

**PENGARUH LATIHAN TERHADAP TINGKAT PERSEPTUAL
MOTORIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK
SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA MATRA SLEMAN KU 10-12 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:

Ravio Nanda

19602244084

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN TERHADAP TINGKAT PERSEPTUAL
MOTORIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK
SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA MATRA SLEMAN KU 10-12 TAHUN**

Tugas Akhir Skripsi

**RAVIO NANDA
NIM 19602244084**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal:....28 November 2023....

Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing,



Dr. Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP 198105122010122003

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ravio Nanda
NIM : 19602244084
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Pengaruh Latihan Terhadap Tingkat Perseptual Motorik dan Kemampuan Motorik siswa Sekolah Sepak Bola Matra KU 10-12 Tahun

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, 21 November 2023



Ravio Nanda
NIM 19602244084

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN TERHADAP TINGKAT PERSEPTUAL MOTORIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA MATRA SLEMAN KU 10-12 TAHUN

Tugas Akhir Skripsi

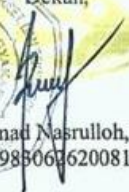
RAVIO NANDA
NIM 19602244084

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 13 Desember 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr.Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or Ketua Tim Penguji		21-12-2023
Dr.Heru Prasetyo, M.Pd Sekretaris Tim Penguji		21-12-2023
Drs.Subagyo Irianto, M.Pd Penguji Utama		20-12-2023.

Yogyakarta, 27 Desember 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 198506162008121002

MOTTO

“Jangan menilai saya dari kesuksesan, tetapi nilai saya dari seberapa sering saya jatuh dan berhasil bangkit kembali.”
Nelson Mandela

Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu.

”Penulis”

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Allah SWT pencipta semesta alam yang telah memberikan segala nikmat dan kebaikan. Tugas akhir ini adalah bagian dari tanggung jawab yang harus saya selesaikan tepat waktu.
2. Untuk kedua orang tua saya, Ayah Heru Sulityo dan Ibu Sri Endang Lestari serta Adik Daffa Raffentiko yang selalu memberi nasihat, motivasi, dukungan serta doa yang mengiringi setiap langkah saya. Sehingga karya tulis ini saya persembahkan kepada orang tua dan adik saya yang saya cintai dan sayangi.
3. Untuk sahabat-sahabat saya Gutama Danu, Ahdzan Ahmad, Raka Rafidya, Gallant Romanvican, Zazam Zaimu dan kekasih saya Diva Putri yang siap sedia memberikan bantuan, semangat, dukungan dan perjuangan yang kita lewati bersama sampai detik ini.

**PENGARUH LATIHAN TERHADAP TINGKAT PERSEPTUAL
MOTORIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK
SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA MATRA SLEMAN KU 10-12 TAHUN**

Oleh:
Ravio Nanda
NIM 19602244084

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan terhadap Tingkat Perseptual Motorik Dan Kemampuan Motorik Siswa SSB Matra Sleman. Penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Latihan terhadap Tingkat Perseptual Motorik Dan Kemampuan Motorik Siswa SSB Matra Sleman. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, jenis penelitian *Quasi Eksperimental* dan desain penelitian "*One-Group Pretest-Posttest Design*". Populasi dalam penelitian ini ada siswa SSB Matra Sleman yang berjumlah 96 siswa SSB Matra. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria pada penelitian ini yaitu: 1) para siswa SSB Matra Sleman yang berusia 10-12 Tahun, 2) siswa SSB pernah mengikuti turnamen bersama SSB Matra, 3) siswa SSB Matra yang telah mengikuti latihan selama 6 bulan, 4) Bersedia menjadi sampel. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa SSB Matra Sleman. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah pre-test dan *post-test* serta angket penilaian program.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat Pengaruh Latihan Pada Tingkat Kemampuan Perseptual Motorik Siswa SSB Matra KU 10-12 Tahun bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $-9.834 > 1,71088$ maka variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel perseptual motorik. Terdapat Pengaruh Latihan Pada Kemampuan Motorik Pada Siswa SSB Matra KU 10-12 Tahun bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $-3.333 > 1.69552$ maka variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel Keseimbangan pada kemampuan Motorik, bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $-4.422 > 1.69552$ maka variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel Koordinasi pada kemampuan Motorik, bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2.284 > 1.69552$ maka variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel Kelincahan pada kemampuan Motorik, bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $4.982 > 1.69552$ maka variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel Kecepatan pada kemampuan Motorik.

Kata Kunci : kemampuan motorik, perseptual motorik siswa, sekolah sepak bola.

ABSTRACT

EFFECT OF TRAINING TOWARDS THE LEVEL OF MOTORIC PERCEPTUAL AND MOTORIC ABILITY OF THE STUDENTS OF SEKOLAH SEPAKBOLA MATRA SLEMAN IN THE AGE GROUP OF 10-12 YEARS OLD

Abstract

This research aims to determine the effect of training on the level of perceptual motor and motoric abilities of the students of Sekolah Sepakbola Matra Sleman (Matra Sleman Football School). This research was to determine the effect of training towards the level of perceptual motor and motoric abilities of the students of Matra Sleman Football School (SSB Matra Sleman). This research used a quantitative research approach.

This research used a quantitative research approach, Quasi Experimental research type, and a "One-Group Pretest-Posttest Design" research design. The research population was SSB Matra Sleman students, totaling 96 students. The sampling technique used purposive sampling with the criteria: 1) SSB Matra Sleman students aged 10-12 years old, 2) SSB students who had participated in tournaments with SSB Matra, 3) SSB Matra students who had participated in training for 6 months, and 4) Were willing to be a sample. The research sample consisted of 25 students of SSB Matra Sleman. The research instruments were pre-test and post-test as well as a program assessment questionnaire.

The results of the research show that there is an effect of training towards the level of perceptual motoric ability of the students of SSB Matra in the age group of 10-12 years old, $t_{count} > t_{table}$, at $-9.834 > 1.71088$, so the training variable has a positive and significant effect on the perceptual motor variable. There is an effect of training towards motoric abilities of the students in the age group of 10-12 years old of SSB Matra Sleman, that $t_{count} > t_{table}$, at $-3.333 > 1.69552$, so the training variable has a positive and significant effect towards the balance variable on motoric abilities, that $t_{count} > t_{table}$, at $-4.422 > 1.69552$, so the training variable has a positive and significant effect with the coordination variable on motoric abilities, that $t_{count} > t_{table}$, at $2.284 > 1.69552$, then the training variable has a positive and significant effect with the agility variable on motoric abilities, that $t_{count} > t_{table}$, at $4.982 > 1.69552$, then the training variable has a positive and significant effect towards the speed variable on motoric abilities.

Keywords: motoric abilities, students' perceptual motor skills, football school.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Sepak bola Putri Mataram Sleman“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

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

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Dr. Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Pengurus, pelatih, dan Pemain SSB Matra Sleman yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Kedua orang tua tercinta, Ayah Heru Sulityo serta Ibu Sri Endang Lestari dan Adik Daffa Raffentiko atas doa, bantuan, nasihat baik yang berupa material maupun nonmaterial serta keluarga dan kerabata yang senantiasa memberikan dukungan kepada penulis.
7. Teman teman PKO FIK angkatan 2019 selama saya kuliah dan semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 21 November 2023

Penulis,



Ravio Nanda

NIM 19602244084

DAFTAR ISI

TUGAS AKHIR SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat penelitian.....	7
1. Secara Teoris	7
2. Secara Praktis.....	7
A. Kajian Teori	8
1. Perseptual Motorik.....	8
2. Kemampuan Motorik.....	13
3. Sepak Bola	21
4. Profil SSB Matra Sleman.....	24
B. Penelitian Relevan	25
Sumber data : Penelitian Relevan Tahun (2008-2023).....	28
C. Kerangka Berpikir	28
BAB III	31
METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31

B.	Tempat dan Waktu Penelitian	32
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	32
1.	Populasi.....	32
2.	Sampel	32
D.	Definisi Operasional Variabel.....	33
1.	Perseptual Motorik.....	33
2.	Kemampuan Motorik.....	33
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	33
1.	Instrumen penelitian	33
2.	Langkah-langkah Menyusun Instrumen	34
3.	Kisi-kisi Instrumen Penelitian	35
4.	Teknik Penelitian	35
F.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	38
1.	Uji Validitas	38
2.	Uji Reliabilitas Instrumen.....	39
G.	Teknis Analisis Data	40
1.	Statistik Deskriptif.....	40
2.	Statistik Inferensial	40
3.	Angket penilaian	43
BAB IV		46
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		46
A.	Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian.....	46
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian	46
2.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	46
3.	Deskripsi Waktu Penelitian.....	46
B.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	46
1.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	46
2.	Uji Reliabilitas	47
C.	Uji Prasyarat	48
1.	Uji Normalitas.....	48
2.	Uji Homogenitas	49
3.	Hasil Uji t.....	50
4.	Analisis Angket.....	55
D.	Pembahasan	60

BAB V.....	63
KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Implikasi Hasil Penelitian	64
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	64
D. Saran-saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pikir.....	29
Gambar 2. Tes Motorik	36
Gambar 3. Balok Pengukuran	75

