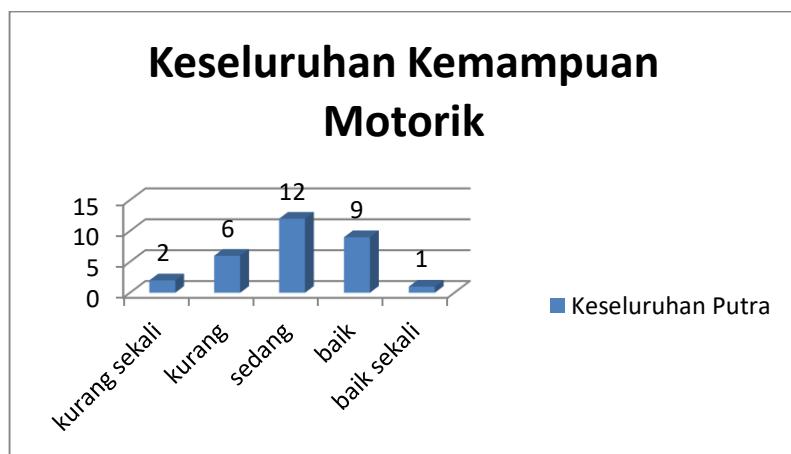
Untuk memudahkan dalam mendeskripsikan data, maka digunakan jumlah t-score dibagi dalam 5 kategori, sebagai berikut :

No	Rentangan Norma	Kategori
1.	$\geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD \text{ s/d } < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD \text{ s/d } < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD \text{ s/d } < M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$\leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

- **Data Keseluruhan Kemampuan Motorik Putra**

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$\geq 60,70179$	Baik Sekali	1	3,3%
2.	53,56726 - 60,70179	Baik	9	30,0%
3.	46,43274 - 53,56726	Sedang	12	40,0%
4.	39,29821 - 46,43274	Kurang	6	20,0%
5.	$\leq 39,29821$	Kurang Sekali	2	6,7%
Jumlah			30	100,0%

- **Diagram Kemampuan Motorik Putra**



Lampiran 13. Deskriptif Data Per Komponen Motorik Putra

1. Kategori Keseluruhan *Power Tungkai*

No	Power Tungkai	t-Skor	Kategori
1.	2,47	69,1631308	baik sekali
2.	2,1	55,6919006	Baik
3.	2,27	61,8813847	Baik
4.	2,05	53,8714641	Sedang
5.	1,58	36,7593609	Kurang
6.	1,82	45,4974561	Sedang
7.	2,06	54,2355514	sedang
8.	1,92	49,1383291	sedang
9.	1,99	51,6869403	sedang
10.	1,76	43,3129323	kurang
11.	2,15	57,5123371	Baik
12.	1,9	48,4101545	sedang
13.	2,38	65,8863451	baik sekali
14.	1,89	48,0460672	sedang
15.	1,6	37,4875355	kurang
16.	2,5	70,2553927	baik sekali
17.	2,08	54,963726	sedang
18.	2,1	55,6919006	Baik
19.	2,07	54,5996387	sedang
20.	1,44	31,6621386	kurang sekali
21.	1,66	39,6720593	kurang
22.	1,37	29,1135275	kurang sekali
23.	1,78	44,0411069	kurang
24.	1,9	48,4101545	sedang
25.	1,84	46,2256307	sedang
26.	1,84	46,2256307	sedang
27.	1,75	42,948845	kurang
28.	2,2	59,3327736	Baik
29.	1,8	44,7692815	Kurang
30.	2,04	53,5073768	Sedang
Mean		50	
SD		10	
Max		70,25539268	
Min		29,11352752	

