

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER HIZBUL WATHAN
DI SMK MUHAMMADIYAH 1
PRAMBANAN KLATEN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Tangguh Iman Muzakky
NIM 15601244041

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

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER HIZBUL WATHAN
DI SMK MUHAMMADIYAH 1 PRAMBANAN KLATEN**

Disusun oleh :

Tangguh Iman Muzakky

NIM 15601244041

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang

bersangkutan.

Yogyakarta, 15 Mei 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Guntur, M.Pd

NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Drs. Sudardiyono, M.Pd.

NIP. 19560815 198703 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tangguh Iman Muzakky

NIM : 15601244041

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

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

Yogyakarta, 15 Mei 2019
Yang Menyatakan,



Tangguh Iman Muzakky
NIM.15601244041

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER HIZBUL WATHAN DI SMK MUHAMMADIYAH 1 PRAMBANAN KLATEN

Disusun oleh:

Tangguh Iman Muzakky
NIM 15601244041

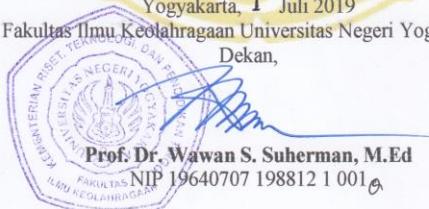
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 27 Mei 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sudardiyono, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		26/6/2019 26/6/2019
Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or Sekretaris		24-6-19
Dr. Yudanto, M.Pd Penguji I (Utama)		

Yogyakarta, 1 Juli 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



iv

MOTTO

1. Yakinlah, ada sesuatu yang menantimu setelah sekian banyak kesabaran (yang kau jalani), yang akan membuatmu terpana hingga kau lupa betapa pedihnya rasa sakit. (Ali bin Abi Thalib)
2. Nyatakan perasaan, hentikan penyesalan, maafkan kesalahan, tertawakan kenangan, kejar impian. Hidup terlalu singkat untuk dipakai meratap. (Fiersa Besari)
3. Sejatinya didunia tidak ada orang yang hebat, hanya ada orang yang terlatih. (Penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya penelitian ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang penulis sayangi:

- Kedua orang tua saya Abdul Kharis dan Muyasaroh yang sangat saya sayangi, yang sudah berjuang hingga saya sampai pada saat ini yang selalu mendoakan setiap langkah saya, mendukung dan memberi motivasi dan mendoakan setiap langkah saya.
- Kakak dan Adik saya yang selalu menjadi motivasi saya ketika hilang semangat.
- Teman sekaligus keluarga PJKR E yang senantiasa mewarnai perkuliahan selama ini.
- Tim Ronorene.co partner dalam setiap perjalanan.
- Teman sekaligus keluarga Southern 2013 dalam group Cyber Army STHRN

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER HIZBUL WATHAN
DI SMK MUHAMMADIYAH 1
PRAMBANAN KLATEN**

Oleh :
Tangguh Iman Muzakky
NIM 15601244041

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten yang berjumlah 78 siswa. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif dengan persentase menggunakan bantuan program komputer *microsoft excel*.

Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik kemampuan motorik siswa putra secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa (7,14%), berada pada kategori tinggi sebanyak 2 siswa (14,29%), berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (42,86%), berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (35,71%), dan berada pada kategori sangat kurang tidak ada. Sedangkan kemampuan motorik siswa putri secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (3,13%), berada pada kategori tinggi sebanyak 13 siswa (20,31%), berada pada kategori sedang sebanyak 31 siswa (48,44%), berada pada kategori kurang sebanyak 15 siswa (23,44%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 3 siswa (4,69%).

Kata Kunci : *kemampuan motorik, ekstrakurikuler Hizbul Wathan, SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten”, dapat berjalan lancar dan terselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini diselesaikan guna memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Sudardiyono, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan, memberikan saran dan kritik dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.

3. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam penelitian.
4. Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Prodi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan dalam penyusunan skripsi serta memberikan dorongan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan selama masa studi.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu sebagai bekal penulis untuk menghadapi tantangan berikutnya.
7. Seluruh staff karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pelayanan dengan baik untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
8. Drs. H. Sukardi, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
9. Munir Fathoni, S.Pd.Jas selaku guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang telah membantu dalam penelitian ini.
10. Semua keluarga penulis yang selalu mendoakan, membimbing dan memberi semangat di setiap langkah kehidupan baik secara moril dan

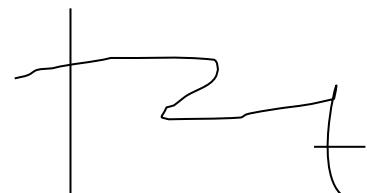
materil.

11. Teman-teman PJKR E 2015 dan semua sahabatku yang telah memberikan dukungan dan semangat selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu saran dan kritik dari berbagai sumber yang dapat membangun sangat penulis harapkan agar bisa menjadi lebih baik kedepannya.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, 15 Mei 2019

A handwritten signature consisting of a vertical line on the left, a horizontal line curving to the right, and a vertical line on the right.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN TEORI.....	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Kemampuan Motorik	9
2. Jenis – Jenis Kemampuan Motorik	10
3. Unsur – unsur Kemampuan Motorik	12
4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik.....	15
5. Fungsi Kemampuan Motorik	19
6. Hakikat Ekstrakurikuler	20
7. Ekstrakurikuler Hizbul Wathan SMK Muhammadiyah 1 Prambanan	22

B. Penitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	24
BAB III. METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
D. Definisi Operasional Variabel	27
E. Instrumen dan Teknik Pegumpulan Data.....	27
1. Instrumen Data.....	27
2. Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Deskripsi Lokasi dan Subyek Penelitian	31
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	31
C. Pembahasan	50
D. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	54
C. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa	30
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa Putra	31
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa Putri	33
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 yard Putra.....	35
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes <i>Softball Throw</i> Putra.....	36
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes <i>Wall Pass</i> Putra.....	37
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes <i>Zig-zag Run</i> Putra.....	39
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes <i>Standing Boardjump</i> Putra.....	40
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes <i>Medicine Ball Put</i> Putra.....	41
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 yard Putri.....	43
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes <i>Softball Throw</i> Putri.....	44
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tes <i>Wall Pass</i> Putri	45
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tes <i>Zig-zag Run</i> Putri.....	46
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tes <i>Standing Boardjump</i> Putri.	48
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes <i>Medicine Ball Put</i> Putri	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Batang Kemampuan Motorik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.....	33
Gambar 2. Diagram Batang Kemampuan Motorik Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.....	34
Gambar 3. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Lari <i>60 yard</i> Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.....	35
Gambar 4. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Lari <i>Softball Throw</i> Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.....	37
Gambar 5. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Lari <i>Wall Pass</i> Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.....	38
Gambar 6. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Lari <i>Zig-zag Run</i> Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.....	39
Gambar 7. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Lari <i>Standing Boardjump</i> Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.....	40
Gambar 8. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Lari <i>Medicine Ball Put</i> Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.....	42
Gambar 9. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Lari <i>60 yard</i> Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.....	43
Gambar 10. Diagram Batang Distribusi Frekuensi <i>Softball Throw</i> Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.....	45
Gambar 11. Diagram Batang Distribusi Frekuensi <i>Wall Pass</i> Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.....	46

Gambar 12. Diagram Batang Distribusi Frekuensi <i>Zig-zag Run</i> Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.....	47
Gambar 13. Diagram Batang Distribusi Frekuensi <i>Standing Boardjump</i> Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.....	49
Gambar 14. Diagram Batang Distribusi Frekuensi <i>Medicine Ball Put</i> Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	57
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian.....	58
Lampiran 3. Surat Peminjaman Alat.....	59
Lampiran 4. Kalibrasi Alat.....	60
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	64
Lampiran 6. Data Kasar.....	67
Lampiran 7. Data T-Score.....	70
Lampiran 8. Dokumetasi.....	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan yang menitikberatkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan fisik (koordinasi motorik halus dan kasar), kecerdasan (daya pikir, daya cipta kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual), sosio emosional (sikap dan perilaku serta agama) bahasa dan komunikasi, sesuai dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan yang dilalui oleh anak itu sendiri. Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk kemampuan watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhala mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta tanggung jawab (UU No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional).

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah mampu memberikan kesempatan bergerak yang seluas-luasnya kepada anak didiknya, agar mereka dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan keterampilan geraknya masing-masing. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial,

penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses perkembangan siswa, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan aktivitas olahraga secara sistematik. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Kemampuan motorik siswa sekolah menengah atas (SMA) bermacam-macam, ada siswa yang mempunyai kemampuan motorik baik, sedang dan kurang baik. Apabila siswa mempunyai kemampuan motorik yang baik akan membantu pembelajaran penjas berjalan dengan baik, sedangkan siswa yang kemampuan motoriknya kurang akan lambat dalam mengikuti proses pembelajaran.

SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten terletak di Sidodadi, Tlogo, Prambanan, Klaten, Jawa Tengah. SMK Muhammadiyah 1 Prambanan ini merupakan salah satu sekolah kejuruan swasta yang mempunyai potensi sumber daya manusia yang siap diterjunkan dalam dunia kerja sesuai jurusan yang disediakan disekolah. SMK Muhammadiyah 1 Prambanan mempunyai empat jurusan yaitu Farmasi, Manajemen Perkantoran, Akutansi dan Teknik Komputer Jaringan.

Peserta didik SMK Muhammadiyah 1 Prambanan 80% adalah siswi. Melihat dari jurusan yang disediakan oleh sekolah memang menarik minat dikalangan siswa putri. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti selama melaksanakan PLT disekolah tersebut masih banyak siswa yang kurang aktif bergerak dalam pembelajaran olahraga. Pada dasarnya pelajaran olahraga merupakan kegiatan yang akan mencukupi keaktifan gerak seorang peserta didik. Karenanya keaktifan gerak siswa bisa dijadikan gambaran akan kemampuan motorik peserta didik disekolah tersebut.

Kurangnya keaktifan gerak siswa pada pelajaran penjas bisa di antisipasi dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler yang di adakan oleh sekolah. Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan (Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dapat memebina para siswa. Keterampilan siswa dalam motorik maupun kognitif akan ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan khusus.

Gerakan kepanduan Hizbul Wathan merupakan salah satu organisasi ortonom di lingkungan Persyarikatan Muhammadiyah, yang merupakan kegiatan ekstrakurikuler pramuka di sekolah Muhammadiyah. Hizbul Wathan merupakan

kegiatan yang sejenis dengan pramuka, yang berperan dalam membentuk karakter siswa. SMK Muhammadiyah 1 Prambanan merupakan sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler Hizbul Wathan. Ekstrakurikuler ini merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai islami serta pembinaan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan.

Selain membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat meningkatkan dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan masing-masing. Membentuk nilai-nilai kepribadian dan jiwa sosial siswa serta memunculkan potensi siswa yang berprestasi dalam bidangnya. Aktivitas gerak dalam ekstrakurikuler Hizbul Wathan juga bisa dijadikan sarana perbaikan kemampuan gerak dasar seorang peserta didik. Hal ini bisa terjadi karena dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik diberi kesempatan yang luas untuk bergerak. Banyak sekali unsur – unsur dari kemampuan motorik yang ditemukan dalam kegiatan ekstrakurikuler Hizbul Wathan. Akan tetapi, dalam pelaksanaanya peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler ini tidak semua mengikuti dengan antusias, terlihat ketika melakukan aktivitas gerak yang diberikan dalam latihan ekstrakurikuler. Ada beberapa siswa yang kurang aktif dalam mengikuti program latihan. Selain motivasi, kemampuan motorik yang berbeda-beda antar peserta didik berpengaruh terhadap aktifnya gerak siswa dalam mengikuti

latihan ekstrakurikuler. Kemampuan motorik yang berbeda ini berpengaruh pada daya tangkap siswa terhadap latihan dalam ekstrakurikuler misalnya baris-berbaris, dalam pemberian contoh diulang hingga beberapa kali ulangan gerakan. Untuk materi baris-berbaris sendiri hingga 5 kali pertemuan. Hasil obervasi dari 25 pertemuan materi hanya tercapai 17 materi, hal ini menyebabkan terhambatnya pencapaian program latihan. Unsur – unsur kemampuan motorik bisa dilatih dalam kegiatan ekstrakurikuler Hizbul Wathan. Kemampuan motorik merupakan salah satu penunjang utama dalam kegiatan ekstrakurikuler Hizbul Wathan. Hal ini akan banyak membantu seorang guru atau pelatih ekstrakurikuler apabila dapat mengetahui kemampuan motorik peserta didiknya.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat teridentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Penampilan gerak beberapa siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan masih terlihat pasif
2. Kurangnya motivasi beberapa siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan terlihat dari antusiasnya.