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Relevan.....	24
Tabel 2. Kisi-kisi dan Kuesioner Penelitian.....	34
Tabel 3. Kriteria Kelayakan Kuesioner.....	37
Tabel 4. Norma Penilaian.....	39
Tabel 5. Pengelompokan Skor Angket Penilaian.....	43
Tabel 6. Hasil analisis.....	46
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	47
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas.....	48
Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas.....	50
Tabel 10. Hasil Perseptual Motorik.....	49
Tabel 11. Hasil Kemampuan Motorik.....	50
Tabel 12. Hasil Keseimbangan pada Kemampuan Motorik.....	52
Tabel 13. Hasil Kelincahan pada Kemampuan Motorik.....	53
Tabel 14. Hasil Kecepatan pada Kemampuan Motorik.....	54
Tabel 15. Angket.....	54
Tabel 16. Angket.....	55
Tabel 17. Angket.....	56
Tabel 18. Angket.....	56
Tabel 19. Angket.....	57
Tabel 20. Angket.....	57
Tabel 21. Angket.....	58
Tabel 22. Angket.....	58
Tabel 23. Angket.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIKK	69
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Matra	70
Lampiran 3. Permohonan Validasi Program Latihan	71
Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Program Latihan	72
Lampiran 5. Permohonan Validasi Angket.....	73
Lampiran 6. Surat Pernyataan Validasi Angket	74
Lampiran 7. Kartu Bimbingan/Konsultasi TAS.....	75
Lampiran 8. Instrumen Perseptual Motorik	76
Lampiran 9. Instrumen Kemampuan Motorik	78
Lampiran 10. Format Pengukuran Perseptual Motorik.....	80
Lampiran 11. Tabel Format Data Pengukuran Kemampuan Motorik.....	81
Lampiran 12. Tabel Format kuesioner Program Latihan	82
Lampiran 13. Program Latihan	83
Lampiran 14. Data Penilaian <i>Pretest</i> Motorik	98
Lampiran 15. Data Penilaian <i>Posttest</i> Motorik	99
Lampiran 16. Data Penilaian <i>Pretest</i> Perseptual Motorik.....	100
Lampiran 17. Data Penilaian <i>Posttest</i> Perseptual Motorik	100
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian	101
Lampiran 19. Dokumentasi Program Latihan	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang terjadi dalam permainan, perlombaan, dan latihan intensif dengan tujuan meraih kemenangan dan prestasi optimal. Menurut Pasal 4 Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga nasional memiliki tujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran, prestasi, kualitas manusia, mengajarkan nilai-nilai moral dan akhlak yang baik, sportivitas, disiplin, mempererat persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat martabat dan kehormatan bangsa. Menurut Muhammad (2021) olahraga juga memiliki dampak positif dalam hal pertumbuhan fisik, perkembangan spiritual, interaksi sosial, dan pengembangan keterampilan

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang populer di era modern seperti saat ini terutama di Indonesia. Sepak bola, sebagai bagian dari beragam jenis olahraga yang dikembangkan, perkembangan yang signifikan dengan munculnya perkumpulan dan klub serta penyebaran Sekolah Sepak Bola (SSB) di berbagai wilayah Indonesia. Tidak hanya terbatas di perkotaan, tetapi juga telah merambah ke pedesaan. Oleh karena itu, permainan sepak bola saat ini dapat dianggap sebagai olahraga yang merakyat (Rahman & Padli, 2020). Teknik-teknik seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, *heading*, dan kontrol menjadi pondasi utama yang mendukung performa seseorang dalam permainan tersebut.

Keterampilan dasar yang kuat dalam sepak bola secara signifikan meningkatkan kualitas permainan, sehingga mencapai prestasi optimal, maka dari itu siswa perlu menguasai fundamental teknik bermain sepak bola.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Darmawan (2016) menyatakan bahwa siswa SSB memiliki permasalahan terutama pada kesadaran siswa untuk belajar tentang teknik dasar dalam bermain sepak bola yang ditandai kecenderungan siswa yang hanya menginginkan bermain sepak bola secara langsung tanpa belajar teknik dasar. Siswa SSB dalam pembinaan usia dini memiliki tingkat kesadaran arah, kesadaran ruang, kesadaran tempo dan kesadaran tubuh yang masih kurang. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan penelitian terdahulu.

Setiap individu siswa memiliki perseptual motorik yang berbeda-beda dan beraneka ragam dalam mengikuti latihan di SSB. Pada dasarnya siswa SSB merupakan usia pembinaan usia dini yang dimana anak pada masa ini dapat disebut sebagai usia prestasi. Pembinaan ideal periode di mana otak mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat (Affrida, 2017). Usia prasekolah dan tahun-tahun awal sekolah dasar sangat penting untuk pengembangan dan penguasaan kemampuan gerak dasar.

Gerak dasar adalah serangkaian gerakan mendasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan kematangan anak. Kemampuan gerak dasar meliputi gerakan berpindah tempat (lokomotor), gerakan tanpa perpindahan tempat (non-lokomotor), serta gerakan memanipulasi objek (manipulatif). Pelaksanaan gerakan manipulatif mengharapkan kerjasama antara bagian-

bagian tubuh dengan indera peraba dan penglihatan dalam proses memanipulasi benda. Sebagai contoh, melakukan permainan bola dengan kepala, tangan, atau kaki. Maka dari itu, aktivitas yang memuat unsur-unsur tersebut dapat diberikan melalui pemberian stimulasi perseptual motorik dengan tahap perkembangan siswa SSB.

Penelitian yang dilakukan oleh Azar & Akbar (2018), menyatakan bahwa program latihan perseptual motorik dapat mengembangkan kemampuan kelincahan, berlari, keseimbangan, koordinasi dan kekuatan pada anak usia 8-11 tahun yang mengalami *high function autistic disorder*. Bahwa dari penelitian tersebut, maka perseptual motorik mampu membantu mengembangkan siswa SSB untuk lebih optimal dalam bergerak.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada bulan Februari 2023 di Sekolah Sepak Bola Matra Sleman kelompok usia (KU) 10-12 tahun di lapangan Sambego, Maguwoharjo, Sleman ditemukan bahwa siswa SSB Matra Sleman mengalami kesulitan dalam menerima materi latihan sepak bola *dribbling, control, passing, dan shooting*. Kurangnya kesadaran individu dalam memahami dan mempraktikkan teknik dasar sepak bola, pada saat latihan, siswa kurang, serta kurangnya respon siswa terhadap rangsangan eksternal terlihat jelas ketika mereka berada di lapangan, di mana konsentrasi mereka terpecah dan mereka tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari rekan-rekan yang memiliki kendali atas bola. Selain itu, mereka belum mengembangkan kemampuan untuk memilih waktu yang tepat dalam melakukan *shooting, passing, dan dribbling*. Selanjutnya, pergerakan siswa dengan bola maupun

ketika tidak ada bola, juga masih kurang. Serta pelatih yang tidak memperhatikan pada perseptual motorik dan kemampuan motorik siswa SSB Matra.

Sulistio et al. (2019) menyatakan pelatihan sepak bola anak harus didasarkan pada aspek keceriaan dalam bermain. Sepak bola untuk anak-anak seharusnya menjadi pengalaman yang menyenangkan, bukannya beban keras. Berdasarkan prinsip ini, FIFA telah mengembangkan filosofi yang harus diadopsi oleh para pelatih sepak bola anak, sehingga pelatihan tersebut tidak akan menimbulkan dampak traumatis bagi para anak. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa memiliki peran utama dalam melakukan aktivitas fisik ataupun olahraga sehingga apabila kemampuan motorik dilakukan dengan optimal dan baik memiliki pengaruh dalam pencapaian prestasi siswa SSB dalam sepak bola.

Pentingnya kemampuan perseptual motorik dan motorik sangatlah signifikan karena kemampuan bergerak merupakan aspek yang tidak terpisahkan dari ranah psikomotorik. Kemampuan motorik mengacu pada kualitas gerakan dan cara pelaksanaannya. Unsur-unsur kunci dari kemampuan motorik meliputi kekuatan, kecepatan, daya, ketahanan, keseimbangan, *fleksibilitas*, dan koordinasi. Anak-anak akan mengalami perkembangan kemampuan motorik yang optimal jika mereka mendapatkan latihan secara teratur dan berkelanjutan.

Selain itu, perseptual motorik juga merupakan bagian integral dari kemampuan gerak yang memiliki potensi untuk mempengaruhi prestasi akademik seorang anak. Pandangan yang dinyatakan oleh Thomas dan Lee, yang

dikutip oleh Hari Amirullah Rachman pada tahun 2004, mengindikasikan bahwa perseptual motorik memiliki dampak langsung pada fungsi kognitif seseorang. Ini dapat dilihat dari hubungan erat antara perseptual motorik dan persepsi akademik. Selain itu, kemampuan motorik memiliki peran penting dalam mempersiapkan dan memengaruhi kinerja akademis secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dinyatakan bahwa belum diketahui tingkat perseptual dan kemampuan motorik siswa SSB Matra Sleman, sehingga peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul tingkat perseptual motorik dan kemampuan motorik siswa sekolah sepak bola (SSB) Matra Sleman. Kemampuan kognitif, emosional, dan kooperatif merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan siswa saat bermain sepak bola ataupun kegiatan olahraga lainnya karena dalam mempelajari gerak motorik, apalagi jika gerak tersebut memiliki tingkat kompleksitas yang tinggi. Sehingga dengan dilakukannya penelitian tersebut kemampuan dan perseptual motorik siswa SSB Matra mampu meningkat dan mampu mengoptimalkan kemampuan siswa dalam meraih prestasi maksimal.

B. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya kesadaran individu dalam memahami dan mempraktikkan teknik dasar sepak bola.
2. Siswa SSB Matra Sleman KU 10-12 tahun mengalami kesulitan dalam menerima materi latihan sepak bola *dribbling*, *control*, *passing*, dan *shooting*
3. Pergerakan siswa dengan bola maupun ketika tidak ada bola, juga masih kurang.

4. Belum diketahui tingkat perseptual dan kemampuan motorik siswa SSB Matra Sleman usia 10-12 tahun.
5. Pelatihan sepak bola anak harus didasarkan pada aspek keceriaan dalam bermain.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan berbagai masalah yang muncul, maka perlu diadakan pembatasan masalah. hal ini dilakukan sebagai upaya agar penelitian ini menjadi terarah serta mendalam pengkajiannya. Adapun permasalahan penelitian ini dibatasi pada Tingkat Perseptual Motorik Dan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Sepak Bola Matra Sleman.