- **Deskriptif Data Per Komponen Motorik Putra**

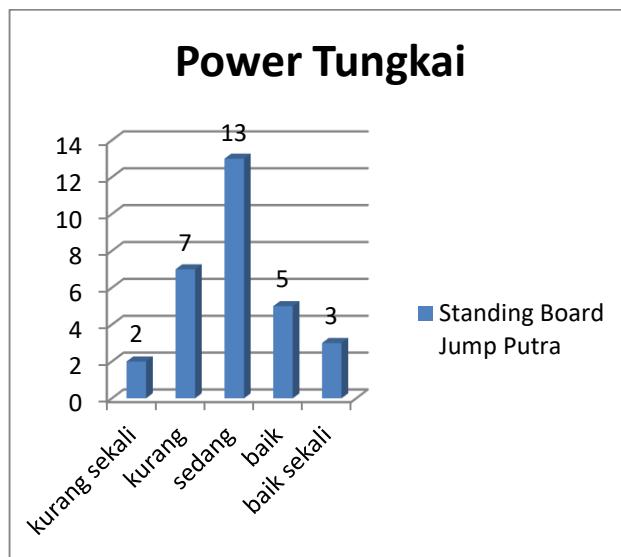
Untuk memudahkan dalam mendeskripsikan data, maka digunakan jumlah t-score dibagi dalam 5 kategori, sebagai berikut :

No	Rentangan Norma	Kategori
1.	$\geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD \text{ s/d } < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD \text{ s/d } < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD \text{ s/d } < M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$\leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

- **Data Kemampuan Motorik *Power Tungkai (Standing Board Jump)***

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	3	10,0%
2.	55 – 64,99	Baik	5	16,7%
3.	45 – 54,99	Sedang	13	43,3%
4.	35 – 44,99	Kurang	7	23,3%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	2	6,7%
Jumlah			30	100,0%

- **Diagram *Power Tungkai (Standing Board Jump)***



Lampiran 13. Deskriptif Data Per Komponen Motorik Putra

2. Kategori Keseluruhan *Power Lengan*

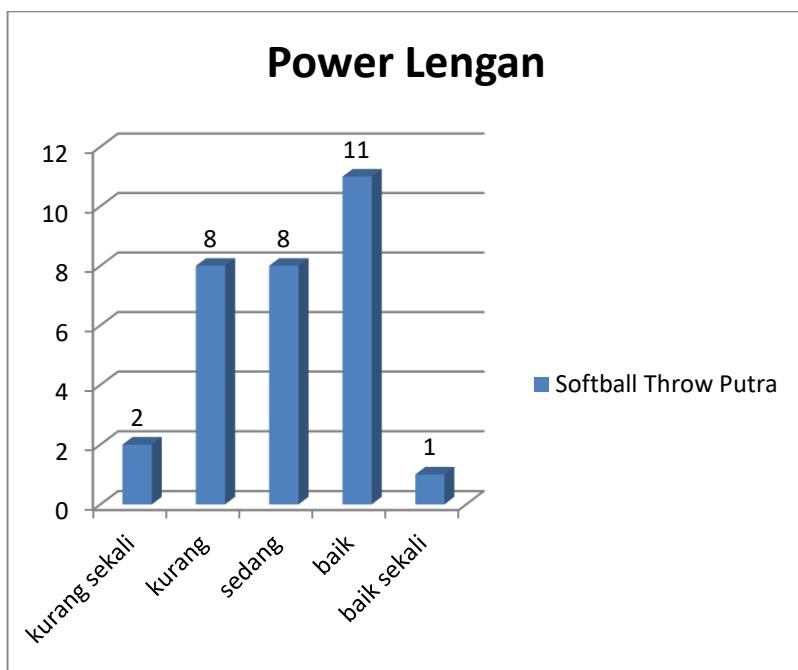
No	Power Lengan	t-Skor	Kategori
1.	33	56,5394134	Baik
2.	37,05	62,5751071	Baik
3.	34	58,0297081	Baik
4.	24,01	43,1416635	Kurang
5.	20,05	37,2400963	Kurang
6.	37,05	62,5751071	Baik
7.	33	56,5394134	Baik
8.	37,05	62,5751071	Baik
9.	36,05	61,0848124	Baik
10.	22,05	40,2206858	Kurang
11.	24,08	43,2459842	Kurang
12.	25,02	44,6468612	Kurang
13.	26,01	46,1222531	Sedang
14.	26,03	46,1520589	Sedang
15.	18,02	34,214798	kurang sekali
16.	35,05	59,5945176	Baik
17.	34,04	58,0893199	Baik
18.	30,7	53,1117354	Sedang
19.	30,2	52,3665881	Sedang
20.	21,6	39,5500532	Kurang
21.	22,9	41,4874364	Kurang
22.	13,6	27,6276952	kurang sekali
23.	26,4	46,703468	Sedang
24.	33,5	57,2845608	Baik
25.	32,2	55,3471776	Baik
26.	29	50,5782344	Sedang
27.	26,3	46,5544385	Sedang
28.	40,7	68,014683	baik sekali
29.	19,1	35,8243163	Kurang
30.	30,6	52,962706	Sedang
Mean		50	
SD		10	
Max		68,01468298	
Min		27,62769516	