3. Belum diketahui tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas untuk memperjelas tujuan dan dengan keterbatasan peneliti maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang ada maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Seberapa Besar Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

F. Manfaat Penelitian

Setelah melihat latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian di atas, maka dapat ditarik beberapa manfaat dari penelitian ini. Manfaat yang diharapkan yaitu secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis manfaat penelitian ini diharapkan menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi guru pendidikan jasmani yang akan mempelajari tentang masalah kemampuan motorik pada anak.
- b. Dapat memberi masukan bagi guru maupun siswa untuk dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan bahan evaluasi yang diharapkan sekolah selalu memperhatikan peserta didik dan kemampuan motoriknya serta meningkatkan sarana dan prasarana penunjang ekstrakurikuler.

b. Bagi Guru

Hasil tes kemampuan motorik dalam penelitian ini dapat digunakan oleh guru Pembina kegiatan ekstrakurikuler Hizbul Wathan dalam penetapan latihan yang tepat bagi siswa sesuai dengan kemampuan motoriknya.

c. Bagi Siswa

Dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa sehingga diharapkan setelah mengetahui tingkat kemampuan motoriknya siswa akan lebih termotivasi dalam bergerak.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (motor) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak manusia dapat melakukan segala sesuatu aktivitas yang diinginkannya. Menurut Rusli Lutan (1988:96) kemampuan motorik lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak.

Kemampuan motorik juga merupakan suatu gerak dasar seseorang. Kemampuan motorik adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan gerakan-gerakan tubuh (Zulkifli 2005: 31), kemudian menurut Ch. Fajar Sriwahyuniati (2017:38) keterampilan motorik merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan respon ke suatu gerak dan tindakan yang berupa serangkaian gerak gerakan-gerakan yang sukarela hasil kontrol dari bagian-bagian tubuh yang melatari tindakan tersebut. Sedangkan menurut Sukintaka (2001: 47), yang dikutip oleh Ch. Fajar Sriwahyuniati (2017: 36) “Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik”. Semakin

tinggi kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerjanya lebih tinggi, dan begitu sebaliknya.

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan para ahli dapat disimpulkan, bahwa kemampuan motorik merupakan suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum yang menjadi dasar tingkat penampilan yang baik atau tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) akan mencerminkan kemampuan gerak seseorang belajar gerakan secara kualitas dan kuantitas yang baik. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung kepada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai (Yudanto, 2006, p. 35). Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau kemampuan untuk melakukan keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kemampuan motorik rendah.

2. Jenis – Jenis Kemampuan Motorik

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20), kemampuan gerak merupakan kemampuan yang biasa orang lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dibagi menjadi 3 kategori yaitu :

1. Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat lain atau untuk mengangkat tubuh dari atas seperti, lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (gallop).

2. Kemampuan Non-lokomotor

Kemampuan non-lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan non-locomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, dan lain-lain.

2. Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulatif obyek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata kaki dan tangan mata, yang mana cukup penting untuk item: berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk latihan manipulatif terdiri dari :

- a. Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang).
- b. Gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medisin) atau macam: bola yan lain.
- c. Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

3. Unsur – unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda tergantung banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang pernah dilakukan dan dikuasainya. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Mutohir (2002: 50) yang dikutip oleh Yudanto (2006, 3, p.35)

a. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan untuk menggunakan tenaga seperti angkat beban atau angkat tubuh sendiri. Kekuatan otot harus dipunyai oleh anak sejak usia dini. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong.

b. Kecepatan

Kecepatan adalah Kemampuan bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sependek mungkin. Saat melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang di tempuh maka semakin tinggi kecepatannya.

c. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan mengendalikan gerakan tubuh (secara keseluruhan).

d. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh dan keseimbangan baik dalam bergerak maupun diam posisinya. Keseimbangan dibagi dalam dua bentuk yaitu : keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada satu tempat, keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

e. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan menunjukkan tugas mata tangan dan mata tungkai seperti menendang, melempar, dan lainnya yang semacam itu. Dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem saraf. Anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakannya apabila dia mampu bergerak mudah dan lancar dalam rangkaian dan irama gerakannya terkontrol dengan baik.

Menurut Bompa yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 66), ada lima biomotorik dasar, yakni:

- 1) Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- 2) Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- 3) Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.
- 4) Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- 5) Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Keterampilan gerak berhubungan dengan unsur kebugaran jasmani. Adapun unsur-unsur dalam jasmani menurut Rusli Lutan (2001: 63-72) sebagai berikut:

- a. Kekuatan otot adalah kemampuan untuk menggerakkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh, dengan pengertian lain yaitu kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
- b. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali. Daya tahan otot terbentuk melalui beban yang relatif lebih ringan. Namun, pelaksanaan tugasnya dilakukan berulang kali dalam satu kesempatan.
- c. Fleksibilitas adalah gambaran mengenai luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian dalam tubuh kita. Seperti melakukan gerakan memelintirkan tubuh, membungkuk, berputar, dan mengulur.

- d. Koordinasi adalah perpaduan berirama dari sistem syaraf dan gerak dalam sebuah pelaksanaan tugas secara harmonis dari beberapa anggota tubuh.
- e. Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu secepat mungkin.
- f. Agilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin.
- g. Power adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal secepat mungkin.
- h. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan daya tarik bumi baik dalam situasi diam (statis) dan bergerak (dinamis).

4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan berkembangnya fisik dan motorik seseorang menurut Corbin (1987: 198), yang dikutip oleh Pamuji Sukoco (2004: 6) terdapat 2 faktor yaitu:

1) Faktor Biologis

Faktor biologis yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah:

a) Faktor ukuran tubuh pada saat lahir.

Faktor ukuran tubuh sangat berpengaruh terhadap kemampuan gerak siswa, siswa yang bertubuh gemuk akan terhambat kemampuan motoriknya dibandingkan dengan siswa yang bertubuh normal.

b) Faktor keturunan (genetika).

Faktor keturunan yang dapat menunjang perkembangan motorik misal otot kuat, syaraf baik, dan kecerdasan yang menyebabkan perkembangan kemampuan motorik seseorang tersebut menjadi baik dan cepat.

c) Faktor jenis kelamin.

Faktor jenis kelamin sangat mempengaruhi motivasi dan metode perkembangan kemampuan gerak anak.

d) Dasar kedewasaan.

Dasar kedewasaan sangat berpengaruh terhadap kemampuan motorik anak, semakin kedewasaan seseorang bertambah maka akan semakin baik juga kemampuan motoriknya.

2) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik diantaranya adalah:

a) Faktor budaya (bahasa, seni, ekonomi, politik, pandangan, hidup, dan keagamaan). Peraturan daerah setempat dapat mempengaruhi motorik anak misalnya daerah yang tidak mengizinkan anak putri naik sepeda maka tidak akan diberi pelajaran naik sepeda.

b) Faktor keadaan alam.

Faktor keadaan alam juga berpengaruh terhadap kemampuan motorik, sebagai contoh anak yang tinggal di daerah pegunungan pasti akan berbeda kemampuan motoriknya dengan anak yang tinggal di daerah pantai.

c) Faktor kebiasaan keluarga.

Faktor kebiasaan keluarga tentu akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan motorik anak karena setiap keluarga memiliki kebiasaan yang berbeda-beda.

d) Faktor kesukaan.

Anak yang memiliki kesukaan melakukan aktivitas fisik tentu akan memiliki kemampuan motorik yang baik di bandingkan dengan anak yang tidak suka melakukan aktivitas fisik.

e) Faktor sosial/masyarakat (keluarga, kelompok bermain, organisasi)

Melalui perkembangan motorik yang normal memungkinkan anak dapat bergaul dengan teman sebayanya, sedangkan yang tidak normal akan menghambat anak untuk bergaul dengan teman sebayanya.

Endang Rini Sukamti (2007: 40-41) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap laju perkembangan motorik seseorang, antara lain:

- a. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- b. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin katif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- c. Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.

- d. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- e. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- f. Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.
- g. Adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- h. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- i. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan anak yang lahir kemudian.
- j. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tigkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- k. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- l. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

5. Fungsi Kemampuan Motorik

Menurut Mutohir (2001:51) dalam Yudanto (2006, p.36) fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Tujuan dan fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Jika tingkat keberhasilan dalam melakukan tugas motorik tinggi, berarti motorik yang dilakukan efektif dan efisien. Apabila mempunyai kemampuan motorik yang baik, individu akan memiliki landasan untuk menguasai keterampilan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur motorik pada setiap anak dapat berkembang melalui kegiatan olahraga dan aktivitas bermain yang melibatkan otot. Semakin sering anak mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik akan terlatih dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik.

6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

Masa pubertas dapat mulai sejak usia 8 atau akhir usia 15 pada anak perempuan dan sejak usia 9,5 tahun dan hingga akhir usia 15 anak laki-laki. Ini adalah penanda mendefinisikan awal remaja. Akhir masa remaja umumnya terjadi antara usia 17 dan 21 tahun dan ditandai dengan individu mencapai fisik penuh dan jatuh tempo perkembangan atau dewasa muda (Hartini, 2017, p.34). Siswa Sekolah Menengah Atas berada diantara usia 15 tahun sampai 18 tahun. Pada usia ini anak SMA berada

pada periode Adolesensi. Pada masa ini pertumbuhan ini berlangsung sangat pesat karena dipengaruhi oleh kerja hormonal. Ciri-ciri seks skunder pada laki-laki ditandai dengan berubahnya otot-otot tubuh, lengan, dada, paha, dan kaki tumbuh lebih kuat dibandingkan pada masa sebelumnya. Pada umumnya siswa Sekolah Menengah Atas tidak jauh berbeda dengan siswa Sekolah Menengah Pertama. Namun pada usia SMA kemampuan motoriknya sudah mulai meningkat jika dibandingkan dengan siswa SMP. Kemampuan dalam melakukan gerakan pada umumnya sudah lebih baik, hal ini dikarenakan pemahaman mereka tentang gerak sudah lebih baik termasuk mengetahui cara untuk melakukan gerakan dari awalan, dan juga akhiran gerakan agar hasil dapat lebih efektif dan efisien.

Perubahan-perubahan dalam hal penampilan keterampilan gerak dasar antara pria dan wanita semakin meningkat, anak laki-laki terus mengalami peningkatan yang berarti sedangkan pada wanita menunjukkan peningkatan yang tidak begitu mencolok/signifikan dan bahkan menurun setelah umur menstruasi. Koordinasi gerak pada anak laki-laki pada awal pubertas mengalami perubahan sedikit sekali, tetapi sesudah itu perkembangannya semakin cepat. Sedangkan pada anak perempuan tidak berkembangan setelah umur 14 tahun. (Pramono, 2014, p.29)

7. Hakikat Ekstrakurikuler

Dimyati Mahmud (2005: 3), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan menentukan

nilai atau sikap dalam rangka penerapan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum.

Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan disekolah maupun di luar sekolah dengan maksud lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Menurut sifatnya, kegiatan ekstrakurikuler bersifat terbuka. Dengan kata lain diperuntukan bagi semua siswa yang ingin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tanpa ada unsur diskriminasi selama memenuhi ketentuan yang berlaku. Sedangkan upaya pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler agar berjalan secara efektif dan efisien, diperlukan adanya dukungan dan kebijakan dari pihak sekolah, misalnya dengan menyediakan alat dan fasilitas yang ada dan memadai, dana yang mencukupi dan pengajar ekstrakurikuler yang profesional.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler: yaitu yang pertama memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler, yang kedua menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, yang ketiga membina bakat dan minat, dan yang keempat peranan ekstrakurikuler disamping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa (Nurcahyo & Hermawan, 2015).

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dilaksanakan untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat siswa. Dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut

siswa memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya. Pada umumnya kegiatan ekstrakurikuler fokus pada pembinaan dan pengembangan kepribadian siswa, tidak hanya fokus pada perilaku dan pola pikir serta memadukan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan khusus yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan minat bakat siswa dalam bidang tertentu. Selain itu juga akan membantu siswa apabila dalam jam pelajaran sekolah merasa kurang maksimal dan untuk lebih memahami mengenai suatu hal yang tidak terdapat dalam jam pelajaran biasa.

8. Ekstrakurikuler Hizbul Wathan (HW) SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten

Gerakan kepanduan Hizbul Wathan (HW) merupakan salah satu organisasi ortonom di lingkungan Persyarikatan Muhammadiyah, yang merupakan kegiatan ekstrakurikuler pramuka di sekolah Muhammadiyah. Hizbul Wathan merupakan kegiatan yang sejenis dengan pramuka, yang berperan dalam membentuk karakter siswa. Hizbul Wathan didirikan pertama kali di Yogyakarta pada 1336 H/1918 M yang diprakarsai oleh KH. Ahmad Dahlan yang merupakan tokoh pendiri Muhammadiyah. Pada sekolah-sekolah swasta Muhammadiyah memberikan suatu wadah untuk membentuk jiwa kepemimpinan pada siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler Hizbul Wathan yang secara teknis dan pelaksanaannya tidak jauh berbeda dengan kegiatan ekstrakurikuler pramuka di sekolah-sekolah pada umumnya.

SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten merupakan salah satu lembaga pendidikan swasta di Klaten yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler Hizbul Wathan dengan memiliki banyak siswa yang direkrut dari berbagai kalangan masyarakat baik dari daerah Prambanan Klaten dan sekitarnya. Kegiatan ekstrakurikuler Hizbul Wathan dilaksanakan seminggu sekali yaitu setiap hari jumat sore setelah jam pelajaran sekolah. Ekstrakurikuler ini wajib diikuti oleh siswa kelas X dan didampingi oleh siswa kelas XI dan XII yang melanjutkan sebagai senior di ekstrakurikuler ini.

B. Penilitian yang Relevan

Penelitian yang relevan ini dilakukan oleh Kornalius (2016) dengan judul Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survai dan menggunakan teknik tes dan pengukuran yang meliputi *standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put*, dan lari *60 yard dash*. Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler dengan jumlah 18 siswa. Uji validitasnya dan reliabilitas instrumen telah di uji coba pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah analisis dengan presentase.

Hasil penelitiannya menunjukan analisis data kemampuan motorik siswa diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa (16,67%), berada pada kategori sedang

sebanyak 6 siswa (33,33%), berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (27,78%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (11,11%).

Penelitian relevan yang kedua yang dilakukan oleh Bani Tri Umboro yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Bolavoli siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul.” Dengan hasil penelitian sebanyak 54 siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul yang memiliki keterampilan bermain bolavoli berkatagori “sangat baik” 5 siswa (9,26%), “baik” 9 siswa (16,67%), “cukup baik” 19 siswa (35,19%), “kurang baik” 20 siswa (37,04%), “sangat kurang baik” 1 siswa (1,85%). Secara keseluruhan tingkat keterampilan bermain bolavoli siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul dalam kategori cukup baik.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori, dapat disusun kerangka berpikir bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sangat membutuhkan berbagai macam gerakan. Hal ini berfungsi untuk memperkaya penguasaan gerak. Rangsangan-rangsangan selama proses kegiatan ekstrakurikuler berlangsung merupakan media yang sangat baik untuk menyalurkan dan mempersiapkan segala sesuatu yang ada agar semakin ditingkatkan secara optimal. Kemampuan dasar gerak merupakan unsur pokok dalam penguasaan motorik hingga gerak yang lebih kompleks. Kemampuan motorik adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Salah satu cara untuk mengembangkan kemampuan

motorik siswa dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler dapat dijadikan sebagai media bagi siswa yang berbakat dalam bidangnya.

Berdasarkan tujuan dari ekstrakurikuler salah satunya adalah dapat meningkatkan kemampuan gerak atau motorik seorang siswa. Fakta dilapangan gerak siswa kurang maksimal pada saat jam pelajaran. Kurang maksimalnya gerak yang dilakukan oleh para siswa diharapakan bisa dibantu oleh adanya kegiatan ekstrakurikuler Hizbul Wathan.

Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten”. Hal ini menjadi penting mengingat dengan dilakukan tes kemampuan motorik tersebut pembina kegiatan ekstrakurikuler Hizbul Wathan dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler. Selain itu, hasil tes kemampuan motorik tersebut dapat dijadikan acuan untuk guru penjas pada penerapan strategi pembelajaran yang dapat disesuaikan dengan kemampuan motorik masing-masing siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang ingin mendeskripsikan atau memaparkan situasi dengan salah satu cirinya yaitu tidak adanya hipotesis. Menurut Arikunto (2010: 3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan, dan lain-lain yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Penenlitian ini hanya memfokuskan pada tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2019. Tempat penelitian dilaksanakan berada di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam peelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten yaitu 78 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling yang berarti seluruh peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan yaitu 78 siswa.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten. Secara operasional kemampuan motorik dalam penelitian ini diartikan kemampuan siswa dalam melakukan tugas tes kemampuan motorik yang meliputi *standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put, dan lari 60 yard dash*. Kemampuan motorik ini diukur dengan *Barrow Motor Ability Test* Nurhasan (1986:68).

E. Instrumen dan Teknik Pegumpulan Data

1. Instrumen Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Barrow Motor Ability Test (1986: 68) yang meliputi *standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put, dan lari 60 yard dash*. Instrumen ini sudah teruji validitas dan reabilitasnya 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 memberikan pemanasan serta penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik kepada siswa.
- c. Setelah itu siswa dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok selanjutnya melakukan tes kemampuan motorik dengan didampingi 4 petugas. Masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian sesuai diagram yang ditentukan, dengan urutan: power otot, power lengan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, power otot lengan, dan kecepatan.
- d. Masing-masing hasil tes yang didapatkan siswa dicatat dalam lembar pencatatan tes yang sudah dibagikan sebelumnya.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data, akan diketahui persamaan dan perbedaan ukuran masing-masing item tes kemampuan motorik. Hasil setiap tes yang dicapai setiap siswa yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Kemampuan motorik anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil tes tersebut, karena satuan ukuran masing-masing tes

tidak sama. Hasil kasar masing-masing item tersebut dirubah dalam *T-Score*. Berikut ini rumus untuk mencari *T-Score*:

1. Rumus *T-Score* untuk tes zig-zag run dan lari 60 yard dash. Perhitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan, semakin bagus hasil yang diperoleh, adapun rumus *T-Score* sebagai berikut:

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

2. Rumus *T-Score* untuk tes *standing board jump, soft ball throw, wall pass*, dan *medicine ball put*. Perhitungan dengan satuan, semakin banyak angka atau satuan yang diperoleh maka semakin bagus hasil yang diperoleh. Adapun rumus *T-Score* sebagai berikut:

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

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

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

SD = Standar Deviasi

Penghitungan *T-Score* dari keenam item tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar menentukan tingkat kemampuan motorik siswa. Tingkat kemampuan tersebut harus dibuatkan

kategori penilaian, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang menggunakan rumus sebagai berikut (Azwar, 2014: 30)

Tabel 1. Kategorisasi tingkat kemampuan Motorik Siswa

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

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh

SD : Standar Deviasi

M : Mean

Untuk mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik siswa di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten, menggunakan rumus persentase dari Sudijono (1992: 40). Adapun sebagai berikut

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

Keterangan:

P: Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah Siswa

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten dengan populasi siswa peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan sebanyak 78. Siswa yang menjadi subyek penelitian merupakan seluruh siswa kelas X yang terdiri dari 4 kelas. Waktu pengambilan data penelitian dilakukan pada tanggal 22 April – 27 April 2019.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan Motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten. Kemampuan motorik siswa diamati melalui serangkaian tes yang meliputi *standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put, dan lari 60 yard dash*. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Pengategorian data didasarkan pada nilai *mean* dan *standar deviasi* hasil penghitungan. Data terlebih dahulu dibuat dalam bentuk *T-score* untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi kemampuan motorik dan masing-masing aspek tes kemampuan motorik. Hasil penghitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai

berikut:

1. Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan

Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk *T-score* dari keenam item tes dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil pembagian tersebut dijadikan sadar untuk menentukan kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten. Hasil skor kemampuan motorik secara keseluruhan untuk siswa putra diperoleh skor maksimal 64,95; skor minimal 40,70; *mean* (rata-rata) sebesar 50; dan standar deviasi 7. Siswa putri diperoleh skor maksimal 69,60; skor minimal 30,18; *mean* (rata-rata) sebesar 50; dan standar deviasi 7.

Kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten sebagai berikut:

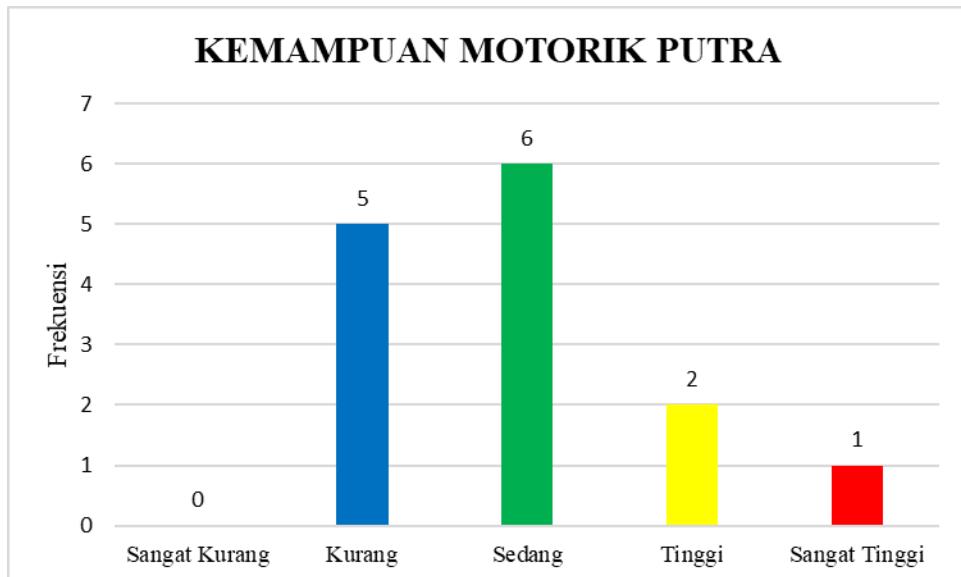
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Percentase(%)
1	$X \geq 60,5$	Sangat Tinggi	1	7,14
2	$53,5 \leq X < 60,5$	Tinggi	2	14,29
3	$46,5 \leq X < 53,5$	Sedang	6	42,86
4	$39,5 \leq X < 46,5$	Kurang	5	35,71
5	$X < 39,5$	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			14	100

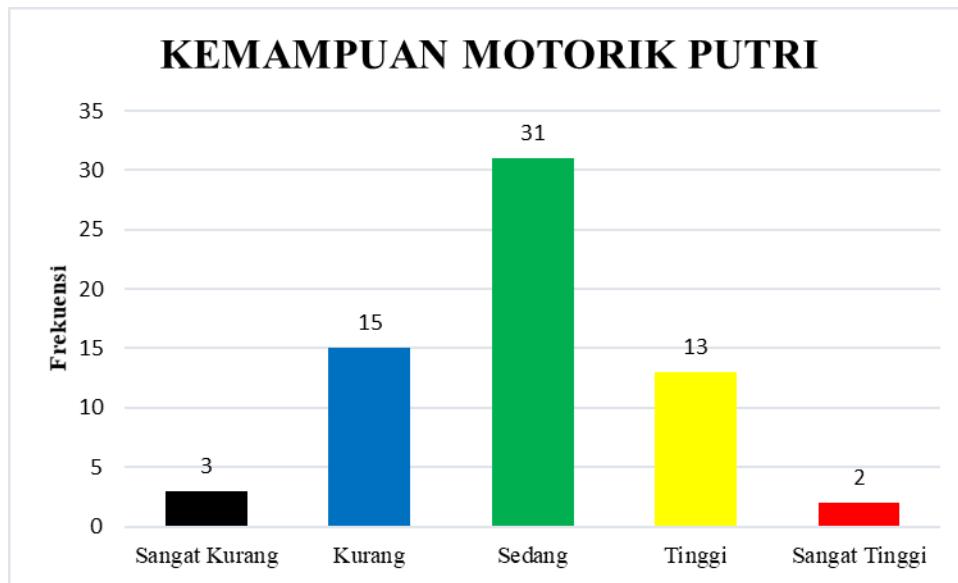
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
1	$X \geq 60,5$	Sangat Tinggi	2	3,13
2	$53,5 \leq X < 60,5$	Tinggi	13	20,31
3	$46,5 \leq X < 53,5$	Sedang	31	48,44
4	$39,5 \leq X < 46,5$	Kurang	15	23,44
5	$X < 39,5$	Sangat Kurang	3	4,69
Jumlah			64	100

Berdasarkan keterangan data di atas, kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Kemampuan Motorik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.