D. Rumusan Masalah

Usaha pemecahan masalah diperlukan kejelasan masalah yang menjadi objek penelitian. Rumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu

1. Apakah ada pengaruh latihan terhadap tingkat perseptual motorik untuk anak usia 10-12 Tahun?
2. Apakah ada pengaruh latihan terhadap tingkat kemampuan motorik untuk anak usia 10-12 Tahun?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Latihan terhadap Tingkat Perseptual Motorik Dan Kemampuan Motorik Siswa SSB Matra Sleman usia 10-12 Tahun.

F. Manfaat penelitian

Berdasarkan lingkup dari permasalahan yang ada, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat, antara lain:

1. Secara Teoris

- a. Sebagai bahan kajian untuk peneliti yang ingin mengkaji lebih mendalam tentang tingkat keterampilan siswa bermain sepak bola pada siswa SSB Matra Sleman.

2. Secara Praktis

- a. Akademis, sebagai bahan acuan atau referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya.
- b. Bagi sekolah sepak bola (SSB) yang bersangkutan, dapat memperhatikan siswa yang berbakat dengan memperhatikan tingkat kemampuan dan perseptual motorik siswa didik supaya prestasi sepak bola di sekolah sepak bola (SSB) yang bersangkutan semakain meningkat.
- c. Bagi Pemain, setelah diketahui kemampuan dan perseptual motorik yang ada pada siswa maka diharapkan siswa dapat mengembangkan kemampuan dan kualitas gerak dalam bermain sepak bola untuk mencapai prestasi yang diharapkan.
- d. Bagi Pelatih, setelah dilaksanakan penelitian ini pelatih akan dapat lebih mengoptimalkan latihan pada siswa didik yang memiliki kemampuan dan perseptual motorik yang baik agar dapat mencapai tujuan dari program latihan yaitu menciptakan pemain sepak bola yang terampil dan berkualitas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Perseptual Motorik

a. Pengertian Gerak

Gerak adalah ciri dari kehidupan manusia khususnya, yang mempunyai fungsi untuk menyatakan diri bahwa manusia itu ada. Manusia dapat hidup karena ada gerak (Departemen Pendidikan Nasional, yang dikutip oleh Dendi Bama Sanjaya (2013, p. 9).

Gerak perseptual adalah gerak yang diciptakan melalui proses perpaduan *sensoris*, dalam hal ini termasuk gerakan yang dilakukan secara sukarela yang berfungsi untuk mengkaitkan antara gerak perseptual dengan kemampuan kognitif, misal gerakan tubuh untuk menghindar dari bahaya, gerakan berjalan di jalan yang ramai, dan sebagainya (Yudha M. Saputra, 2003, pp. 24-25).

Persepsi merupakan salah satu aspek kognitif manusia yang sangat penting. Karena untuk mengetahui sekitar, menurut Desmita (2010, p. 119), menjelaskan bahwa persepsi adalah suatu proses penggunaan pengetahuan yang telah dimiliki untuk memperoleh dan

menginterpretasikan rangsangan yang diterima oleh sistem alat indera manusia.

Berdasarkan definisi tentang gerak, dapat ditarik kesimpulan bahwa gerak merupakan perubahan ataupun perpindahan posisi suatu benda/anggota badan dari satu tempat ke tempat lainnya. Manusia hidup pasti bergerak, dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari baik itu gerak kasar maupun gerak halus sesuai dengan kemampuan masing-masing. Persepsi motorik dan keterampilan dasar pada saat bermain sepak bola saling terhubung karena didalam permainan sepak bola seluruh anggota tubuh harus digerakkan secara aktif dan mata melihat ke arah lawan. Koordinasi gerakan yang baik sangat diperlukan untuk bermain dengan baik dan menjaga keseimbangan saat bermain sepak bola.

Untuk karakteristik anak di usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui para guru, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya di tingkat Sekolah Dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya. Selain karakteristik yang perlu diperhatikan kebutuhan peserta didik. Adapun karakteristik dan kebutuhan peserta didik dibahas sebagai berikut: Karakteristik pertama anak SD adalah senang bermain. Karakteristik ini menuntut guru SD untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan lebih – lebih untuk kelas rendah. Guru SD seyogyanya merancang model pembelajaran yang memungkinkan adanya

unsur permainan di dalamnya. Guru hendaknya mengembangkan model pengajaran yang serius tapi santai. Penyusunan jadwal pelajaran hendaknya diselang saling antara mata pelajaran serius seperti IPA, Matematika, dengan pelajaran yang mengandung unsur permainan seperti pendidikan jasmani, atau Seni Budaya dan Keterampilan (SBK). Karakteristik yang kedua adalah senang bergerak, orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak SD dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Menyuruh anak untuk duduk rapi untuk jangka waktu yang lama, dirasakan anak sebagai siksaan. Karakteristik yang ketiga dari anak usia SD adalah anak senang bekerja dalam kelompok. Dari pergaulannya dengan kelompok sebaya, anak belajar aspek-aspek yang penting dalam proses sosialisasi, seperti: belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar tidak tergantung pada diterimanya dilingkungan, belajar menerimanya tanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat (sportif), mempelajari olah raga dan membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja atau belajar dalam kelompok, serta belajar keadilan dan demokrasi. Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja atau belajar dalam kelompok. Guru dapat meminta siswa untuk

membentuk kelompok kecil dengan anggota 3-4 orang untuk mempelajari atau menyelesaikan suatu tugas secara kelompok.

b. Fungsi Perseptual Motorik

Menurut Rusli Lutan (2002, p. 81) yang dimaksud dengan perkembangan kemampuan gerak perseptual adalah sebuah proses perolehan dan peningkatan keterampilan dan kemampuan yang berfungsi untuk:

1) Memasukkan rangsangan melalui saraf sensoris

Aneka rangsangan kita tangkap melalui saraf sensoris, sesuai dengan kekhasannya, seperti penglihatan, perabaan, pendengaran, dan kinestetik. Rangsangan itu kemudian diteruskan ke otak dalam bentuk pola energi saraf.

2) Panduan rangsang

Rangsangan yang diperoleh dipadukan atau disimpan bersama-sama dengan rangsang yang pernah diperoleh, kemudian disimpan dalam bentuk memori.

3) Penafsiran gerak

Berdasarkan pemahaman terhadap rangsangan, maka diputuskan pola gerak. Respon ini merupakan jawaban terhadap kombinasi antara rangsangan yang diterima dan informasi yang tersimpan dalam memori.

4) Pengaktifan gerak

Gerak yang sesungguhnya dilaksanakan, berupa gerak yang dapat diamati.

5) Umpan balik

Evaluasi gerak dilaksanakan melalui berbagai indera, yang selanjutnya informasi itu diteruskan ke beberapa sumber masukan informasi seperti: pengamatan, perasaan. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan gerak, sesuai dengan koreksi yang diperoleh dari informasi umpan balik.

c. Unsur-Unsur Perseptual Motorik

Motorik Menurut Rusli Lutan (2002, p. 87), menyatakan bahwa ada empat unsur dalam gerak perseptual diantaranya:

1) Kesadaran tubuh

Kesadaran tubuh adalah kemampuan untuk mengetahui dan memahami nama dan fungsi macam-macam bagian tubuh. Selain itu kesadaran tubuh juga merupakan bagian untuk memahami bagaimana menghasilkan berbagai macam gerakan dan potensi tubuh dalam melakukan gerak.

2) Kesadaran ruang

Kesadaran ruang, seperti berjalan diatas balok, berlari berkelok-kelok, naik tangga merupakan gerakan yang berkaitan dengan kemampuan reaksi, selaras dengan rangsangan dan lingkungan disekitar. Kesadaran ruang adalah suatu pemahaman mengenai ruang di lingkungan sekitar individu dan kemampuan individu untuk mengaktifkan gerak dalam ruang tersebut. Misalnya siswa yang bergerak cepat di ruangan yang

tidak licin dan besar, gerakan lambat saat berada di jalan keramaian, dan sebagainya.

3) Kesadaran arah

Kesadaran arah adalah kemampuan memahami dan menerapkan konsep arah, seperti ke atas dan ke bawah, ke depan dan ke belakang, ke kiri dan ke kanan. Kesadaran arah dibagi menjadi dua bagian yaitu lateral dan *direksional*. Lateral adalah memahami bagian konsep arah, sedangkan *direksional* adalah aplikasi dari informasi tersebut.

4) Kesadaran waktu/ tempo

Kesadaran tempo adalah suatu koordinasi gerakan antara mata dan anggota tubuh menjadi lebih efisien. Pengembangan kesadaran tempo menyelaraskan gerak dalam proses belajar gerak agar gerak itu dapat urut dan tepat seperti bermain gitar.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan unsur-unsur gerak perseptual motorik meliputi kesadaran tubuh, kesadaran ruang, kesadaran arah dan kesadaran waktu. Unsur-unsur tersebut akan mempengaruhi kualitas koordinasi gerak anak secara maksimal untuk mendapatkan gerakan dan hasil sesuai yang diharapkan.

2. Kemampuan Motorik

a. Pengertian Motorik

Kemampuan Motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motoric Ability*, gerak (motor) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (motor) manusia dapat meraih sesuatu yang

menjadi harapannya. Menurut Rusli Lutan (1988, p. 96), mengatakan bahwa “kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”.

Yanuar Kiram (1992, p. 48) Motorik merupakan salah satu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi organ tubuh manusia baik itu secara psikis yang membuat terjadinya suatu gerakan maupun secara *fisiologis*. Peristiwa-peristiwa laten yang tidak bisa diamati tersebut seperti: penerimaan informasi/stimulus, pemberian makna terhadap informasi, pengolahan informasi, proses pengambilan keputusan, dan dorongan melaksanakan bermacam-macam aksi-aksi motorik (keseluruhannya adalah peristiwa psikis). Selanjutnya dilanjutkan dengan peristiwa *fisiologis* yang mencakup pemberian, pengaturan dan pengendalian impuls terhadap organ-organ tubuh yang terlibat dalam melakukan berbagai macam aksi motorik. Sebagai hasil dari kedua peristiwa laten tersebut yaitu gerak yang dapat diamati oleh indera.