Lampiran 13. Deskriptif Data Per Komponen Motorik Putra

- **Data Kemampuan Motorik Power Lengan (*Softball Throw*)**

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	1	3,3%
2.	55 – 64,99	Baik	11	36,7%
3.	45 – 54,99	Sedang	8	26,7%
4.	35 – 44,99	Kurang	8	26,7%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	2	6,7%
Jumlah			30	100,0%

- **Diagram Power Lengan (*Softball Throw*)**



Lampiran 13. Deskriptif Data Per Komponen Motorik Putra

3. Kategori Keseluruhan Kelincahan

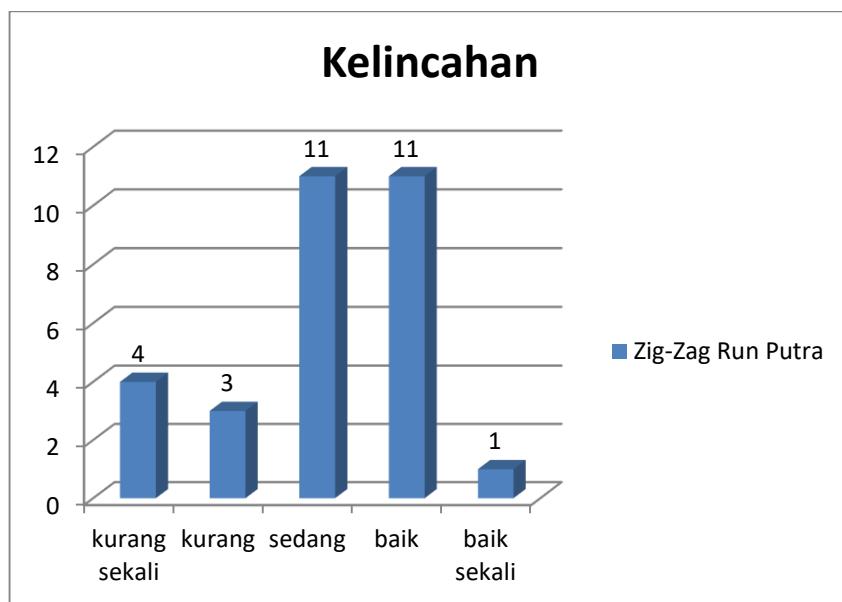
No	Kelincahan	t-Skor	Kategori
1.	11,14	57,1436001	Baik
2.	10,27	65,060711	Baik Sekali
3.	11,17	56,8705963	Baik
4.	11,02	58,2356154	Baik
5.	12,88	41,3093782	Kurang
6.	11,08	57,6896078	Baik
7.	10,41	63,7866932	Baik
8.	10,79	60,3286447	Baik
9.	11,26	56,0515848	Baik
10.	12,43	45,4044356	Sedang
11.	10,75	60,6926498	Baik
12.	11,62	52,7755389	Sedang
13.	10,94	58,9636256	Baik
14.	11,24	56,2335874	Baik
15.	11,4	54,7775669	Sedang
16.	11,45	54,3225606	Sedang
17.	10,81	60,1466422	Baik
18.	12,2	47,4974649	Sedang
19.	12,37	45,9504433	Sedang
20.	12,3	46,5874522	Sedang
21.	13,42	36,3953094	Kurang
22.	14,5	26,5671716	Kurang Sekali
23.	12,3	46,5874522	Sedang
24.	12,31	46,4964509	Sedang
25.	12	49,3174904	Sedang
26.	12,75	42,4923948	Kurang
27.	13,84	32,5732558	Kurang Sekali
28.	11,85	50,6825096	Sedang
29.	13,66	34,2112788	Kurang Sekali
30.	13,59	34,8482877	Kurang Sekali
Mean		50	
SD		10	
Max		65,06071105	
Min		26,56717164	