Gambar 2. Diagram Batang Kemampuan Motorik Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

Berikut ini adalah hasil dari setiap item tes pengukuran dari kecepatan, power lengan, koordinasi mata tangan, kelincahan, power otot tungkai, power otot lengan pada peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

a. Komponen Kecepatan (Putra)

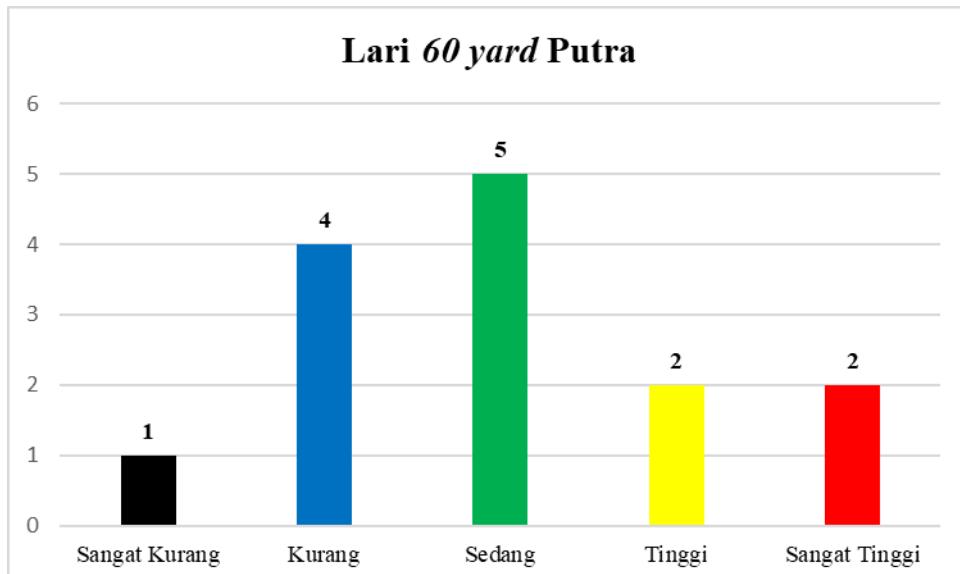
Komponen kecepatan diukur dengan tes *Lari 60 yard*. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten dilihat dari tes lari 60 yard adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 yard

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	$X \geq 65$	Sangat tinggi	2	14,29
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	2	14,29
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	5	35,71
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	4	28,57
5	$X < 35$	Sangat Kurang	1	7,14
Jumlah			14	100

Dari tabel di atas kecepatan siswa putra diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (14,29%), pada kategori tinggi sebanyak 2 siswa (14,295%), pada kategori sedang sebanyak 5 siswa (35,71%), pada kategori kurang sebanyak 4 siswa (28,57%) dan pada kategori sangat kurang sebanyak 1 siswa (7,14%).

Berdasarkan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut :



Gambar 3. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Lari 60 yard Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

b. Komponen Power Otot Lengan (Putra)

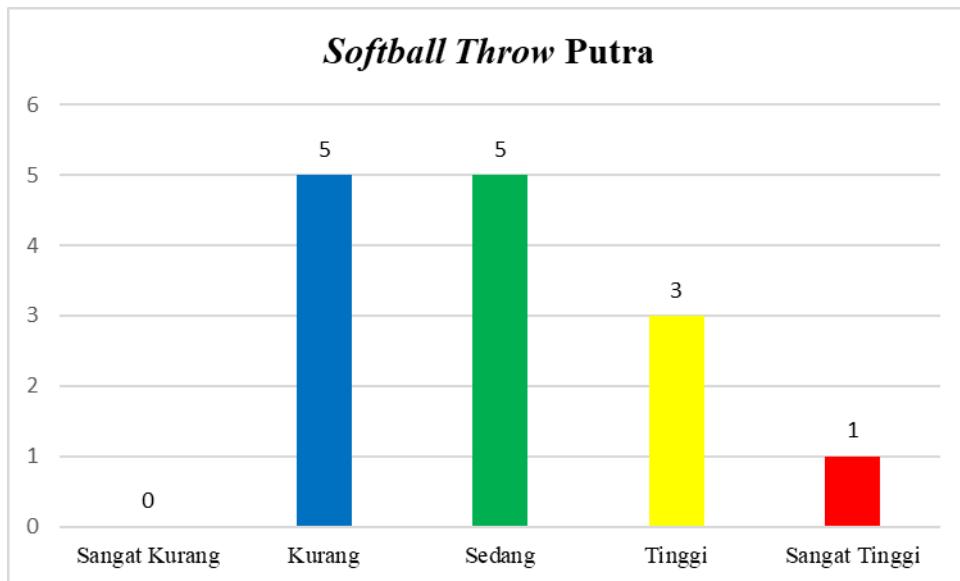
Komponen ini diukur menggunakan tes *Softball Throw*. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten dilihat dari tes kekuatan otot lengan adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Lengan (*Softball Throw*)

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	$X \geq 65$	Sangat tinggi	1	7,14
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	3	21,43
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	5	35,71
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	5	35,71
5	$X < 35$	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			14	100

Dari tabel di atas kekuatan otot lengan siswa diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa (7,14%), pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa (21,43%), pada kategori sedang sebanyak 5 siswa (35,71%), pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (35,71%) dan pada kategori sangat kurang sebanyak 0 siswa (0%).

Berdasarkan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Distribusi Frekuensi *Softball Throw* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

c. Komponen Koordinasi (Putra)

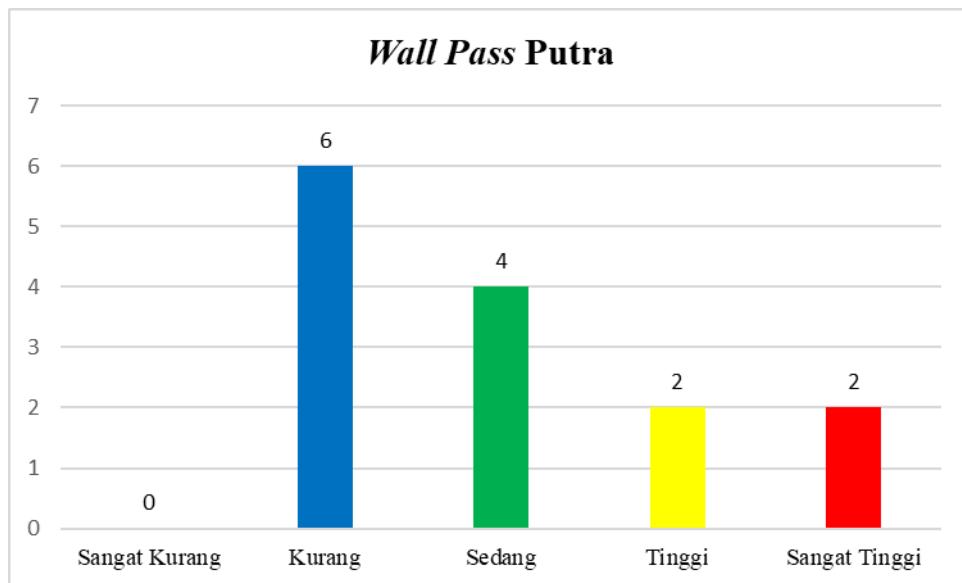
Komponen ini diukur menggunakan tes *Wall Pass*. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten dilihat dari tes koordinasi adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes *Wall Pass*

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	$X \geq 65$	Sangat tinggi	2	14,29
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	2	14,29
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	4	28,57
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	6	42,86
5	$X < 35$	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			14	100

Dari tabel di atas koordinasi siswa diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (14,29%), pada kategori tinggi sebanyak 2 siswa (14,29%), pada kategori sedang sebanyak 4 siswa (28,57%), pada kategori kurang sebanyak 6 siswa (42,86%) dan pada kategori sangat kurang tidak ada.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Wall Pass Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

d. Komponen Kelincahan (Putra)

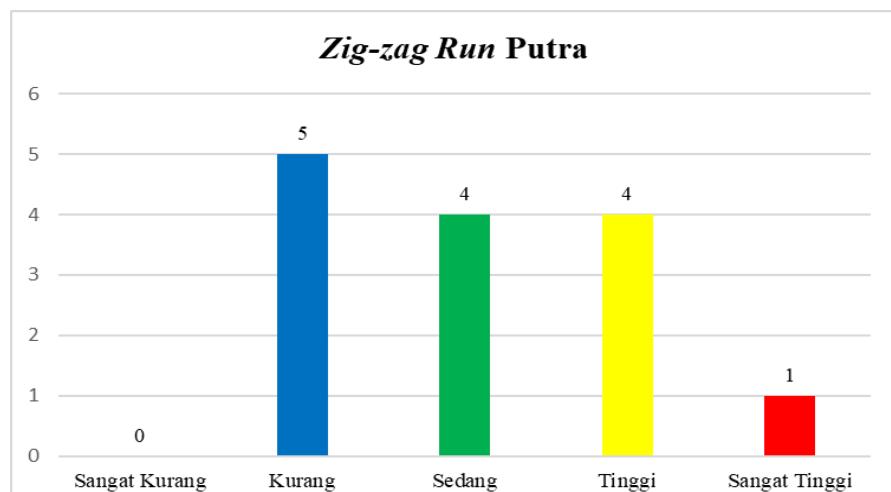
Komponen ini diukur menggunakan tes *Zig-zag Run*. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa putra peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten dilihat dari tes kelincahan adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes *Zig-Zag Run*

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 65$	Sangat tinggi	1	7,14
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	4	28,57
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	4	28,57
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	5	35,71
5	$X < 35$	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			14	100

Dari tabel di atas kelincahan siswa diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa (7,14%), pada kategori tinggi sebanyak 4 siswa (28,57%), pada kategori sedang sebanyak 4 siswa (28,57%), pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (35,71%) dan pada kategori sangat kurang tidak ada (0%)

Berdasarkan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Distribusi Frekuensi *Zig-zag Run* Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

e. Komponen Power Otot Tungkai (Putra)

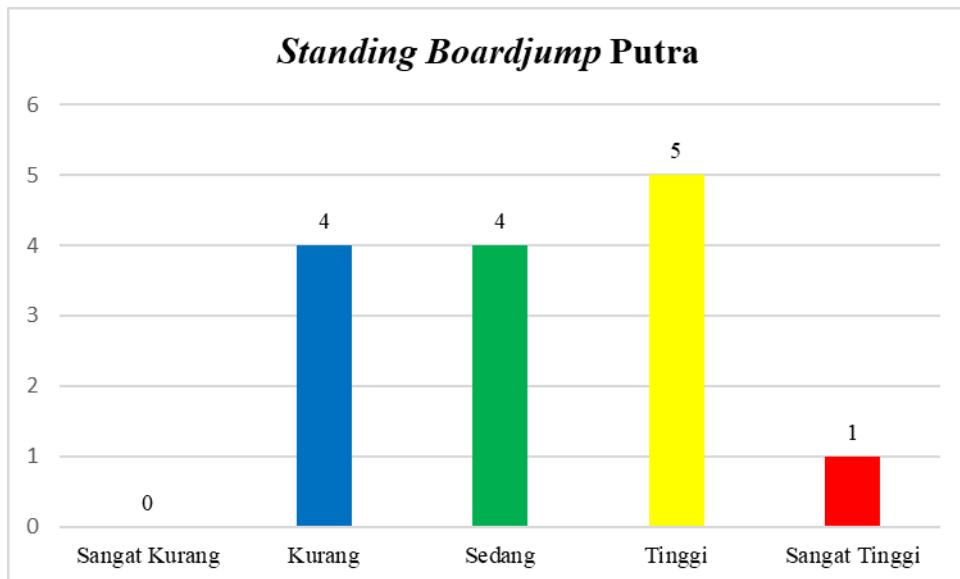
Komponen ini diukur menggunakan tes *Standing Boardjump*. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa putra peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten dilihat dari komponen kecepatan adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Tes *Standing Boardjump*

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 65$	Sangat tinggi	1	7,14
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	5	35,71
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	4	28,57
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	4	28,57
5	$X < 35$	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			14	100

Dari tabel di atas kekuatan otot tungkai siswa diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa (7,14%), pada kategori tinggi sebanyak 5 siswa (35,71%), pada kategori sedang sebanyak 4 siswa (28,57%), pada kategori kurang sebanyak 4 siswa (28,57%) dan pada kategori sangat kurang tidak ada (0%).