Kemampuan motorik memiliki pengertian yang sama dengan kemampuan dasar yang berupa gambaran umum dari kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas. Aktivitas tersebut dapat mempengaruhi proses tumbuh kembang anak. Terdapat dua faktor yang menentukan berkembangnya kemampuan motorik individu yaitu faktor perkembangan dan faktor pertumbuhan Menurut Sukintaka yang dikutip

oleh Elene Elyonara (2012, p. 7). Dalam perkembangan motorik individu berkaitan dengan pengendalian gerakan jasmani melalui aktivitas pusat syaraf, syaraf, dan otot yang terkoordinasi (Elizabeth B. Hurlock, 1980, p. 150). Ketiga unsur ini saling berkesinambungan, saling menunjang, saling berkaitan dan saling melengkapi dengan unsur lainnya untuk mencapai kondisi motoris yang lebih baik.

Menurut Rusli Lutan (2002, p. 96) kemampuan motorik dan keterampilan bukan sebagai dua konsep yang sama pengertiannya. Kemampuan motorik lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang individu yang berkaitan dari seseorang yang berkaitan dengan peragaan dan pelaksanaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah melewati masa kanak-kanak. Kemampuan motorik dasar seseorang di pengaruhi oleh faktor biologis. Kemampuan motorik dasar tersebut yang kemudian mempunyai peran sebagai landasan untuk perkembangan ketrampilan. Selain itu, kemampuan dasar masih banyak bergantung pada keterampilan individu. Keseimbangan, rekasi, keceptan, fleksibilitas merupakan contoh-contoh dari kemampuan dasar yang penting untuk melakukan berbagai keterampilan olahraga.

Berdasarkan definisi tentang kemampuan motorik, dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan yang berasal dari bawaan untuk menampilkan gerak secara umum, yang digunakan sebagai landasan dasar untuk meningkatkan perkembangan keterampilan

gerak sesuai pertumbuhan. Dalam berbagai bidang olahraga kemampuan motorik menjadi salah satu faktor utama untuk mencapai keberhasilan.

Seseorang yang mempunyai tingkat kemampuan motorik baik tidak akan mengalami kesulitan gerak dalam melakukan aktivitas jasmani dan olahraga. Seseorang dapat melakukan berbagai banyak aktivitas cabang olahraga apabila memiliki kemampuan motorik yang baik. Orang dengan kemampuan motorik yang baik merasa lebih mudah dan kooperatif dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga dibandingkan orang dengan kemampuan motorik rendah.

b. Jenis-jenis Motorik

1) Motorik kasar

Secara alamiah seiring dengan peningkatan atau bertambahnya umur anak hingga dewasa akan di ikuti dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Istilah motorik kasar dan motorik halus secara umum di gunakan untuk mengkategorikan tipe-tipe gerak. Menurut Cratty yang dikutip oleh Rusli Lutan (1988, p. 97), menyatakan bahwa motorik kasar memiliki ukuran besar otot yang terlibat, jumlah tenaga yang dikerahkan atau lebarnya ruang yang dipakai untuk melaksanakan gerakannya. Otot tersebut ukurannya relatif besar, contohnya pada otot paha dan pada otot betis. Otot-otot tersebut berintegrasi untuk menghasilkan gerak seperti berjalan, berlari, dan loncat. Motorik kasar memacu kemampuan anak saat beraktivitas

dengan menggunakan otot-otot besarnya, seperti lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

Dengan demikian kemampuan motorik kasar adalah sesuatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum yang mendasari tingkat penampilan yang baik atau tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) akan mencerminkan tingkat gerak seseorang dalam mempelajari suatu gerakan secara kualitas dan kuantitas yang baik.

2) Motorik Halus

Motorik halus atau gerak halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil. Gerakan yang lebih banyak menggunakan tangan dipertimbangkan sebagai gerak halus. Sebab otot-otot yang ukurannya lebih kecil ada pada jari-jari tangan dan lengan, sehingga akan menghasilkan gerakan pada jari-jari kaki dan jari-jari tangan. Untuk itu gerak halus bisa berupa aktivitas seperti, menggambar, menulis, menggenggam dan memainkan alat musik.

Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan dasar. Gerak dasar merupakan gerak yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan pada anak. Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai gerakan *reflex* yang telah dimiliki dan disempurnakan melalui proses berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000, pp. 20-21) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori :

a) Kemampuan lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas, seperti meloncat, berlari, dan berjalan.

b) Kemampuan Non-lokomotor

Kemampuan non-lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan non-lokomotor terdiri atas menekuk dan meregang, menurunkan dan mengangkat, melambung, dan melingkar.

c) Kemampuan manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak sedang menguasai bermacam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan mata tangan dan mata kaki tetapi bagian lain dari tubuh juga ikut terlibat. Kemampuan manipulatif ini lebih banyak menggunakan koordinasi, seperti gerakan menangkap, *juggling*, dan mengontrol bola.

c. Unsur-unsur Motorik

Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerakan yang dikuasainya. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan keterampilan fisik yang dapat di rangkum menjadi lima komponen, yaitu: kekuatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan, yang juga merupakan unsur-unsur dalam kemampuan motorik. Adapaun unsur-unsur

yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Toho dan Gusril yang dikutip oleh Imam Yanuar (2010, p. 10), yaitu:

1) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dipunyai 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.

2) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas kerja yang *kompleks*. Dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan *system* saraf. Anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakannya apabila ia mampu bergerak mudah dan lancer dalam rangkaian dan irama gerakannya terkontrol dengan baik.

3) Kecepatan

Kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang ditempuh maka semakin tinggi kecepatannya.

4) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan di bagi 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.

5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu beregrak pada satu titik ke titik lain dalam melakukan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang di tempuh, maka semakin tinggi kelincahannya.

Keterampilan gerak sangat berhubungan dengan unsur kebugaran jasmani. Adapaun unsur-unsur dalam kebugaran jasmani menurut Rusli Lutan (2001, pp. 63-72) adalah sebagai berikut:

- 1) Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh. Dalam arti lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
- 2) 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.
- 3) *Fleksibilitas* adalah gambaran mengenai luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian dalam tubuh kita. Seperti melakukan gerakan memelintirkan tubuh, membungkuk, berputar, dan mengulur.

- 4) Koordinasi adalah perpaduan berirama dari *system* saraf dan gerak dalam sebuah pelaksanaan tugas secara harmonis dari beberapa anggota tubuh.
- 5) Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu secepat mungkin.
- 6) *Agilitas* adalah kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin.
- 7) *Power* adalah kemampuan untuk menegerah usaha maksimal secepat mungkin.
- 8) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan daya tarik bumi baik dalam situasi diam (*statis*) dan bergerak (*dinamis*).

3. Sepak Bola

a. Pengertian

Sejarah sepak bola dimulai pada abad ke-2 dan ke-3 SM di Tiongkok. Selama Dinasti Han, orang-orang menggiring bola dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa yang juga dimainkan di Jepang adalah *Kemari*. *Kemari* sangat populer di Jepang dari abad ke-10 hingga ke-16 (Goldblatt & Acton, 2018, p. 14). Bahkan di Mesir kuno ada permainan seperti sepak bola. Seperti yang Anda lihat, dalam bentuk patung atau *relief* pada dinding-dinding kuno yang menggambarkan orang bermain sepak bola. Di Yunani Kuno, anak muda menyukai pemain sepak bola kuno yang dikenal sebagai *Epis Kyr.os* saat itu (Emral, 2016,p. 4).

Emral (2016,p. 4) juga mengatakan bahwa di Roma kuno, orang menyukai sepak bola, yang disebut *Harpastum*, yang terkenal pada zaman *Julius Caesar*. Permainan menendang dan mengoper bola juga menjadi populer di Italia, terutama sejak abad ke-16.

Dalam *Laws of the Game* FIFA (2011, pp. 1-6) lapangan permainan sepak bola harus berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Panjang garis samping lapangan mesti lebih besar dari garis gawang. Panjang garis samping lapangan 90-120 m (100-130 yard) dan garis lebar lapangan 45-90 m (50-100 yard). Ukuran standar lapangan internasional dari sebuah lapangan sepak bola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 100-110 m dan lebar antara 64-75 m.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling banyak diminati dan diminati oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua. Sepak bola adalah olahraga tim yang dimainkan dengan dua tim. Setiap tim berisi 18 *game* yang dibagi menjadi 11 pemain inti dan 7 pemain pengganti. Sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan istirahat 10 menit di antara babak. Dalam sepak bola, semua pemain dapat menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang bisa memainkan bola dengan kaki dan tangannya di lapangan. Tujuan dari permainan ini adalah untuk

mencetak gol atau gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan melindungi gawang agar tidak terjadi gol.

Teknik dasar permainan sepakbola terbagi kedalam dua jenis yaitu teknik dasar bertahan dan teknik dasar menyerang (Infantino, 2016: 47). Teknik dasar bertahan terdiri dari bertahan pro-aktif dengan bodi kontak, intercept, tackling, dan clearing area. Teknik dasar menyerang terdiri dari gerakan tipuan, kontrol, operan, menggiring, shooting, dan menyundul. Beberapa teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh seorang pemain untuk menunjang penampilan diatas lapangan sesuai dengan posisi masing-masing. Keterampilan penting yang perlu dipelajari dalam sepakbola dalam sepakbola antara lain menggiring, mengoper, menembak, merebut bola, menyundul, menggunakan kaki yang tidak dominan dan gerakan spontan (Tutorial Sport, 2015, p . 12-13). Menerima, menggiring bola, melewati, menembak, dan menyundul adalah teknik dasar yang semua pemain harus mengembangkannya dan terus menerus berlatih. Para pemain terbaik selalu memiliki teknik yang kuat. Penguasaan teknik dasar yang baik akan membentuk seorang pemain menjadi handal.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat enam teknik dasar sepakbola yaitu menguasai bola, menggiring, mengoper, menyundul, menembak dan keahlian khusus penjaga gawang .