Lampiran 13. Deskriptif Data Per Komponen Motorik Putra

- **Data Kemampuan Motorik Kelincahan (Zig-Zag Run)**

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	1	3,3%
2.	55 – 64,99	Baik	11	36,7%
3.	45 – 54,99	Sedang	11	36,7%
4.	35 – 44,99	Kurang	3	10,0%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	4	13,3%
Jumlah			30	100,0%

- **Diagram Kelincahan (Zig-Zag Run)**



Lampiran 13. Deskriptif Data Per Komponen Motorik Putra

4. Kategori Keseluruhan Koordinasi Mata dan Tangan

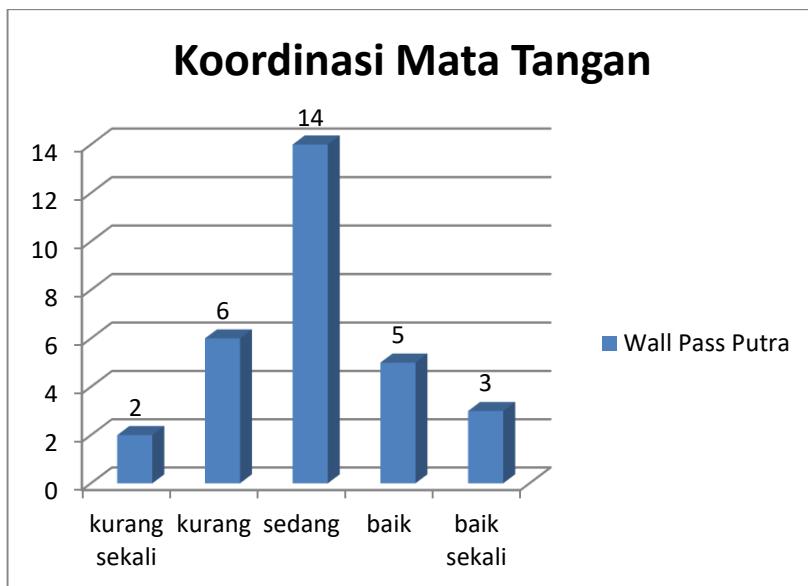
No	Koordinasi Mata Tangan	t-Skor	Kategori
1.	20	57,041989	Baik
2.	21	59,858784	Baik
3.	16	45,774807	Sedang
4.	15	42,958011	Kurang
5.	11	31,69083	Kurang Sekali
6.	20	57,041989	Baik
7.	19	54,225193	Sedang
8.	23	65,492375	Baik Sekali
9.	17	48,591602	Sedang
10.	13	37,324421	Kurang
11.	12	34,507625	Kurang Sekali
12.	18	51,408398	Sedang
13.	16	45,774807	Sedang
14.	15	42,958011	Kurang
15.	14	40,141216	Kurang
16.	20	57,041989	Baik
17.	24	68,30917	Baik Sekali
18.	18	51,408398	Sedang
19.	18	51,408398	Sedang
20.	16	45,774807	Sedang
21.	15	42,958011	Kurang
22.	13	37,324421	Kurang
23.	18	51,408398	Sedang
24.	16	45,774807	Sedang
25.	19	54,225193	Sedang
26.	16	45,774807	Sedang
27.	20	57,041989	Baik
28.	27	76,759557	Baik Sekali
29.	16	45,774807	Sedang
30.	19	54,225193	Sedang
Mean		50	
SD		10	
Max		76,75955669	
Min		31,69082963	

Lampiran 13. Deskriptif Data Per Komponen Motorik Putra

- **Data Kemampuan Motorik Koordinasi Mata dan Tangan (*Wall Pass*)**

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	3	10,0%
2.	55 – 64,99	Baik	5	16,7%
3.	45 – 54,99	Sedang	14	46,7%
4.	35 – 44,99	Kurang	6	20,0%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	2	6,7%
Jumlah			30	100,0%