Berdasarkan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Lari 60 yard *Dash* Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

f. Komponen Power Otot Lengan (Putra)

Komponen ini diukur menggunakan tes *Medicine Ball Put*. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa putra peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten dilihat dari komponen power otot lengan adalah sebagai berikut:

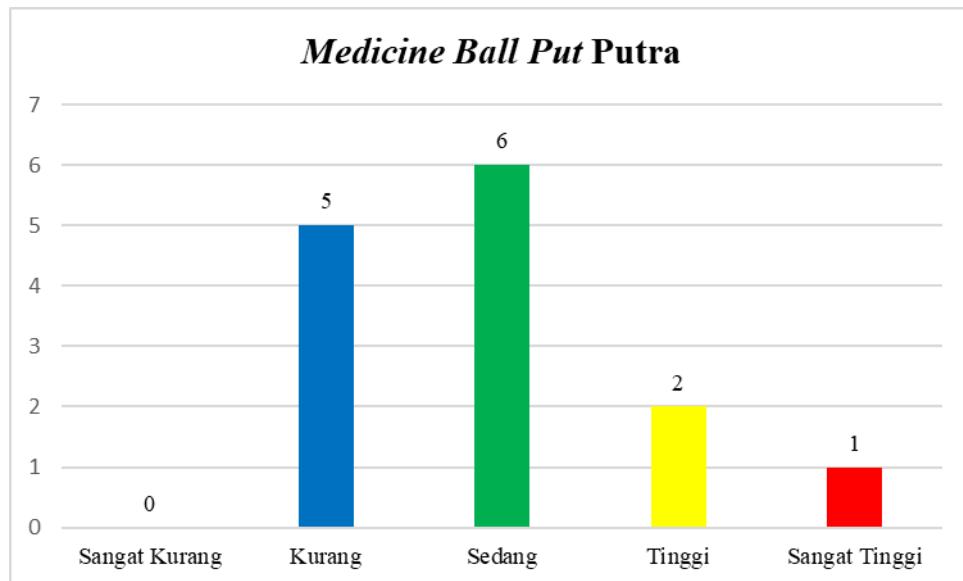
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tes *Medicine Ball Put*

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 65$	Sangat tinggi	1	7,14
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	2	14,29
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	6	42,86
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	5	35,71
5	$X < 35$	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			14	100

Dari tabel di atas power lengan siswa diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa (7,14%), pada kategori tinggi sebanyak 2 siswa (14,29%),

pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (42,86%), pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (35,71%) dan pada kategori sangat kurang tidak ada (0%).

Berdasarkan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Distribusi Frekuensi *Medicine Ball Put* Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

Berikut adalah deskripsi data penelitian siswa putri per komponen, yaitu:

a. Komponen Kecepatan (Putri)

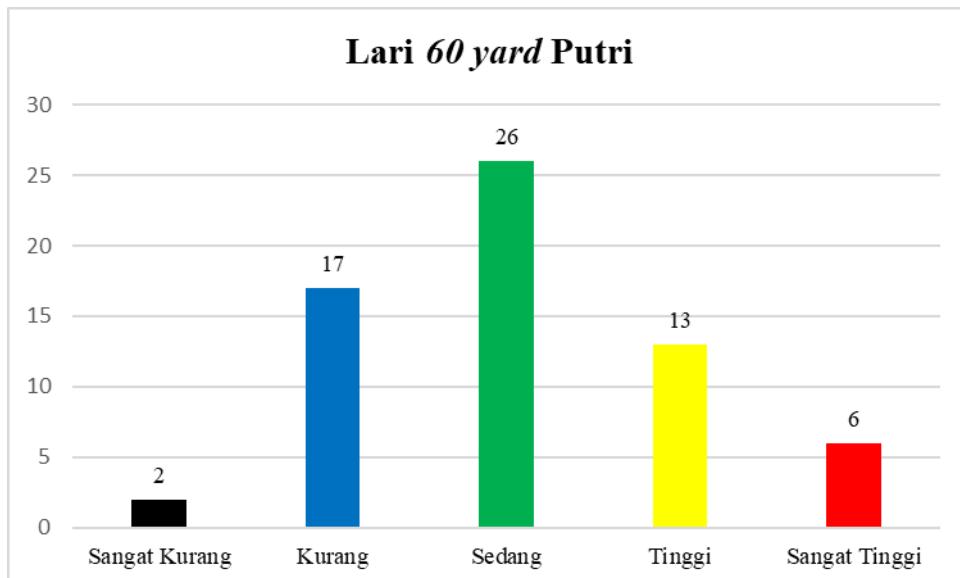
Komponen kecepatan diukur dengan tes *Lari 60 yard*. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa putri peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten dilihat dari tes lari 60 yard adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 yard

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	$X \geq 65$	Sangat tinggi	1	1,56
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	19	15,63
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	30	46,88
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	10	29,69
5	$X < 35$	Sangat Kurang	4	6,25
Jumlah			64	100

Dari tabel di atas kecepatan siswa putri diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa (1,56%), pada kategori tinggi sebanyak 19 siswa (15,63%), pada kategori sedang sebanyak 30 siswa (46,88%), pada kategori kurang sebanyak 10 siswa (29,69%) dan pada kategori sangat kurang sebanyak 4 siswa (6,25%).

Berdasarkan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut :



Gambar 9. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Lari 60 yard Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

b. Komponen Power Otot Lengan (Putri)

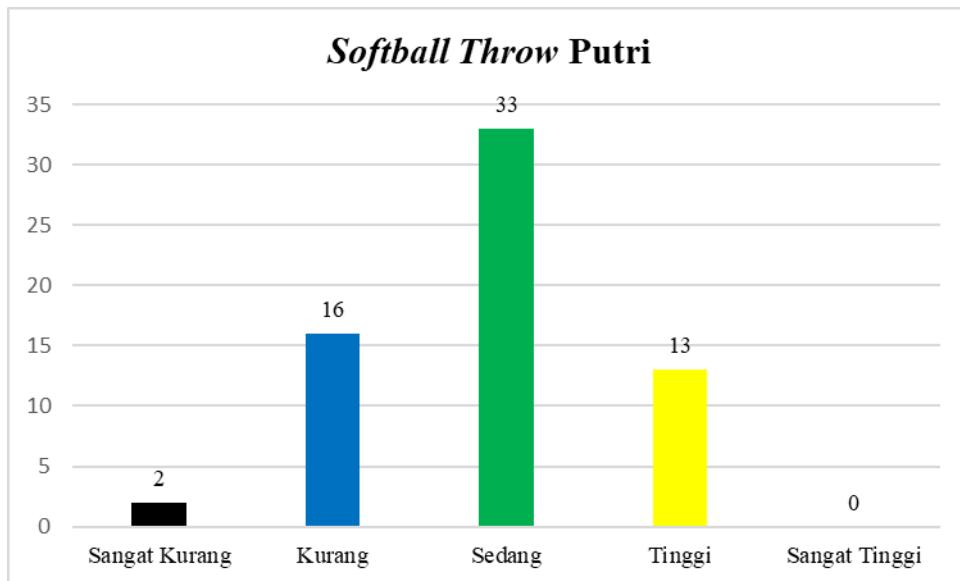
Komponen ini diukur menggunakan tes *Softball Throw*. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten dilihat dari tes kekuatan otot lengan adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan Otot Lengan (*Softball Throw*)

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	$X \geq 65$	Sangat tinggi	0	0
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	13	20,31
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	33	51,56
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	16	25
5	$X < 35$	Sangat Kurang	2	3,13
Jumlah			64	100

Dari tabel di atas kekuatan otot lengan siswa diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi tidak ada (0%), pada kategori tinggi sebanyak 13 siswa (20,31%), pada kategori sedang sebanyak 33 siswa (51,56%), pada kategori kurang sebanyak 16 siswa (25%) dan pada kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (3,13%).

Berdasarkan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Distribusi Frekuensi *Softball Throw* Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

c. Komponen Koordinasi (Putri)

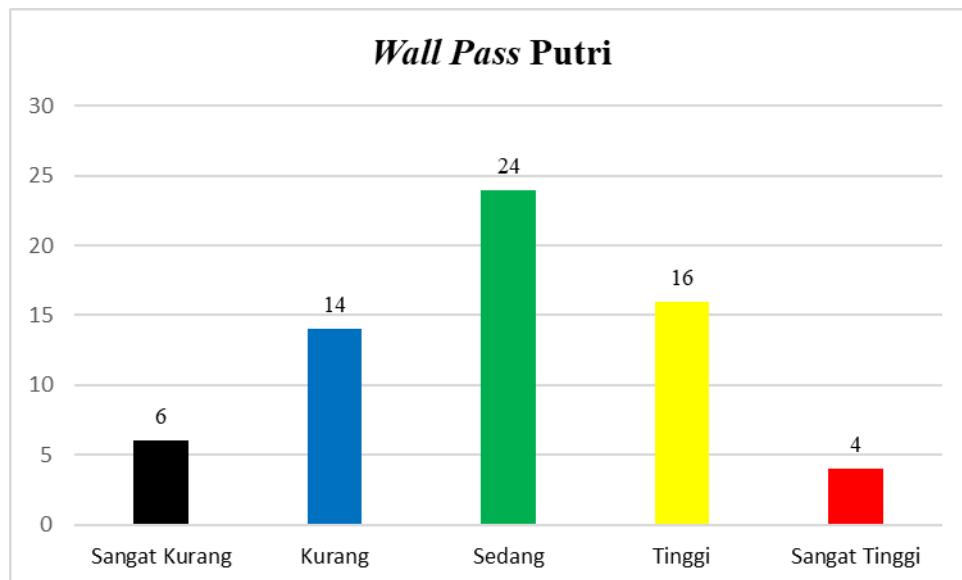
Komponen ini diukur menggunakan tes *Wall Pass*. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten dilihat dari tes koordinasi adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tes *Wall Pass*

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	$X \geq 65$	Sangat tinggi	4	6,25
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	16	25
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	24	37,50
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	14	21,88
5	$X < 35$	Sangat Kurang	6	9,38
Jumlah			64	100

Dari tabel di atas koordinasi siswa diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 siswa (6,25%), pada kategori tinggi sebanyak 16 siswa (25%), pada kategori sedang sebanyak 24 siswa (14%), pada kategori kurang sebanyak 14 siswa (21,88%) dan pada kategori sangat kurang sebanyak 6 siswa (9,38%).

Berdasarkan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Distribusi Frekuensi *Wall Pass* Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

d. Komponen Kelincahan (Putri)

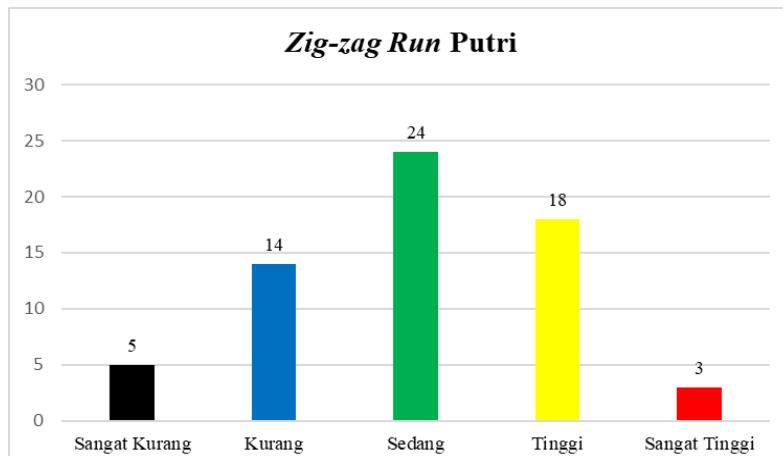
Komponen ini diukur menggunakan tes *Zig-zag Run*. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa putri peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten dilihat dari tes kelincahan adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tes *Zig-Zag Run*

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 65$	Sangat tinggi	3	4,69
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	18	28,13
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	24	37,50
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	14	21,88
5	$X < 35$	Sangat Kurang	5	7,81
Jumlah			64	100

Dari tabel di atas kelincahan siswa diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 3 siswa (4,69%), pada kategori tinggi sebanyak 18 siswa (28,13%), pada kategori sedang sebanyak 24 siswa (37,50%), pada kategori kurang sebanyak 14 siswa (21,88%) dan pada kategori sangat kurang sebanyak 5 siswa (7,81%).

Berdasarkan keterangan diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang distribusi frekuensi *Zig-zag Run* Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

e. Komponen Power Otot Tungkai (Putri)

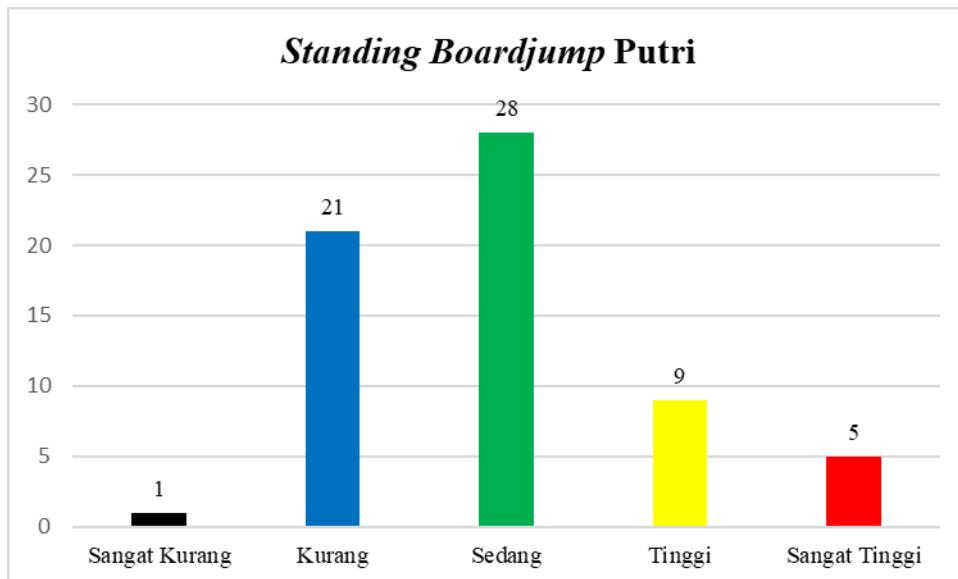
Komponen ini diukur menggunakan tes *Standing Boardjump*. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa putri peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten dilihat dari komponen kecepatan adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Tes *Standing Boardjump*

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 65$	Sangat tinggi	5	7,81
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	9	14,06
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	28	43,75
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	21	32,81
5	$X < 35$	Sangat Kurang	1	1,56
Jumlah			64	100

Dari tabel di atas kekuatan otot tungkai siswa diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 5 siswa (7,81%), pada kategori tinggi sebanyak 9 siswa (14,06%), pada kategori sedang sebanyak 28 siswa (43,75%), pada kategori kurang sebanyak 21 siswa (32,81%) dan pada kategori sangat kurang sebanyak 1 siswa (1,56%).