Berdasarkan definisi tentang sepak bola, dapat ditarik kesimpulan bahwa sepak bola merupakan kegiatan atau aktivitas olahraga yang di

mainkan dengan cara menendang bola ke dalam gawang yang dimainkan oleh 2 regu dengan masing-masing 11 orang dan digemari dari berbagai kalangan baik muda, tua hingga dari berbagai latar belakang ekonomi dikarenakan sepak bola mudah di mainkan serta tidak terlalu membutuhkan banyak peralatan yang banyak sehingga menjadikan sepak bola menjadi olahraga yang paling banyak di mainkan.

4. Profil SSB Matra Sleman

Sekolah Sepak bola Matra adalah sekolah sepak bola yang menerima bakat siswa di cabang olahraga sepak bola khususnya di daerah Maguwoharjo dan sekitarnya. Sekolah Sepak bola Matra merupakan salah satu perwujudan nyata kepedulian dalam membina bakat sepak bola sejak usia dini terhadap kemajuan prestasi optimal di usia senior nantinya baik nasional maupun internasional.

SSB MATRA berdiri pada tahun 1999 dengan pendiri bernama Alm.Giarto. Sistem kepengurusan SSB MATRA saat ini diketua oleh Bp Pramoe, Ketua Harian Bp Rofi, Sekretaris Bp Bara dan Bendahara Ibu Dyah. Namun setiap kelompok umur memiliki kepengurusan masing-masing jadi bisa memudahkan untuk mengkoordinir kelompok umur masing- masing. SSB MATRA adalah salah satu SSB di Sleman, DIY. Tempat latihan SSB MATRA berada di lapangan Sambego, Kradenan, Maguwoharjo. Dalam pencapaian prestasi SSB MATRA sudah memperoleh banyak prestasi, diantaranya yang terbaik yaitu Juara 1 *Danone Nation Cup* DIY pada tahun 2012 dan berhak mewakili DIY di tingkat Nasional di Nasional SSB Matra

menduduki peringkat 9 dari 16 tim wakil daerah di seluruh Indonesia dan yang terbaru menjadi juara 1 liga Askab Sleman kelompok umur 10 Tahun. Latihan dilaksanakan seminggu tiga kali yakni setiap hari Selasa dan Kamis dan Sabtu pada pukul 15.30-17.30 WIB. Mempunyai 4 kelompok umur yang ditangani oleh masing-masing Kelompok Umur dua pelatih yang memiliki *background* pemain sepak bola dan pernah merasakan menjadi anak SSB pada usia – usia dini. Ketua Harian SSB MATRA adalah Bapak Arroofi Noor Rachmat serta di latih oleh *Coach* Rifky mempunyai lisensi D, *Coach* Nandi (2011), *Coach* Diary, *Coach* Vian mempunyai lisensi D (2012), *Coach* Yandi, *Coach* Ravio (2013), *Coach* Singgih mempunyai lisensi C dan *Coach* Anang mempunyai lisensi D (2014).

B. Penelitian Relevan

Tabel 1. Penelitian Relevan

No	Topik	Deskripsi
1	Nama	Temu Hartanta (2008)
	Judul	Kemampuan Gerak Motorik Siswa Sekolah Dasar Di Sekolah Dasar Negeri Panggang 2 Kabupaten Gunungkidul
	Tujuan	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dan menggunakan teknik tes dan pengukuran yang meliputi: lari jarak pendek 40 meter, lari zig-zag, lompat jauh tanpa awalan, berdiri satu kaki, dan lempar tangkap bola kasti
	Metode	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dan menggunakan teknik tes dan pengukuran yang meliputi: lari jarak pendek 40 meter, lari zig-zag, lompat jauh tanpa awalan, berdiri satu kaki, dan lempar tangkap bola kasti

	Teknik Analisis Data	Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan <i>presentase</i> , menggunakan bantuan komputer program SPSS
	Hasil	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kemampuan motorik siswa kelas 4,5, dan 6 di Sekolah Dasar Negeri Panggang 2 Kabupaten Gunung Kidul dikategorikan pada tingkat sedang. Hasil penelitian ini secara rinci sebagai berikut: 4 (8,5%) siswa dalam kategori baik sekali, 12 (25,5%) siswa dalam kategori baik, 16 (34%) siswa dalam kategori sedang, 12 (25,5%) siswa dalam kategori kurang dan 3 (6,5%) siswa dalam kategori kurang sekali.
	Alasan Pengambilan Penelitian Relevan	Terdapat persamaan pada pembahasan tentang kemampuan motorik siswa.
No	Topik	Deskripsi
	Nama	Fakhreza Ramadhan (2016)
2	Judul	Kemampuan Gerak Motorik Siswa Sekolah Dasar Di Sekolah Dasar Negeri Panggang 2 Kabupaten Gunung Kidul
	Tujuan	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan motorik dan perseptual motorik siswa yang ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Muhammaadiyah
	Metode	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran. <i>Instrument</i> penelitian menggunakan tes kemampuan motorik dari Nurhasan (2004: 6.6) yang meliputi: kelincahan, koordinasi mata tangan, keseimbangan dan kecepatan. Tes <i>perseptual</i> motorik untuk siswa sekolah dasar dari Hari Amirullah Rachman (2004)
	Teknik Analisis Data	Teknik Analisis data menggunakan analisis deskriptif <i>persentase</i>
	Hasil	Hasil secara rinci sebagai berikut: 1 siswa (9,78%) dalam kategori baik sekali, 9 siswa (25%) dalam kategori baik, 17 siswa (47,22%) dalam kategori sedang, 7 siswa (19,44%) dalam kategori kurang, dan 2 siswa

		(5,56%) dalam kategori kurang sekali. Pada hasil penelitian perseptual motorik juga menunjukkan sebagian besar siswa di kategorikan baik. Hasil secara rinci sebagai berikut: 2 siswa (5,56%) dalam kategori baik sekali, 13 siswa (36,11%) dalam kategori baik, 11 siswa (30,36%) dalam kategori sedang, 2 siswa (5,56%) dalam kategori kurang, dan 8 siswa (22,22%) dalam kategori kurang sekali.
	Alasan Pengambilan Penelitian Relevan	Terdapat persamaan pada pembahasan tentang kemampuan motorik siswa.
No	Topik	Deskripsi
3	Nama	Danial, M , Janiarli, Putra, MA (2020)
	Judul	Tingkat Kemampuan Motorik siswa ekstrakurikuler Lompat Jauh SMP Negeri 7 Tambusai Utara
	Tujuan	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Lompat Jauh di SMP Negeri 7 Tambusai Utara
	Metode	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei
	Teknik Analisis Data	Teknik Analisis data menggunakan analisis deskriptif <i>persentase</i>
	Hasil	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (13%), berada pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa (20%), berada pada kategori sedang sebanyak 5 siswa (33%), berada pada kategori kurang sebanyak 2 siswa (13%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 3 siswa (20%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Lompat Jauh di SMP Negeri 7 Tambusai Utara berada pada kategori sedang (33%)
	Alasan Pengambilan Penelitian Relevan	Terdapat persamaan pada pembahasan tentang kemampuan motorik siswa.
4	Nama	Muhammad Nur Farish Zamawi(2023)

Judul	Pengaruh Latihan Sepak Bola Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun
Tujuan	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil latihan sepak bola terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Dharma Bakti Desa Turipinggir Kabupaten Jombang.
Metode	Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, yang bertujuan membandingkan sebelum menerima perlakuan dan sesudah menerima perlakuan (<i>pretest-posttest</i>).
Teknik Analisis Data	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis <i>Quasi Eksperimen</i> desain penelitian “ <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i> ”.
Hasil	Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan sepak bola dapat digunakan sebagai salah satu strategi pembelajaran jasmani untuk membantu anak dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar, meningkatkan kemampuan bergerak lebih aktif, meningkatkan kemampuan gerak dasar, meningkatkan kesehatan, dan meningkatkan kecerdasan.
Alasan Pengambilan Penelitian Relevan	Terdapat persamaan pada pembahasan tentang sepak bola dan kemampuan motorik.

Sumber data : Penelitian Relevan Tahun (2008-2023)

C. Kerangka Berpikir

Perseptual motorik dan kemampuan motorik adalah unsur utama dalam penguasaan gerak dasar sampai gerak yang lebih kompleks. Perkembangan motorik berkaitan dengan gerak anggota tubuh manusia melalui urat syaraf, pusat syaraf dan otot yang terkoordinasi. Kemampuan motorik merupakan kemampuan yang bersifat bawaan atau alami, sehingga faktor yang pokok dalam pembentukan kemampuan motorik tergantung terhadap pengalaman gerak dasar seseorang dimasa kanak-kanak. Jika pada masa kanak-kanak kurang aktif

bergerak/pengalaman gerak kurang, maka kemampuan motorik anak tersebut tidak terlalu bagus. Namun sebaliknya jika semakin beragam pengalaman gerak yang dilalui ketika masa kanak-kanak, maka kemampuan motorik anak semakin bagus dan baik.