- **Diagram Koordinasi Mata dan Tangan (*Wall Pass*)**



Lampiran 13. Deskripsi Data Per Komponen Motorik Putra

5. Kategori Keseluruhan Power Lengan

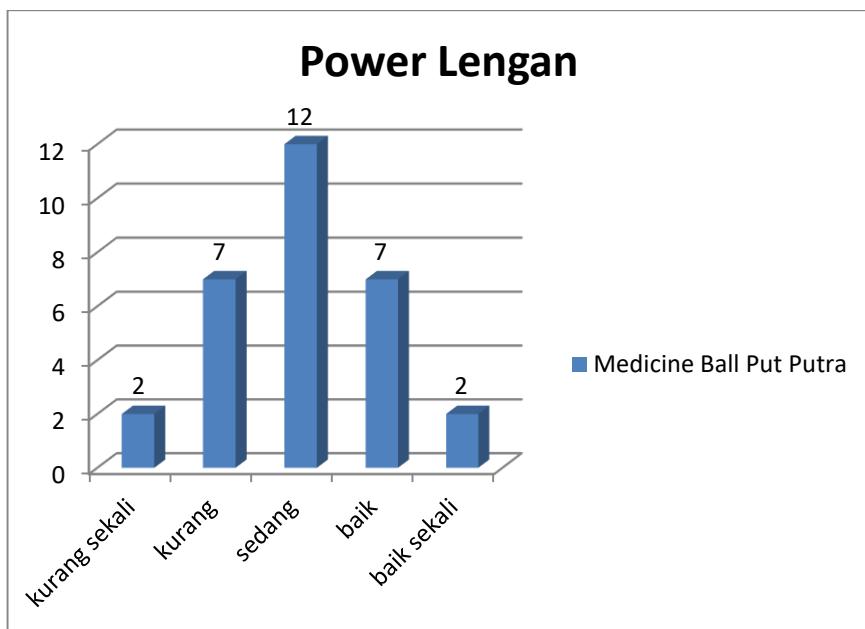
No	Power Lengan	t-Skor	Kategori
1.	4,5	60,2280691	Baik
2.	4,7	62,7744773	Baik
3.	3,6	48,7692317	Sedang
4.	3,4	46,2228235	Sedang
5.	2,9	39,8568027	Kurang
6.	5,1	67,8672939	Baik Sekali
7.	4	53,8620483	Sedang
8.	4,5	60,2280691	Baik
9.	3,9	52,5888442	Sedang
10.	3,2	43,6764152	Kurang
11.	3,6	48,7692317	Sedang
12.	2,8	38,5835986	Kurang
13.	3,9	52,5888442	Sedang
14.	4,1	55,1352525	Baik
15.	3,6	48,7692317	Sedang
16.	4,5	60,2280691	Baik
17.	4,1	55,1352525	Baik
18.	4	53,8620483	Sedang
19.	4,6	61,5012732	Baik
20.	3	41,1300069	Kurang
21.	2,4	33,490782	Kurang Sekali
22.	1,9	27,1247613	Kurang Sekali
23.	3,4	46,2228235	Sedang
24.	3,3	44,9496193	Kurang
25.	2,8	38,5835986	Kurang
26.	3,4	46,2228235	Sedang
27.	3,4	46,2228235	Sedang
28.	5,4	71,6869064	Baik Sekali
29.	3,2	43,6764152	Kurang
30.	3,7	50,0424359	Sedang
Mean		50	
SD		10	
Max		71,68690637	
Min		27,12476127	

Lampiran 13. Deskripsi Data Per Komponen Motorik Putra

- **Data Kemampuan Motorik Power Lengan (*Medicine Ball Put*)**

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	2	6,7%
2.	55 – 64,99	Baik	7	23,3%
3.	45 – 54,99	Sedang	12	40,0%
4.	35 – 44,99	Kurang	7	23,3%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	2	6,7%
Jumlah			30	100,0%