Berdasarkan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Distribusi Frekuensi *Standing Boardjump* Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

f. Komponen Power Otot Lengan (Putri)

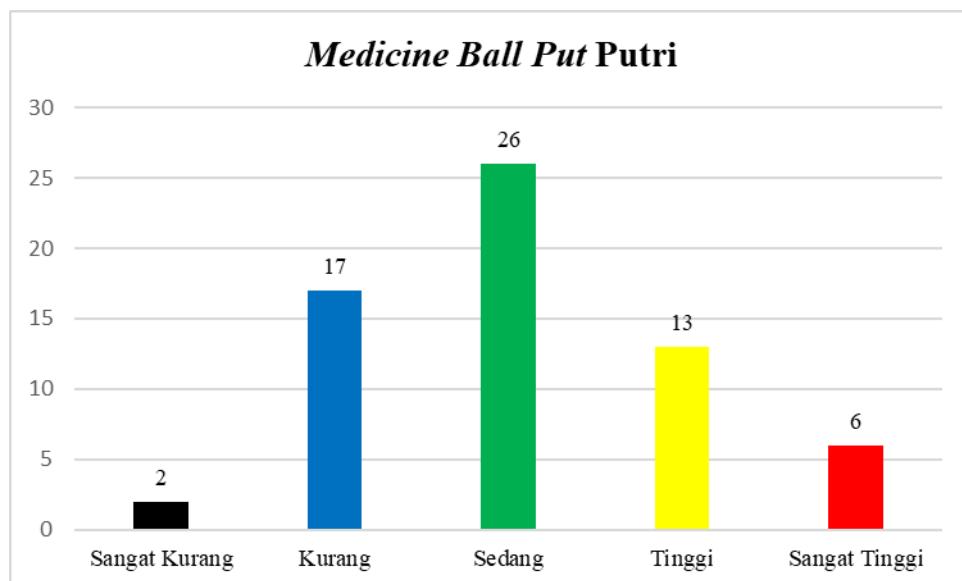
Komponen ini diukur menggunakan tes *Medicine Ball Put*. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa putri peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten dilihat dari komponen power otot lengan adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes *Medicine Ball Put*

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 65$	Sangat tinggi	6	9,38
2	$55 \leq X < 65$	Tinggi	13	20,31
3	$45 \leq X < 55$	Sedang	26	40,63
4	$35 \leq X < 45$	Kurang	17	26,56
5	$X < 35$	Sangat Kurang	2	3,13
Jumlah			64	100

Dari tabel di atas power lengan siswa diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 6 siswa (9,38%), pada kategori tinggi sebanyak 13 siswa (20,31%), pada kategori sedang sebanyak 26 siswa (40,63%), pada kategori kurang sebanyak 17 siswa (26,56%) dan pada kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (3,13%).

Berdasarkan keterangan di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Batang Distribusi Frekuensi *Medicine Ball Put* Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data kemampuan motorik siswa putra secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa (7,14%), berada pada kategori tinggi sebanyak 2 siswa (14,29%), berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (42,86%), berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (35,71%), dan berada pada kategori sangat kurang tidak ada. Hasil ini menunjukkan bahwa

kemampuan motorik atau kemampuan gerak dasar siswa putra peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten yang merupakan gambaran umum kemampuan siswa dalam melakukan aktivitasnya berada pada kategori sedang. Sedangkan kemampuan motorik siswa putri secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (3,13%), berada pada kategori tinggi sebanyak 13 siswa (20,31%), berada pada kategori sedang sebanyak 31 siswa (48,44%), berada pada kategori kurang sebanyak 15 siswa (23,44%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 3 siswa (4,69%). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik atau kemampuan gerak dasar siswa putri peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten yang merupakan gambaran umum kemampuan siswa dalam melakukan aktivitasnya berada pada kategori sedang.

Dari hasil data yang diperoleh menunjukkan pada kategori sedang baik siswa putra maupun putri. Hal ini merupakan keragaman kategori kemampuan motorik siswa yang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, karena tidak semua orang harus menguasai secara keseluruhan unsur-unsur dari kemampuan motorik tersebut. Menurut Mutohir (2002: 50) yang dikutip oleh Yudanto (2006, 3, p.35) unsur – unsur dalam kemampuan motorik adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan untuk dapat menguasai unsur-unsur kemampuan motorik secara keseluruhan karena kemampuan motorik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Selain itu, pembatasan aktivitas gerak pada anak berpengaruh bagi perkembangan kemampuan motorik kasar anak, karena anak

akan kurang memiliki pengalaman gerak. Anak laki-laki terus mengalami peningkatan yang berarti, sedangkan pada wanita menunjukkan peningkatan yang tidak begitu mencolok. Koordinasi gerak pada awal pubertas anak laki-laki mengalami perubahan perubahan sedikit sekali, tetapi sesudah itu perkembangannya akan semakin cepat. Sedangkan pada anak perempuan akan melambat perkembangannya setelah umur 14 tahun (Pramono, 2014, p.29). Untuk anak yang seumur, biasanya anak laki-laki lebih kuat dan banyak memperoleh pengalaman untuk menyesuaikan dengan tugas gerak yang selalu dihadapi, karena kemampuan motorik anak laki-laki biasanya lebih baik daripada anak perempuan. Tetapi tidak selalu demikian, Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perbedaan kemampuan motorik tetapi bukan satu-satunya, karena masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak.

Ada siswa yang bisa menguasai semua unsur-unsur yang ada dalam kemampuan motorik, tetapi bisa juga hanya menonjol dalam satu atau dua unsur saja. Jadi untuk dapat mengetahui kemampuan motorik yang dimiliki oleh setiap orang tidak hanya dapat dilihat melalui satu unsur saja, akan tetapi juga melalui berbagai unsur-unsur lainnya. Dengan mengetahui status kemampuan motorik, diharapkan guru/pelatih memberikan aktivitas yang tepat kepada siswa sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan dirinya atau setidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya. Jadi semakin sering anak mengalami aktivitas gerak, unsur-unsur kemampuan motorik akan ikut terlatih dan akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas motoriknya.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah direncanakan oleh penulis dengan sebaik-baiknya dan berusaha dengan maksimal, tetapi penulis tentunya tidak luput dari kesalahan dan khilaf karena ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini, diantaranya:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah siswa yang mengikuti tes pengukuran kemampuan motorik telah mempersiapkan dirinya untuk mengikuti tes fisik atau tidak sebelumnya.
2. Dalam pelaksanaan tes ada salah satu tempat untuk item *wall pass* dipakai untuk lahan parkir.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data kemampuan motorik siswa putra secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa (7,14%), berada pada kategori tinggi sebanyak 2 siswa (14,29%), berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (42,86%), berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (35,71%), dan berada pada kategori sangat kurang tidak ada. Sedangkan kemampuan motorik siswa putri secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (3,13%), berada pada kategori tinggi sebanyak 13 siswa (20,31%), berada pada kategori sedang sebanyak 31 siswa (48,44%), berada pada kategori kurang sebanyak 15 siswa (23,44%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 3 siswa (4,69%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten secara keseluruhan berada pada kategori sedang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Setelah diketahuinya kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten mayoritas adalah sedang, maka hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten, sehingga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap program yang telah

dilakukan sekaligus untuk menentukan program latihan tambahan yang akan diberikan. Guru maupun pelatih ekstrakurikuler akan lebih mudah dalam menetapkan variasi atau ragam dalam kegiatan latihan, karena kondisi faktual peserta didik telah diketahui secara pasti.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Setelah mengetahui kemampuan motorik yang ada pada diri siswa itu sendiri, diharapkan agar para siswa lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan kemampuan gerak motoriknya yang sesuai dengan keterampilan yang dimilikinya melalui berbagai aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi guru/pelatih ekstrakurikuler

Setelah mengetahui kemampuan motorik yang dimiliki oleh setiap siswa, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh guru/pelatih di dalam merancang serta mengembangkan setiap program latihan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki oleh setiap siswa.

3. Bagi sekolah

Penelitian ini telah mengidentifikasi kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten. Sehingga data dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam

merancang kurikulum dan materi program latihan Hizbul Wathan berdasarkan ketrampilan motorik yang dimiliki oleh siswa serta meningkatkan fasilitas yang memdukung perkembangan motorik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ch. Fajar S. (2017). *Belajar Motorik*. Yogyakarta: UNY Press
- Depdikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 62, Tahun 2014, tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.
- Dimyati, M. (2005). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Endang, R.S. (2007). *Perkembangan Motorik (bahan Perkuliahan)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hartini. (2017). Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja. *Islamic Counseling*, 1, (2). 34.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kiram, Y. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdiknas.
- Lutan, R. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Depdiknas.
- Ma'mun, A. & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Nucahyo, F. & Hermawan, H.A (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/Sederajat di wilayah kerja kabupaten kulonprogo Yogyakarta tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12 (2), 96.
- Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Depdikbud
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Sukoco, P. (2004). *Perkembangan Motorik Murid Sekolah Dasar*. Purwomartani. Penelitian. FIK: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yudanto. (2006). Upaya mengembangkan kemampuan motorik anak prasekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3 (3), 35-36.
- Zulkifli. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakar

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin



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 : 03.62/UN.34.16/PP/2019.

22 Maret 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten
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 : Tangguh Iman Muzakky

NIM : 15601244041

Program Studi : PJKR

Dosen Pembimbing : Sudardiyono, M.Pd.

NIP : 195608151987031001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s/d April 2019

Tempat : SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten

Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Hizbul Wathon di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten.

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

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

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan telah melaksanakan Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH MUHAMMADIYAH
SMK MUHAMMADIYAH 1 PRAMBANAN KLATEN
Bidang Studi Keahlian : Kesehatan, Bisnis Manajemen, Teknologi Informasi dan Komunikasi
Alamat : Tlogo, Prambanan, Klaten Kode Pos 57454. Telp. 085101991828
Website : www.smkmuh1prambanankltn.com
Email : smkmuh1prambanan.klaten@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN
030/ 421-SMK.1/ IV/ 2019

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten menerangkan bahwa:

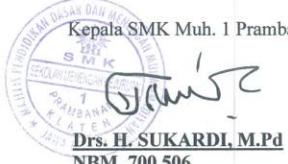
Nama : **TANGGUH IMAN MUZAKKY**
NIM : 15601244041
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Program Studi : PJKR – S1

Bahwa yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten Jln. Perkutut No. 06 Tlogo Prambanan Klaten. Mulai tanggal 22 April 2019 sampai dengan 27 April 2019 untuk keperluan penulisan Skripsi yang berjudul **“TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER HIZBUL WATHON DI SMK MUHAMMADIYAH 1 PRAMBANAN KLATEN”**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Prambanan, 29 April 2019

Kepala SMK Mu. 1 Prambanan Klaten



Drs. H. SUKARDI, M.Pd
NBM. 700.506

Lampiran 3. Surat Peminjaman Alat



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
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/269/UN34.16/RT.01.01/2019
Perihal : Permohonan Peminjaman Alat

29 Maret 2019

Kepada Yth,
Tangguh Iman Muzakky
NIM: 15601244041
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, Menanggapi surat saudara tanggal 22 Maret 2019, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat. Kami mengizinkan Saudara menggunakan alat, pada:

Bulan : Maret dan April
Tempat : SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten
Acara : Penelitian Tugas Akhir Skripsi
Alat yang dipinjam:

No	Nama Alat/Perlengkapan	Jumlah
1	Stopwatch	2buah
2	Fita Ukur	2 buah
3	Bendera Juri	5 buah
4	Boal Medicine	6 buah
5	Bola Softball	6 buah
6	Cone/marker	10 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.