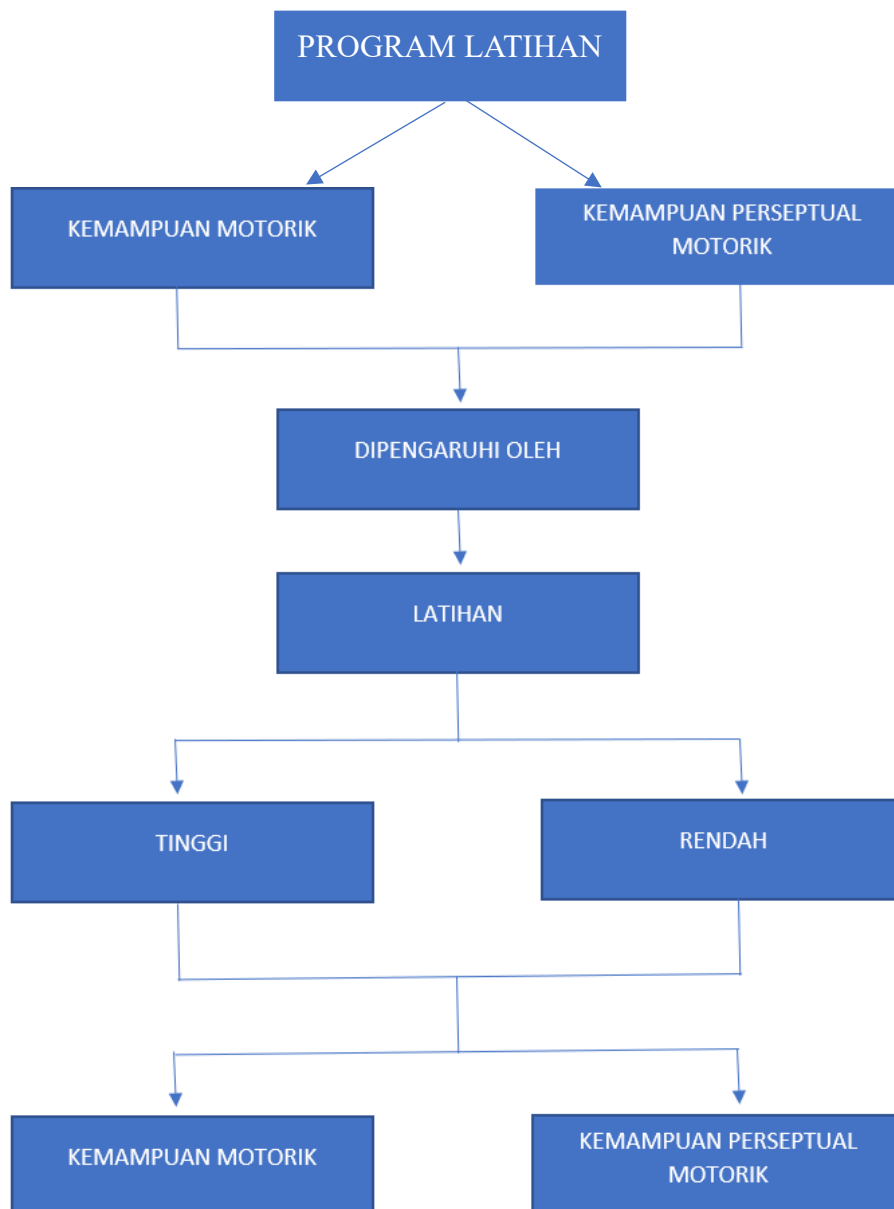
Melalui Latihan sepak bola dapat membuat tambahan pengalaman gerak yang lebih kompleks dan beragam dalam permainan sepak bola dan untuk penyalur minat dan bakat bagi siswa. Namun dalam memberikan program latihan, pelatih tidak melihat kemampuan motorik yang dimiliki masing-masing peserta didik. Hal ini tentunya membuat salah satu faktor penghambat untuk meraih prestasi yang diharapkan.

Kemampuan motorik siswa yang mengikuti latihan sepak bola seharusnya disadari oleh peserta didik itu sendiri dan pelatih. Kemampuan motorik dan perseptual motorik peserta didik perlu diketahui pelatih supaya dalam memberikan program latihan seorang pelatih dapat mengoptimalkan pencapaian prestasi peserta didik dalam bermain sepak bola. Sedangkan bagi siswa, supaya siswa dapat mengetahui seberapa besar tingkat perseptual motorik dan kemampuan motorik yang dimilikinya, supaya menjadi evaluasi diri untuk mencapai prestasi olahraga sepak bola.

Pada saat pelaksanaan latihan sepak bola SSB Matra Sleman dilaksanakan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antara siswa dan pelatih dalam mencapai tujuan yang sudah di harapkan. Program latihan yang diterapkan dengan baik oleh pelatih yang mempunyai pengetahuan tentang kemampuan motorik dan perseptual motorik bisa memberikan dampak positif terhadap

peserta didik yang mengikuti latihan sepak bola di SSB Matra Sleman. Sehingga para siswa yang mengikuti latihan sepak bola akan mempunyai peluang besar berhasil mencapai tingkat terampil dalam permainan sepak bola dan peserta didik juga mempunyai masa depan yang cerah untuk menjadi pemain sepak bola.

Gambar 1. Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, jenis penelitian *Quasi Eksperimental* dan desain penelitian “*One-Group Pretest-Posttest Design*”. Dalam desain tersebut, hanya satu kelompok yang digunakan sebagai kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok pembanding atau kontrol. Setelah itu, data yang terkumpul akan dianalisis dan diolah dengan metode statistik (Sugiyono, 2019)

Pada studi ini, perhatian peneliti tertuju pada kemampuan perseptual dan motorik siswa yang mengikuti SSB Matra Sleman. Penelitian dilakukan di lapangan Sambego. Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode *quasi eksperiment* digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh dari latihan yang diberikan terhadap tingkat motorik siswa. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *one group pretest-posttest*, di mana hanya satu kelompok yang menjadi subjek penelitian dan tidak ada kelompok pembanding atau kontrol.

Desain Penelitian

$O_1 \times O_2$

Keterangan:

O_1 : nilai *pretest* (sebelum diberi latihan untuk meningkatkan motorik)

O_2 : nilai *posttest* (sesudah diberi latihan untuk meningkatkan motorik)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di lapangan Sembego Maguwoharjo, Kapanewon Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada bulan September hingga bulan Oktober 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2017, p. 55), populasi mengacu pada domain umum yang mencakup entitas atau individu yang memiliki jumlah dan ciri khusus yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diselidiki dan kemudian diambil kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini ada siswa SSB Matra Sleman yang berjumlah 96 siswa SSB Matra.

2. Sampel

Pelaksanaan pengambilan sampel, studi ini menerapkan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan pendekatan penetapan sampel berdasarkan pertimbangan yang terperinci (Sugiyono, 2017). Kriteria pada penelitian ini yaitu: 1) para siswa SSB Matra Sleman yang berusia 10-12 Tahun, 2) siswa SSB pernah mengikuti turnamen bersama SSB Matra, 3) siswa SSB Matra yang telah mengikuti latihan selama 6 bulan, 4) Bersedia menjadi sampel. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa SSB Matra Sleman.

D. Definisi Operasional Variabel

1. Perseptual Motorik

Perseptual motorik adalah kemampuan siswa untuk dapat mengikuti instruksi sesuai perintah yang dibentuk dari komponen gerak. Kemampuan dari perseptual motorik merupakan kemampuan pemahaman tubuh pemahaman ruang, pemahaman arah, kualitas gerak dan hubungan objek diluar tubuh siswa SSB Matra yang dihasilkan melalui pengukuran instrument perseptual motorik yang meliputi tes berjalan maju, berjalan mundur, berputar kearah kanan, berputar kearah kiri. Semua dilakukan tanpa ada beban maupun dengan beban 0,5 kg diatas balok keseimbangan.

2. Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik memiliki hubungan yang erat dengan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui aktivitas yang terkoordinasi antara sistem saraf, otot, otak, dan sumsum tulang belakang (Hidayanti, 2013). Kemampuan motorik Siswa SSB Matra Sleman diukur menggunakan tes kemampuan motorik dari Nurhasan (2004, p. 6).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

1) Pre-tes dan post-test

Anak-anak diberikan *Pre-test* dan *post-test* guna melibatkan seberapa jauh perkembangan motorik mereka sebelum dan sesudah diberi latihan sepak bola dalam kegiatan pembelajaran. (program Latihan bisa di lihat di lampiran)

2) Angket penilaian program

Instrumen penelitian ini menggunakan lembar ceklis dengan menggunakan skala *likert*.

Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mempersiapkan alat-alat dan tempat yang digunakan untuk tes kemampuan motorik dan perseptual motorik.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan dan memberikan pemanasan serta penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik dan perseptual motorik kepada siswa.
- c. Setelah diberikan penjelasan tentang pelaksanaan tes dan pemanasan secukupnya, selanjutnya siswa melakukan tes kemampuan motorik dengan urutan: *shuttle run*, lempat tangkap bola, *stork stand*, dan lari 30 meter. Setelah selesai dilanjutkan dengan tes perseptual motorik.
- d. Masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian dengan urutan: (1) tes kemampuan motorik dimulai dari *shuttle run*, lempat tangkap bola, *stork stand*, lari 30 meter, dan (2) tes *perseptual* motorik
- e. Masing-masing hasil tes yang didapatkan dicatat dalam lembar pencatatan tes yang telah disediakan.