- **Diagram Power Lengan (*Medicine Ball Put*)**



Lampiran 13. Deskripsi Data Per Komponen Motorik Putra

6. Kategori Keseluruhan Kecepatan

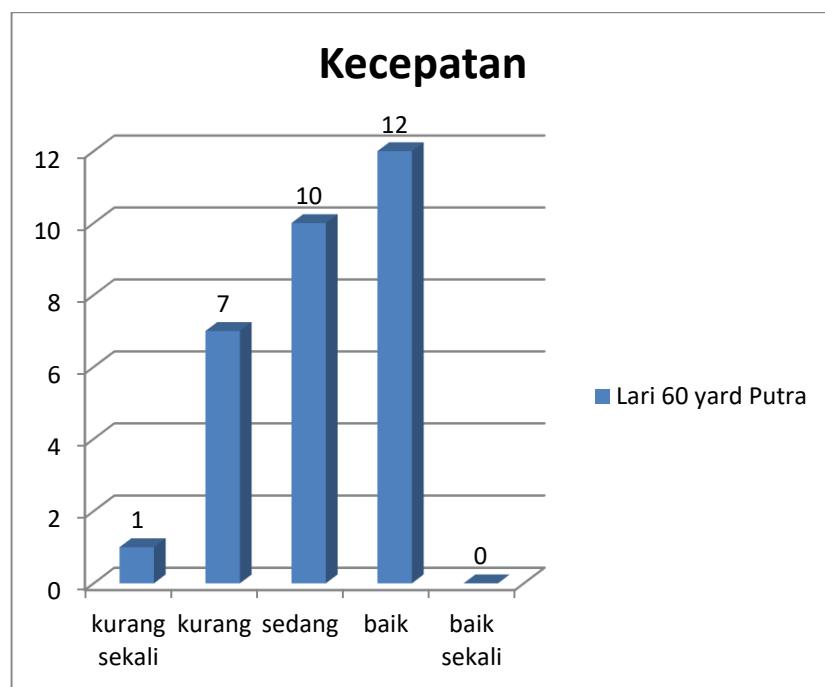
No	Kecepatan	t-Skor	Kategori
1.	9,79	45,657	Sedang
2.	9,54	47,1376	Sedang
3.	11,12	37,7805	Kurang
4.	9,25	48,855	Sedang
5.	14,62	17,0528	Kurang sekali
6.	10,63	40,6824	Kurang
7.	9,14	49,5065	Sedang
8.	9,2	49,1512	Sedang
9.	9,31	48,4997	Sedang
10.	10,12	43,7027	Kurang
11.	9,71	46,1308	Sedang
12.	10,61	40,8008	Kurang
13.	9,2	49,1512	Sedang
14.	10,62	40,7416	Kurang
15.	11,23	37,1291	Kurang
16.	9,02	50,2171	Sedang
17.	10,19	43,2882	Kurang
18.	7,23	60,8179	Baik
19.	7,25	60,6995	Baik
20.	8,1	55,6656	Baik
21.	7,57	58,8044	Baik
22.	8	56,2578	Baik
23.	7,13	61,4101	Baik
24.	7,57	58,8044	Baik
25.	7,42	59,6927	Baik
26.	7,29	60,4626	Baik
27.	7,78	57,5607	Baik
28.	6,87	62,9499	Baik
29.	8,74	51,8754	Sedang
30.	7,45	59,515	Baik
Mean		50	
SD		10	
Max		62,9499	
Min		17,05278	

Lampiran 13. Deskripsi Data Per Komponen Motorik Putra

- **Data Kemampuan Motorik Kecepatan (Lari 60 yard)**

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 65	Baik Sekali	0	0%
2.	55 – 64,99	Baik	12	40,0%
3.	45 – 54,99	Sedang	10	33,3%
4.	35 – 44,99	Kurang	7	23,3%
5.	≤ 35	Kurang Sekali	1	3,3%
Jumlah			30	100,0%