Tembusan :

1. Sugiyanto (gudang timur)

Lampiran 4. Kalibrasi Alat

PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT METROLOGI LEGAL
Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 555122 Telp. (0274) 287645
EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id

SERTIFIKAT PENGUJIAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor <i>Number</i>	21 / MET / UP - 5 / 1 / 2019
No. Order	A 01092
Diterima tgl : 4 Januari 2019	

ALAT
Equipment

Nama <i>Name</i>	Ukuran Panjang
Kapasitas <i>Capacity</i>	50 m
Tipe/Model <i>Type/Model</i>	Tricle
Serial number	Daya Baca <i>Readability</i>
Merek/Buatan <i>Brand / Made in</i>	2 mm

PEMILIK
Owner

Nama <i>Name</i>	Zharfan Zu Taris
Alamat <i>Address</i>	Mendak Selatan, Bandongan, Magelang

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode <i>Method</i>	SK DJ PDN No. 31 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standard	Ukuran Panjang Standar 1 meter
Telusuran <i>Traceability</i>	Ke satuan Pengukuran SI melalui Direktorat Metrologi

TANGGAL PENGUJIAN
Date of Verified

7 Januari 2019

LOKASI PENGUJIAN
Location of Verified

Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN
Environment condition of Verified

Suhu : $28^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 3\%$
--

HASIL
Result

DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2019

DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG
Reverification

25 Juni 2019

Yogyakarta, 7 Januari 2019
Kepala UPT Metrologi Legal
Mohammed Ashari, S.Kom
NIP. 19630126.198202.1.001

Halaman 1 dari 2 Halaman

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

LAMPIAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA PENGUJIAN
Verification data

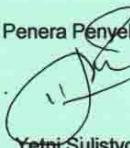
1. Referensi : Zharfan Zu Taris
2. Ditera ulang oleh : Yetni Sulistyo , NIP. 19630629 1985031003
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0	0,00
0 - 1	1,00
0 - 2	2,00
0 - 3	3,00
0 - 4	4,00
0 - 5	5,00
0 - 6	6,00
0 - 7	7,00
0 - 8	8,00
0 - 9	9,00
0 - 10	10,00
0 - 11	11,00
0 - 12	12,00
0 - 13	13,00
0 - 14	14,00
0 - 15	15,00
0 - 16	16,00
0 - 17	17,00
0 - 18	18,00
0 - 19	19,00
0 - 20	20,00
0 - 21	21,00
0 - 22	22,00
0 - 23	23,00
0 - 24	24,00
0 - 25	25,00

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0 - 26	26,00
0 - 27	27,00
0 - 28	28,00
0 - 29	29,00
0 - 30	30,00
0 - 31	31,00
0 - 32	32,00
0 - 33	33,00
0 - 34	34,00
0 - 35	35,00
0 - 36	36,00
0 - 37	37,00
0 - 38	38,00
0 - 39	39,00
0 - 40	40,00
0 - 41	41,00
0 - 42	42,00
0 - 43	43,00
0 - 44	44,00
0 - 45	45,00
0 - 46	46,00
0 - 47	47,00
0 - 48	48,00
0 - 49	49,00
0 - 50	50,00

Penera Penyelia


Yetni Sulistyo
NIP.19630629 1985031003

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI

Attachment of Calibration Certificate

Nomor Sertifikat : 070/Labkal/III/2018

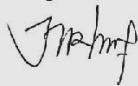
Nama Alat : Stopwatch Digital
Merk / Buatan : SEIKO
Tipe / Model : S056-4000
Tempat Kalibrasi : Laboratorium Kalibrasi BBKKP
Tanggal Kalibrasi : 13-14 Maret 2018
Suhu Ruangan : $23,6 \pm 2$ °C
Kelembaban : $53,6 \pm 5$ %RH

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)*

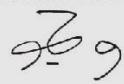
Petugas Kalibrasi,



M. Rahna Nurhandaru



Menyetujui,
Kepala Seksi Kalibrasi



Wahyu Pradana A.

SERTIFIKAT KALIBRASI <i>Calibration Certificate</i>																											
Nomor : 070/LABKAL/III/2018 Number																											
<p>ALAT <i>Equipment</i></p> <table> <tr> <td>1. <u>Nama</u> <i>Name</i></td> <td>: Stopwatch Digital</td> <td>5. <u>Kapasitas/Ress</u> <i>Capacity/Ress</i></td> <td>: 10 jam / 0,01 detik</td> </tr> <tr> <td>2. <u>Tipe/Model</u> <i>Type/Model</i></td> <td>: S056-4000</td> <td>6. <u>Nomor Seri</u> <i>Serial Number</i></td> <td>: 691524</td> </tr> <tr> <td>3. <u>Merk/Buatan</u> <i>Manufacturer</i></td> <td>: Seiko</td> <td>7. <u>Ukuran Dalam</u> <i>Internal Dimension</i></td> <td>: -</td> </tr> <tr> <td>4. <u>Pengontrol Suhu</u> <i>Temperature Control</i></td> <td>: -</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p>PEMILIK <i>Owner</i></p> <table> <tr> <td>1. <u>Nama</u> <i>Name</i></td> <td>: Eka Cahaya Ningrum</td> </tr> <tr> <td>2. <u>Alamat</u> <i>Address</i></td> <td>: Asrama Olahraga FIK UNY Jalan Colombo No. 1 Depok Sleman</td> </tr> </table> <p>STANDAR <i>Standard</i></p> <table> <tr> <td>1. <u>Nama</u> <i>Name</i></td> <td>: Stopwatch Digital Casio HS-70W</td> </tr> <tr> <td>2. <u>Ketelusuran</u> <i>Traceability</i></td> <td>: SI melalui LK-160-IDN</td> </tr> </table> <p>TANGGAL TERIMA : 07 Maret 2018 TANGGAL KALIBRASI : 13 Maret 2018 s/d 14 Maret 2018 <i>Date of acceptance</i> <i>Date of calibration</i></p> <p>KONDISI/LINGKUNGAN PENGUJIAN : $23,6 \pm 2^{\circ}\text{C}$ $53,6 \pm 5\%$ RH <i>Environment condition of testing</i></p> <p>LOKASI KALIBRASI : Laboratorium Kalibrasi BBKKP <i>Location of calibration</i></p> <p>METODE KALIBRASI : NIST SP 960-12 (2009) <i>Method of calibration</i></p> <p>HASIL KALIBRASI DAN KETIDAKPASTIAN KALIBRASI : (Terlampir) <i>Result of calibration and uncertainty of calibration</i> <i>(Attached)</i></p> <p>DITERBITKAN TANGGAL : 19 Maret 2018 <i>Published on</i></p> <p>Keterangan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 				1. <u>Nama</u> <i>Name</i>	: Stopwatch Digital	5. <u>Kapasitas/Ress</u> <i>Capacity/Ress</i>	: 10 jam / 0,01 detik	2. <u>Tipe/Model</u> <i>Type/Model</i>	: S056-4000	6. <u>Nomor Seri</u> <i>Serial Number</i>	: 691524	3. <u>Merk/Buatan</u> <i>Manufacturer</i>	: Seiko	7. <u>Ukuran Dalam</u> <i>Internal Dimension</i>	: -	4. <u>Pengontrol Suhu</u> <i>Temperature Control</i>	: -			1. <u>Nama</u> <i>Name</i>	: Eka Cahaya Ningrum	2. <u>Alamat</u> <i>Address</i>	: Asrama Olahraga FIK UNY Jalan Colombo No. 1 Depok Sleman	1. <u>Nama</u> <i>Name</i>	: Stopwatch Digital Casio HS-70W	2. <u>Ketelusuran</u> <i>Traceability</i>	: SI melalui LK-160-IDN
1. <u>Nama</u> <i>Name</i>	: Stopwatch Digital	5. <u>Kapasitas/Ress</u> <i>Capacity/Ress</i>	: 10 jam / 0,01 detik																								
2. <u>Tipe/Model</u> <i>Type/Model</i>	: S056-4000	6. <u>Nomor Seri</u> <i>Serial Number</i>	: 691524																								
3. <u>Merk/Buatan</u> <i>Manufacturer</i>	: Seiko	7. <u>Ukuran Dalam</u> <i>Internal Dimension</i>	: -																								
4. <u>Pengontrol Suhu</u> <i>Temperature Control</i>	: -																										
1. <u>Nama</u> <i>Name</i>	: Eka Cahaya Ningrum																										
2. <u>Alamat</u> <i>Address</i>	: Asrama Olahraga FIK UNY Jalan Colombo No. 1 Depok Sleman																										
1. <u>Nama</u> <i>Name</i>	: Stopwatch Digital Casio HS-70W																										
2. <u>Ketelusuran</u> <i>Traceability</i>	: SI melalui LK-160-IDN																										
 <p>KEMENTERIAN PERINDUSTRIAN Kepala Balai Besar Pengujian Sertifikasi dan Kalibrasi Head of Testing, Certification, and Calibration Division</p> <p>BALAI BESAR KULIT, KARET DAN PLASTIK YOGYAKARTA</p> <p>Eddy Aniana NIP. 197907092002121003</p>																											

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes

PETUNJUK PELAKSANAAN BARROW MOTOR ABILITY TEST

1. Standing Broad Jump

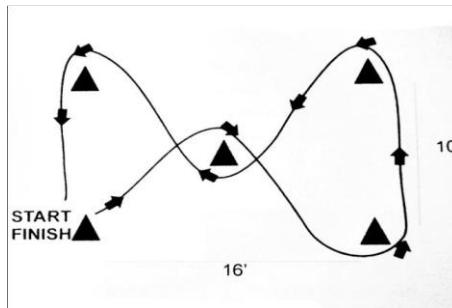
- a. Tujuan : Untuk mengukur komponen power otot tungkai
- b. Alat dan fasilitas: pita pengukur, bakpasir/matras, benderajuri.
- c. Pelaksanaan: orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^\circ$, kedua lengan lurus kebelakang kemudian orang coba menolak kedepan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Orang coba menolak kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.
- d. Skor : jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

2. Soft ball throw

- a. Tujuan : Mengukur power lengan
- b. Peralatan : bola soft ball, pita pengukur
- c. Pelaksanaan : subyek melemparkan bola soft ball sejauh mungkin dibelakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 (tiga) kali lemparan.
- d. Skor : jarak lemparan terjauh dari 3 (tiga) lemparan, dicatat sampai mendekati “feet”.

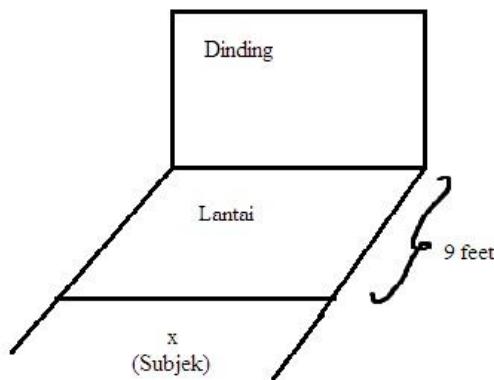
3. Zig-zag Run

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



4. Wall Pass

- Tujuan : Mengukur koordinasi mata dan tangan
- Alat/fasilitas : Bola basket, stopwatch dan dinding tembok.
- 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.
- Skor : Jumlah bola yang dapat dilakukan lempar tangkap (tanpa harus jatuh ke tanah) selama 15 detik.



5. Medicine Ball-Put

- Tujuan : Mengukur power otot lengan
- Alat/fasilitas : Bola medicine, pita ukuran, bendera juri.
- 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 tiga kali lemparan, masing-masing 15 detik.

d. Penilaian : Jumlah lemparan yang menyentuh/memantul kedinding, selama 15 detik.

6. Lari cepat 60 yard Dash

a. Tujuan : Mengukur kecepatan

b. Peralatan : Stop watch, lintasan yang berjarak \pm 80 yard.

c. Pelaksanaan : subyek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 yard. subyek diberikan kesempatan melakukan hanya satu kali.