2. Langkah-langkah Menyusun Instrumen

Langkah-langkah Penyusunan instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut;

- a. Menetapkan Indikator pada masing-masing variabel dalam bentuk kisi-kisi

- b. Menjabarkan kisi-kisi menjadi pertanyaan-pertanyaan.
- c. Melakukan validasi indikator, kisi-kisi dan pertanyaan kepada dosen pembimbing atau ahli. Dalam penelitian ini kisi-kisi sudah di validasi oleh dosen pembimbing

3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Menurut Jamaris (2014, p. 33) perkembangan instrument didasarkan pada aspek-aspek yang menyangkut kesulitan belajar dalam pemusatan perhatian, kesulitan dalam mengingat, kesulitan dalam berpikir, kesulitan dalam perkembangan Bahasa dan kesulitan dalam persepsi dan perseptual. Peneliti Menyusun beberapa pertanyaan yang akan diajukan dalam kuesioner berdasarkan aspek motorik yang diteliti. Berikut adalah kisi-kisi kuesioner dan kuesioner motorik yang digunakan oleh peneliti:

Tabel 2. Kisi-kisi dan Kuesioner Penelitian

Aspek	Indikator	No Butir	Jumlah Butir
Motorik	Kekuatan	1,2	2
	Kelincahan	3,4	2
	Koordinasi	5,6	2
	Kecepatan	7,8	2
	Keseimbangan	9,10	2

4. Teknik Penelitian

Merangkai alat ukur merupakan tugas yang signifikan dalam proses penelitian, namun menghimpun informasi memiliki tingkat kepentingan yang lebih tinggi, terutama apabila peneliti menerapkan metode yang rentan terhadap pengaruh subjektivitas. Oleh karena itu, proses perancangan alat pengumpulan data harus diperlakukan dengan penuh kecermatan agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuannya, yakni untuk mengumpulkan

variabel-variabel dengan akurat (Alhamid & Anufia, 2019). Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan motorik dan perseptual motorik yang menjadi siswa SSB Matra Sleman adalah sebagai berikut:

a. Tes Perseptual Motorik

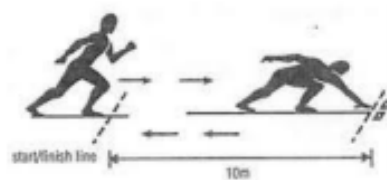
Untuk mengukur tingkat perseptual motorik siswa SSB Matra menggunakan tes perseptual motorik untuk siswa sekolah dasar dari (Hari Amirullah Rachman 2004, p. 29) yang memiliki reliabilitas tes sebesar 0,92. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stopwatch* dan meteran yang telah dikalibrasi dan dinyatakan valid sehingga baik untuk digunakan dalam penelitian ini. Adapun instrument perseptual motorik meliputi tes tanpa beban yang meliputi : tes berjalan maju, berjalan mundur, berputar kearah kanan, berputar ke kiri, berjalan menyamping ke kanan dengan menyilangkan kaki kiri melalu kanan, berjalan menyamping ke kanan dengan menyilangkan kaki kanan melalui kiri, berjingkat dengan satu kaki kanan, berjingkat dengan satu kaki kiri, semua dilakukan tanpa beban dan dengan beban seberat 0,5 kg.

b. Tes Kemampuan Motorik

Intrumen dalam penelitian ini adalah 1) Tes kemampuan motorik yang terdiri dari: a) Tes *Shuttle Run* 4 x 10 meter, b) Tes Lempar Tangkap bola, c) Tes *Stork Stand Positional Balance*, d) Tes Lari Cepat 30 meter (Naldi & Irawan, 2020).

Gambar 2. Tes Motorik

1. *Shuttle Run*



2. Lempar Tangkap Bola



3. *Stork Stand Position Balance*



4. Lari 30 Meter



Sumber: Naldi & Irawan

c. Angket penilaian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan kuesioner. Menurut Sugiyono (2016:199), kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner dapat berupa pertanyaan terbuka atau tertutup. Berikut adalah langkah-langkah yang perlu dilaksanakan dalam pengumpulan data: a. Peneliti menentukan lokasi untuk pengambilan data. b. Peneliti meminta surat izin penelitian di fakultas. c. Peneliti membuat kuesioner sesuai dengan indikator yang telah dirancang. d. Peneliti menyebarkan kuesioner

kepada responden. e. Peneliti mengumpulkan hasil pengisian kuesioner. f. Peneliti menganalisis hasil penelitian.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013). Nilai Validitas *shuttel run* 0,87 (Gushtiyadi Marandika, 2014), Nilai Validitas lempar tangkap bola 0.818 (Sugiyanto, 2019), Nilai validitas *Strok Stand* 0,9330 (Sari, 2018). Untuk validitas instrumen perseptual motorik 0,92 (Hari Amirullah Rachman 2004, p. 29).

Pengukuran validitas kuesioner berfungsi untuk mengetahui ketepatan alat ukur untuk mengukur apa yang seharusnya diukur dalam penelitian (Nursalam:2016). Dalam melakukan uji validasi peneliti memberikan rentan skor dari komentar yang diberikan pada ahli dalam bentuk interval. Skala penilaian lembar kuesioner meliputi: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala kuesioner diberi skor berdasarkan skala *likert*. Menurut Sugiyono (2012, p. 93) Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan presepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Tabel 3. Kriteria Kelayakan Kuesioner

Skor Rata-rata	Klasifikasi
>4,2	Sangat Layak
>3,4-4,2	Layak
>2,6-3,4	Cukup Layak
>1,8 – 2,6	Kurang Layak

≤1,8	Tidak Layak
------	-------------

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Media pengukuran tidak mengalami perubahan signifikan dari waktu ke waktu meskipun pentingnya pengujian instrumen. Metode *Alpha Cronbach* digunakan dalam instrumen untuk menghitung reliabilitas.

Rumus *alpha Cronbach*:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum s_i}{s_i} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyak butir pertanyaan

s_i = varian tiap skor

$\sum s_i$ = jumlah varian semua skor

Setelah hasil item yang valid telah ditentukan, dilakukan uji reliabilitas instrumen. Uji reliabilitas yang dilakukan pada SPSS 21 *for windows* menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*.

Adapun dasar pengambilan keputusan dalam Reliabilitas yaitu :

- a. Jika nilai *Cronbachs Alpha* > 0,60 maka kuesioner angket dinyatakan *reliabel* atau konsisten sehingga bisa digunakan dalam penelitian.
- b. jika nilai *Cronbachs Alpha* < 0,60 maka kuesioner atau angket dinyatakan tidak *reliabel* atau tidak konsisten

Nilai reliabilitas *shuttel run* 0,93 (Gushtiyadi Marandika, 2014), nilai reliabilitas lempar tangkap bola 0.956 (Sugiyanto, 2019), nilai realibilitas

strok stand sebesar 0,8680 (Sari, 2018), dan nilai realibilitas *vertical jump* 0,730 (Sari & Subagio, 2021). Dan nilai reliabilitas 0,598 (Flaviani, 2023).

G. Teknis Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Nurdin & Hartati (2019: 204) menyatakan bahwa analisis data secara deskriptif adalah teknik analisis yang digunakan dalam menganalisis data dengan membuat gambaran data-data yang terkumpul tanpa membuat generalisasi dari hasil penelitian tersebut. Beberapa yang termasuk di dalam teknik analisis data secara deskriptif misalnya menyajikan data ke dalam bentuk: grafik, tabel, presentasi, frekuensi, diagram, dan lain-lain. Azwar (2019, p. 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Penilaian

No	Interval	Kriteria
1	3,26-4,00	Sangat Baik/Tinggi
2	2,51-3,25	Baik/Tinggi
3	1,76-2,50	Kurang/Rendah
4	1,00-1,75	Sangat Kurang/Sangat Rendah

2. Statistik Inferensial

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Seperti diketahui bahwa uji t mengasumsikan

bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Kalau asumsi ini dilanggar, maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel kecil (Ghozali, 2018, p. 40). Uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*, dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Jika $p\text{-value} \leq 0,05$ berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- b) Jika $p\text{-value} \geq 0,05$ maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2018, p. 42).

2) Uji homogenitas

Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada penelitian bersifat homogen atau tidak. Uji homogenitas yang dilakukan pada hasil *Pre Test*, *Post Test* Perseptual motorik dan Kemampuan Motorik. Tes statistik yang digunakan untuk menguji homogenitas varians adalah uji *Levene* dengan taraf signifikan 5%. Uji *Levene* dapat digunakan pada data yang terdistribusi normal maupun tidak serta jenis data yang bersifat *continue*. Hasil penelitian bersifat *homogeny* apabila signifikan lebih dari 0,05.

b. Uji Hipotesis

Uji t Hitung (Uji Parsial)

Uji Statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2018, p. 34). Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% dan melakukan perbandingan antara t_{hitung} dengan t_{tabel} . Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka setiap variabel bebas yang diteliti berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Sebaliknya jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka setiap variabel bebas yang diteliti tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat.

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16, yaitu membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka H_a di tolak, jika t_{hitung} lebih besar dibanding t_{tabel} maka H_a diterima. Maka rumus yang digunakan adalah

$$t_o = \frac{\left(\frac{\sum D}{N}\right)}{\left(\frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}\right)}$$

Keterangan

t_o = t *observasi*

$\sum D$ = jumlah D ($D = X1 - X2$)

$X1$ = hasil

X_2 = hasil

SD_D = standar deviasi perbedaan skor dari kedua *variable*

N = banyaknya *subyek*

3. Angket penilaian

Penelitian ini menganalisis pengaruh program terhadap tingkat motorik siswa dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan konversi data melalui Skala likert.

Sugiyono(1997, p. 73) mengemukakan bahwa Skala *Likert* merupakan skala pengukuran yang diberikan pembobotan secara gradasi dari nilai yang positif hingga negatif. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi sekumpulan atau seseorang tentang fenomena sosial yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian.

Dengan menggunakan Skala *Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi dimensi, dimensi dijabarkan menjadi sub variabel kemudian sub variabel dijabarkan lagi menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Akhirnya indikator-indikator yang terukur ini dapat dijadikan titik tolak untuk membuat item instrumen yang berupa pertanyaan atau pernyataan yang perlu dijawab oleh responden. Setiap jawaban dihubungkan dengan bentuk pernyataan atau dukungan sikap yang diungkapkan dengan kata-kata sebagai berikut:

Sangat Setuju (SS) = 4

Tidak Setuju (TS) = 2

Setuju (S) = 3

Sangat Tidak Setuju (STS) = 1

Analisis deskriptif yang digunakan adalah analisis deskriptif *presentase*. Dalam analisis ini semua skor dari masing-masing aspek dijumlahkan dan dibandingkan dengan skor idealnya sehingga akan diperoleh presentase skor. Dari deskriptif *presentase* inilah selanjutnya dibandingkan dengan kriteria yang digunakan dan dan diketahui tingkatannya.