- **Diagram Kecepatan (Lari 60yard)**



Lampiran 14. Hasil Data Keseluruhan

DATA KESELURUHAN KEMAMPUAN MOTORIK

No	Power Tungkai	Power Lengan	Kelincahan	Koordinasi Mata Tangan	Power Lengan	Kecepatan
1	2,47	33	11,14	20	4,5	9,79
2	2,1	37,05	10,27	21	4,7	9,54
3	2,27	34	11,17	16	3,6	11,12
4	2,05	24,01	11,02	15	3,4	9,25
5	1,58	20,05	12,88	11	2,9	14,62
6	1,82	37,05	11,08	20	5,1	10,63
7	2,06	33	10,41	19	4	9,14
8	1,92	37,05	10,79	23	4,5	9,2
9	1,99	36,05	11,26	17	3,9	9,31
10	1,76	22,05	12,43	13	3,2	10,12
11	2,15	24,08	10,75	12	3,6	9,71
12	1,9	25,02	11,62	18	2,8	10,61
13	2,38	26,01	10,94	16	3,9	9,2
14	1,89	26,03	11,24	15	4,1	10,62
15	1,6	18,02	11,4	14	3,6	11,23
16	2,5	35,05	11,45	20	4,5	9,02
17	2,08	34,04	10,81	24	4,1	10,19
18	2,1	30,7	12,2	18	4	7,23
19	2,07	30,2	12,37	18	4,6	7,25
20	1,44	21,6	12,3	16	3	8,1
21	1,66	22,9	13,42	15	2,4	7,57
22	1,37	13,6	14,5	13	1,9	8
23	1,78	26,4	12,3	18	3,4	7,13
24	1,9	33,5	12,31	16	3,3	7,57
25	1,84	32,2	12	19	2,8	7,42
26	1,84	29	12,75	16	3,4	7,29
27	1,75	26,3	13,84	20	3,4	7,78
28	2,2	40,7	11,85	27	5,4	6,87
29	1,8	19,1	13,66	16	3,2	8,74
30	2,04	30,6	13,59	19	3,7	7,45
31	1,61	17,07	12,7	17	3	15,08
32	1,62	18,04	14,16	11	3,1	14,11
33	1,37	15	13,4	13	3	17,09
34	1,45	12	14,77	9	2,9	15,22

No	Power Tungkai	Power Lengan	Kelincahan	Koordinasi Mata Tangan	Power Lengan	Kecepatan
35	1,38	14,09	13,7	16	3,8	13,95
36	1,5	15,02	13,23	13	2,5	13,04
37	1,45	13,04	12,24	12	3	12,3
38	1,56	18,04	13,06	13	3	11,9
39	1,54	16,08	12,94	11	2,6	13,97
40	1,52	20,01	2,18	19	3,4	11,91
41	1,4	10,02	11,96	13	2,6	14,39
42	1,52	15,6	14,4	13	3,5	9,53
43	1,29	11,25	15,11	13	2,9	9,58
44	1,51	14,26	13,86	13	2,6	10,43
45	1	9	16,78	12	2,7	11
46	1,3	11,9	14,15	16	3	10
47	1,5	15,3	15,14	15	2,6	10,01
48	1,5	12,5	14,43	17	3,1	9,94
49	1,27	11,7	14,92	13	2,6	11,11
50	1,46	15,8	15,39	18	3,7	13,15
51	1,2	13	15,2	15	3,8	10,43
52	1,57	13,1	14,78	15	2,6	10,94
53	1,3	11,2	15,12	14	2,5	10,76
54	1,62	13,6	14,87	20	3,7	10,95

- Kategori Keseluruhan

No	t-Skor	Kategori
1.	61,72396	Baik
2.	62,42982	Baik Sekali
3.	56,06914	Baik
4.	53,63158	Sedang
5.	42,43095	Kurang
6.	60,11657	Baik
7.	59,12627	Baik
8.	61,85848	Baik Sekali
9.	57,4067	Baik
10.	48,76108	Sedang
11.	53,0791	Sedang
12.	51,71409	Sedang
13.	57,3201	Baik