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

Lampiran 6. Data Kasar

DATA KASAR

1. Data Awal Siswa Putra

NO	Lari 60 yard Dash	Zig-Zag Run	Standing Boardjump	Sofball Thorw	Medicine Ball Put	Wall Pass
1	9	7.27	2.15	28.7	3.9	20
2	10.09	8.48	1.9	33.1	3.5	16
3	9.36	8.64	1.8	26.4	4.5	16
4	9.2	7.98	2.3	29.6	4.15	17
5	9.7	8.15	1.9	32.1	3.5	17
6	7.35	7.19	2.15	43.2	5.2	20
7	7.65	7.4	2	26.3	4.4	18
8	8.58	7.9	2.15	30.3	4.6	15
9	9.14	8.41	2	39.1	5.1	17
10	8.36	7.94	2	35.2	4.6	15
11	9.14	8.24	2	27.1	4.6	16
12	8.08	7.47	2.3	35	4	18
13	7.38	7.5	2.35	33.1	4.9	17
14	9.32	8.5	1.8	31.3	6.5	15

2. Data Awal Siswa Putri

No	Lari 60 yard Dash	Zig-Zag Run	Standing Boardjump	Sofball Thorw	Medicine Ball Put	Wall Pass
1	9.97	8.6	1.8	12.6	2.7	10
2	11.29	9.72	1.38	19.05	3.2	12
3	11.68	9.26	1.25	12.13	2.3	11
4	12.24	9.3	1.2	8.95	2.2	8
5	10.07	8.7	1.67	15	2.9	11
6	11.42	9.43	1.3	13.5	2.8	11
7	14.12	10.18	1.3	11.8	2.4	11
8	10.45	8.32	1.48	11.3	2.9	15
9	10.15	7.95	1.48	20	3.4	15
10	12.25	8.7	1.45	14	2.9	9

11	13.07	9.06	1.3	12.6	2.6	12
12	12.24	10.86	1.5	11.5	2.7	13
13	11.68	10.36	1.35	10.1	2.9	9
14	11.2	8.87	1.45	16.6	3.1	12
15	11.36	9.44	1.39	15.6	3.5	12
16	10.34	8.37	2.04	22	3.9	13
17	10.34	9.25	1.42	17.19	3.7	17
18	9.68	8.32	1.48	13.93	2.8	12
19	10.02	8.65	1.47	15.3	3.7	14
20	9.84	8.18	1.5	15	2.9	11
21	9.83	8.74	1.72	17	3	13
22	11.21	9.08	1.6	13.25	3.5	11
23	14.32	11.08	1.15	8.2	2.5	6
24	11.87	9.46	1.46	15.63	3.2	10
25	12.72	8.73	1.35	15.33	3.15	15
26	10.92	9.04	1.7	16.37	3.6	16
27	12.12	9.82	1.4	11.5	3.1	12
28	11.26	9.36	1.3	12.7	2.6	10
29	10.75	8.41	1.55	19.3	3.4	17
30	11.1	9.35	1.8	13.78	2.7	15
31	11.16	9.62	1.9	12.25	3.2	15
32	10.37	8.71	1.9	14.25	2.5	14
33	11.39	9.48	1.6	14.35	3.35	12
34	11.75	9.01	1.5	12.5	3.25	13
35	10.63	9	1.7	12.77	3.4	12
36	11.83	9.65	1.4	10.8	3.15	12
37	12.13	9.86	1.42	14.15	4	13
38	13.58	10.01	1.32	14.47	3.37	12
39	11.24	8.85	1.47	13.38	3.85	12
40	10.28	9.57	1.35	13.17	3.9	13
41	10.88	9.06	1.3	14.75	3.4	13
42	11.97	10.24	1.35	11.4	2.4	8
43	9.32	8.42	2.1	25.3	4	15
44	18.62	9.39	2.35	15.5	2.45	8
45	10.84	8.44	1.6	19.9	4	14
46	10.11	7.85	1.4	14.6	4	12

47	13.12	9.23	1.5	14.3	4	13
48	13.74	10.64	1.3	11.3	3	5
49	11.6	8.75	1.5	13.2	2.6	11
50	12.88	8.68	1.55	13.4	2.5	15
51	10.96	7.8	1.6	15.5	2.9	18
52	12.65	9.58	1.4	13.9	3.4	14
53	11.11	9.23	1.6	14.5	3.45	17
54	11.65	9.13	1.6	13.1	3.4	13
55	11.84	9.14	1.45	10.4	3.1	12
56	12.55	9.56	1.55	10.5	2.4	14
57	13.72	9.61	1.3	10.1	2.75	12
58	11.11	8.82	1.85	18.5	4	12
59	12.27	9.66	1.5	14.4	3.5	9
60	11.77	9.67	1.7	10.8	3.8	14
61	14.14	10.13	1.45	12.6	2.9	10
62	13	9.12	1.2	13	3.5	15
63	11.81	8.92	1.65	17	3.5	14
64	10.72	8.63	1.6	10.7	2.5	8

Lampiran 7. Data T-score Putra

No	Lari 60 yard Dash	Zig-Zag Run	Standing BoardJump	Softball Throw	Medicine Ball Put	Wall Pass	Jumlah T-score	Total T-Score	Kategori
1	46.86	63.95	55.34	42.55	41.52	69.44	319.65	53.27	Sedang
2	33.72	38.53	40.98	51.97	36.15	44.12	245.47	40.91	Kurang
3	42.52	35.17	35.23	37.62	49.57	44.12	244.22	40.70	Kurang
4	44.45	49.03	63.97	44.47	44.87	50.45	297.24	49.54	Sedang
5	38.42	45.46	40.98	49.83	36.15	50.45	261.29	43.55	Kurang
6	66.73	65.63	55.34	73.61	58.97	69.44	389.73	64.95	Sangat Tinggi
7	63.12	61.22	46.72	37.40	48.23	56.78	313.47	52.25	Sedang
8	51.92	50.71	55.34	45.97	50.91	37.79	292.65	48.78	Sedang
9	45.17	40.00	46.72	64.83	57.62	50.45	304.80	50.80	Sedang
10	54.57	49.87	46.72	56.47	50.91	37.79	296.34	49.39	Sedang
11	45.17	43.57	46.72	39.12	50.91	44.12	269.61	44.94	Kurang
12	57.94	59.75	63.97	56.04	42.86	56.78	337.34	56.22	Tinggi
13	66.37	59.12	66.84	51.97	54.94	50.45	349.69	58.28	Tinggi
14	43.00	38.11	35.23	48.12	76.42	37.79	278.66	46.44	Kurang
Jumlah	700	700	700	700	700	700	4200	700	
mean	50	50	50	50	50	50	300	50	
SD	10	10	10	10	10	10	39	7	
vmax	66.73	65.63	66.84	73.61	76.42	69.44	389.73	64.95	
vmin	33.72	35.17	35.23	37.40	36.15	37.79	244.22	40.70	

Data T-Score Putri

No	Lari 60 yard Dash	Zig-Zag Run	Standing BoardJump	Softball Throw	Medicine Ball Put	Wall Pass	Jumlah T-score	Total T-Score	Kategori
1	61.73	58.62	62.71	45.13	41.05	41.13	310.38	51.73	Sedang
2	52.70	42.20	43.71	66.18	50.97	48.85	304.62	50.77	Sedang
3	50.03	48.94	37.83	43.59	33.12	44.99	258.51	43.08	Kurang
4	46.20	48.36	35.57	33.21	31.13	33.41	227.88	37.98	Sangat Kurang
5	61.05	57.16	56.83	52.96	45.02	44.99	318.01	53.00	Sedang
6	51.81	46.45	40.09	48.06	43.04	44.99	274.45	45.74	Kurang
7	33.34	35.45	40.09	42.52	35.10	44.99	231.50	38.58	Kurang
8	58.45	62.73	48.24	40.88	45.02	60.44	315.75	52.63	Sedang
9	60.50	68.15	48.24	69.28	54.94	60.44	361.54	60.26	Tinggi
10	46.14	57.16	46.88	49.70	45.02	37.27	282.16	47.03	Sedang
11	40.53	51.88	40.09	45.13	39.07	48.85	265.54	44.26	Kurang
12	46.20	25.48	49.14	41.54	41.05	52.71	256.13	42.69	Kurang
13	50.03	32.82	42.35	36.97	45.02	37.27	244.46	40.74	Kurang
14	53.32	54.66	46.88	58.18	48.99	48.85	310.88	51.81	Sedang
15	52.22	46.30	44.16	54.92	56.92	48.85	303.39	50.56	Sedang
16	59.20	61.99	73.57	75.81	64.86	52.71	388.15	64.69	Sangat Tinggi
17	59.20	49.09	45.52	60.11	60.89	68.16	342.97	57.16	Tinggi
18	63.71	62.73	48.24	49.47	43.04	48.85	316.03	52.67	Sedang
19	61.39	57.89	47.78	53.94	60.89	56.58	338.47	56.41	Tinggi
20	62.62	64.78	49.14	52.96	45.02	44.99	319.51	53.25	Sedang
21	62.69	56.57	59.10	59.49	47.00	52.71	337.56	56.26	Tinggi

22	53.25	51.58	53.67	47.25	56.92	44.99	307.66	51.28	Sedang
23	31.98	22.26	33.30	30.77	37.08	25.69	181.08	30.18	Sangat Kurang
24	48.73	46.01	47.33	55.02	50.97	41.13	289.20	48.20	Sedang
25	42.92	56.72	42.35	54.04	49.98	60.44	306.44	51.07	Sedang
26	55.23	52.17	58.19	57.43	58.91	64.30	346.23	57.71	Tinggi
27	47.02	40.73	44.62	41.54	48.99	48.85	271.75	45.29	Kurang
28	52.91	47.48	40.09	45.45	39.07	41.13	266.13	44.35	Kurang
29	56.40	61.41	51.40	66.99	54.94	68.16	359.30	59.88	Tinggi
30	54.00	47.62	62.71	48.98	41.05	60.44	314.81	52.47	Sedang
31	53.59	43.67	67.24	43.98	50.97	60.44	319.89	53.31	Sedang
32	58.99	57.01	67.24	50.51	37.08	56.58	327.41	54.57	Tinggi
33	52.02	45.72	53.67	50.84	53.95	48.85	305.04	50.84	Sedang
34	49.56	52.61	49.14	44.80	51.96	52.71	300.79	50.13	Sedang
35	57.22	52.76	58.19	45.68	54.94	48.85	317.64	52.94	Sedang
36	49.01	43.23	44.62	39.25	49.98	48.85	274.94	45.82	Kurang
37	46.96	40.15	45.52	50.19	66.85	52.71	302.37	50.39	Sedang
38	37.04	37.95	41.00	51.23	54.35	48.85	270.41	45.07	Kurang
39	53.04	54.96	47.78	47.67	63.87	48.85	316.18	52.70	Sedang
40	59.61	44.40	42.35	46.99	64.86	52.71	310.92	51.82	Sedang
41	55.51	51.88	40.09	52.14	54.94	52.71	307.27	51.21	Sedang
42	48.05	34.57	42.35	41.21	35.10	33.41	234.70	39.12	Kurang
43	66.18	61.26	76.29	86.58	66.85	60.44	417.58	69.60	Sangat Tinggi
44	2.56	47.04	87.60	54.59	36.09	33.41	261.30	43.55	Kurang
45	55.78	60.97	53.67	68.95	66.85	56.58	362.79	60.46	Tinggi

46	60.77	69.62	44.62	51.65	66.85	48.85	342.36	57.06	Tinggi
47	40.18	49.38	49.14	50.68	66.85	52.71	308.94	51.49	Sedang
48	35.94	28.71	40.09	40.88	47.00	21.83	214.46	35.74	Sangat Kurang
49	50.58	56.42	49.14	47.09	39.07	44.99	287.29	47.88	Sedang
50	41.83	57.45	51.40	47.74	37.08	60.44	295.94	49.32	Sedang
51	54.96	70.35	53.67	54.59	45.02	72.02	350.61	58.43	Tinggi
52	43.40	44.25	44.62	49.37	54.94	56.58	293.15	48.86	Sedang
53	53.93	49.38	53.67	51.33	55.93	68.16	332.40	55.40	Tinggi
54	50.24	50.85	53.67	46.76	54.94	52.71	309.17	51.53	Sedang
55	48.94	50.70	46.88	37.95	48.99	48.85	282.31	47.05	Sedang
56	44.08	44.55	51.40	38.27	35.10	56.58	269.98	45.00	Kurang
57	36.08	43.81	40.09	36.97	42.04	48.85	247.85	41.31	Kurang
58	53.93	55.40	64.98	64.38	66.85	48.85	354.39	59.06	Tinggi
59	46.00	43.08	49.14	51.00	56.92	37.27	283.41	47.24	Sedang
60	49.42	42.93	58.19	39.25	62.88	56.58	309.25	51.54	Sedang
61	33.21	36.19	46.88	45.13	45.02	41.13	247.55	41.26	Kurang
62	41.01	51.00	35.57	46.43	56.92	60.44	291.36	48.56	Sedang
63	49.15	53.93	55.93	59.49	56.92	56.58	331.99	55.33	Tinggi
64	56.60	58.18	53.67	38.93	37.08	33.41	277.87	46.31	Sedang
Jumlah	3211	3200	3900	3200	3200	3200	19210	3202	
mean	50	50	50	50	50	50	300	50	
SD	10	10	10	10	10	10	42	7	
vmax	66.18	70.35	87.60	86.58	66.85	72.02	417.58	69.60	
vmin	2.56	22.26	33.30	30.77	31.13	21.83	181.08	30.18	

Lampiran 8. Dokumentasi

RANGKAIAN BARROW MOTOR ABILITY TEST