No	t-Skor	Kategori
14.	53,69436	Sedang
15.	48,64175	Sedang
16.	62,54146	Baik Sekali
17.	60,94412	Baik
18.	58,35975	Baik
19.	59,33889	Baik
20.	49,55431	Sedang
21.	48,53738	Sedang
22.	42,18861	Kurang
23.	54,6233	Baik
24.	55,0496	Baik
25.	55,12485	Baik
26.	54,00292	Baik
27.	53,7466	Sedang
28.	68,60946	Baik Sekali
29.	49,81261	Sedang
30.	56,6002	Baik
31.	44,88078	Kurang
32.	42,06849	Kurang
33.	39,51851	Kurang
34.	37,48775	Kurang Sekali
35.	44,55888	Kurang
36.	41,95475	Kurang
37.	43,29425	Kurang
38.	44,86446	Kurang
39.	41,22166	Kurang
40.	57,19286	Baik
41.	40,82113	Kurang
42.	45,95208	Kurang
43.	42,0699	Kurang
44.	43,40588	Kurang
45.	37,0309	Kurang Sekali
46.	44,32413	Kurang
47.	43,77976	Kurang
48.	45,93417	Kurang
49.	40,46251	Kurang
50.	45,21455	Kurang
51.	44,27609	Kurang
52.	43,35295	Kurang

No	t-Skor	Kategori
53.	40,84373	Kurang
54.	48,4522	Sedang
Mean	50	
SD	7,82	
Max	48,4522	
Min	37,0309	

- **Deskriptif Data Motorik Keseluruhan**

Untuk memudahkan dalam mendeskripsikan data, maka digunakan jumlah t-score dibagi dalam 5 kategori, sebagai berikut :

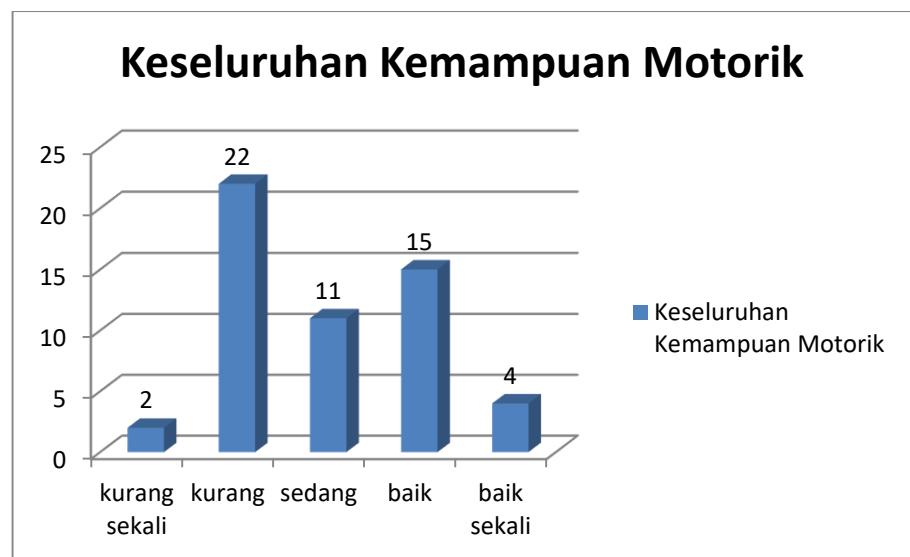
No	Rentangan Norma	Kategori
1.	$\geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD \text{ s/d } < M + 1,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD \text{ s/d } < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD \text{ s/d } < M - 0,5 SD$	Kurang
5.	$\leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

- **Data Kemampuan Motorik Keseluruhan**

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$\geq 61,73479989$	Baik Sekali	4	7,4%
2.	$53,91160489 - 61,73479989$	Baik	15	27,8%
3.	$46,0884099 - 53,91160489$	Sedang	11	20,4%
4.	$38,2652149 - 46,0884099$	Kurang	22	40,7%
5.	$\leq 38,2652149$	Kurang Sekali	2	3,7%
Jumlah			54	100,0%

Lampiran 14. Hasil Data Keseluruhan

- **Diagram Kemampuan Motorik Keseluruhan**



Lampiran 15. Dokumentasi

DOKUMENTASI PENELITIAN

1. Pemberian Pengarahan



2. Power Tungkai (*Standing Board Jump*)



3. Koordinasi Mata dan Tangan (*Wall Pass*)



4. Power Lengan (*Medicine Ball Put*)



5. Kelincahan (*Zig-Zag Run*)



6. Power Lengan (*Softball Throw*)



7. Lari 60yard