Karena skor tertinggi dari masing-masing skor adalah 5 dan skor terendahnya adalah 1 maka dapat dihitung;

$$\text{Presentase maksimal} = \frac{4}{4} \times 100\% = 100\%$$

$$\text{Presentase minimal} = \frac{1}{4} \times 100\% = 25\%$$

$$\text{Rentang} = 100 - 25\% = 75\%$$

$$\text{Panjang interval} = \frac{75}{4} = 18,75\%$$

Dengan panjang interval 18,75% % dan dengan *presentase* minimal 25% maka diperoleh tingkatan:

Tabel 5. Pengelompokan Skor Angket Penilaian

No	Interval <i>presentase</i>	Keterangan
1	81,25%-100 %	Sangat Tinggi
2	62,5%-81,25%	Tinggi
3	43,75%-62,5%	Sedang
4	25%-43,75%	Rendah

Kriteria ini digunakan untuk setiap aspek dan indikator dalam penelitian, karena banyak item yang digunakan dan masing-masing aspek dan indikator berbeda-beda. *Presentase* skor diperoleh dengan cara membandingkan jumlah skor dengan skor idealnya. Skor ideal diperoleh dari banyaknya item yang dikalikan dengan skor ideal yaitu 4 dan dikalikan dengan *presentase*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SSB Matra Sleman KU 10-12 Tahun yang beralamatkan di Lapangan Sambego Maguwoharjo Yogyakarta.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SSB Matra Sleman KU 10-12 Tahun yaitu yang berjumlah 25 siswa/responden.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 September 2023 – 28 September 2023. *Pretest* dilaksanakan di lapangan Sambego pada hari Selasa tanggal 2 September 2023 pukul 15.00 WIB-selesai. *Treatment* dilaksanakan di lapangan Sambego dari tanggal 2 September 2023–28 September 2023 pukul 15.30 WIB-selesai. *Posttest* dilaksanakan di lapangan Sambego pada hari Kamis tanggal 28 September 2023 15.00 WIB-selesai.

B. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Azwar (2019, p. 69) menyatakan validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment*.

Perhitungan validitas instrumen didasarkan pada perbandingan antara r_{hitung} dan r_{tabel} dimana $r_{tabel} = 0,433$ ($df = N-1, 10-1 = 9$ pada $\alpha = 0,05$). Keterangan: (1) Apabila r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($r_{hit} > r_{tabel}$), maka pertanyaan dianggap valid. (2) Apabila r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} , maka pertanyaan dianggap gugur. Hasil analisis validitas instrumen angket penilaian latihan Perseptual Motorik dan Motorik disajikan pada tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil analisis

No	r_{hitung}	r_{tabel}	Ket
1	0,900	0,632	Valid
2	0,846	0,632	Valid
3	0,798	0,632	Valid
4	0,849	0,632	Valid
5	0,764	0,632	Valid
6	0,900	0,632	Valid
7	0,713	0,632	Valid
8	0,900	0,632	Valid
9	0,697	0,632	Valid
10	0,849	0,632	Valid

Sumber : Data Penelitian 2023

Dari data di atas, terdapat 1 sampai 10 pernyataan pada lembar kuesioner pengaruh Latihan terhadap Tingkat kemampuan Perseptual Motorik dan Motorik siswa SSB Matra KU 10-12 Tahun semua butir valid terbukti dengan nilai $r_{hitung} > r_{tabel} 0,632$.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas hanya dilaksanakan pada item-item angket yang sudah valid. Koefisien reliabilitas pada taraf 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas instrumen menggunakan

rumus "*Alpha Cronbach's*" yang menggunakan komputer program SPSS 23.0 *for Windows*. Hasil uji reliabilitas selengkapnya disajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.916	.915	10

Sumber : Data Penelitian 2023

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa pengaruh Latihan terhadap Tingkat kemampuan Perseptual Motorik dan Motorik siswa SSB Matra KU 10-12 Tahun memiliki koefisien reliabilitas $\geq 0,60$, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik.

C. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dapat dianalisis dengan statistik parametrik atau tidak. Apabila memenuhi persyaratan, maka analisis statistik parametrik dapat dilakukan, namun jika tidak memenuhi persyaratan maka analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yaitu dengan melihat nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* variabel residual apabila nilainya berada

di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dilakukan dengan program *software* SPSS *version* 20.0 *for windows* dengan *p-value* 5% atau 0,05. Rangkuman hasil uji normalitas disajikan pada tabel 15 sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

		<i>Unstandardized Residual</i>
N		25
<i>Normal Parameters^a</i>	<i>Mean</i>	0,0000000
	<i>Std. Deviation</i>	1,58980533
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,098
	<i>Positive</i>	0,098
	<i>Negative</i>	-0,066
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		0,757
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		0,615

Sumber : Data Penelitian 2023

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel 15, didapat hasil uji normalitas dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* yaitu $0,615 > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji ini dilakukan dengan menggunakan uji *Levene statistic* dengan kriteria apabila nilai sig lebih dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) maka data kedua kelas adalah *identical* (homogen). Berdasarkan hasil pengolahan SPSS diperoleh sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas

Data	Levena Statistic	Sig	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	2,920	0,096	Homogen
<i>Posttest</i>	0,418	0,522	Homogen

Sumber : Data Penelitian 2023

3. Hasil Uji t

a) Pengukuran Perseptual Motorik

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data kelompok *pre test* dan kelompok *post test* hasil pengukuran Perseptual Motorik. Dalam uji ini akan menguji hipotesis.

Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung terletak antara negatif dan positif dari t tabel ($-t_{1-1/2\alpha} < t < t_{1-1/2\alpha}$), atau jika signifikan perhitungannya lebih kecil dari 0,05.

Untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap tingkat kemampuan Perseptual Motorik siswa SSB Matra KU 10-12, digunakan uji-t dua sampel sama atau *Paired Sampel t test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 10. Hasil Perseptual Motorik

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Perseptual_Pretest - Perseptual_Posttest	-5.12000	2.60320	.52064	-6.19455	-4.04545	-9.834	24	.000

Sumber : Data Penelitian 2023

Berdasarkan Tabel diatas diketahui nilai t_{hitung} variabel pelatihan sebesar -9.834 yang selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (1,71088)

atau nilai sig t untuk variabel pelatihan (0,000) lebih kecil dari alpha (0,05). Dari hasil yang disajikan tersebut diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $-9.834 > 1,71088$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel perseptual motorik.

b) Pengukuran Koordinasi pada Kemampuan Motorik

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data kelompok *pre test* dan kelompok *post test* hasil pengukuran koordinasi pada kemampuan motorik dalam uji ini akan menguji hipotesis.

Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung terletak antara negatif dan positif dari t tabel ($-t_{1-1/2\alpha} < t < t_{1-1/2\alpha}$), atau jika signifikan perhitungan lebih kecil dari 0,05.

Untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap tingkat kemampuan Koordinasi pada Motorik siswa SSB Matra KU 10-12, digunakan uji-t dua sampel sama atau *Paired Sampel t test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 11. Hasil Kemampuan Motorik

		Paired Samples Test							
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Koordinasi_Pretest - Koordinasi_Posttest	-3.120	3.528	.706	-4.576	-1.664	-4.422	24	.000

Sumber : Data Penelitian 2023

Berdasarkan Tabel diatas diketahui nilai t_{hitung} variabel pelatihan sebesar -4.422 yang selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (1.69552) atau nilai sig t untuk variabel pelatihan (0,000) lebih kecil dari alpha (0,05). Dari hasil yang disajikan tersebut diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu -4.422 > 1.69552 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel Koordinasi pada kemampuan Motorik.

c) Pengukuran Keseimbangan pada Kemampuan Motorik

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data kelompok *pre test* dan kelompok *post test* hasil pengukuran keseimbangan pada kemampuan motorik dalam uji ini akan menguji hipotesis.

Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung terletak antara negatif dan positif dari t tabel ($-t_{1-1/2\alpha} < t < t_{1-1/2\alpha}$), atau jika signifikan perhitungan lebih kecil dari 0,05.

Untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap tingkat kemampuan Keseimbangan siswa SSB Matra KU 10-12, digunakan uji-t dua sampel sama atau *Paired Sampel t test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 12. Hasil Keseimbangan pada Kemampuan Motorik

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Keseimbangan_pretest - Keseimbangan_posttest	-4.83120	7.24731	1.44946	-7.82274	-1.83966	-3.333	24	.003

Sumber : Data Penelitian 2023

Berdasarkan Tabel diatas diketahui nilai t_{hitung} variabel pelatihan sebesar -3.333 yang selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (1.69552) atau nilai sig t untuk variabel pelatihan (0,000) lebih kecil dari alpha (0,05). Dari hasil yang disajikan tersebut diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu -3.333 > 1.69552 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel Keseimbangan pada kemampuan Motorik.

d) Pengukuran Kelincahan pada Kemampuan Motorik

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data kelompok *pre test* dan kelompok *post test* hasil pengukuran Kelincahan pada kemampuan Motorik. Dalam uji ini akan menguji hipotesis.

Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung terletak antara negatif dan positif dari t tabel ($-t_{1-1/2\alpha} < t < t_{1-1/2\alpha}$), atau jika signifikan perhitungan lebih kecil dari 0,05.

Untuk mengetahui pengaruh pengaruh latihan terhadap tingkat kemampuan Kelincahan siswa SSB Matra KU 10-12, digunakan uji-t dua

sampel sama atau *Paired Sampel t test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 13. Hasil Kelincahan pada Kemampuan Motorik

		Paired Samples Test							t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences					Lower	Upper			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference						
					Mean						
Pair 1	kelincahan_Pretest - kelincahan_posttest	.31240	.68382	.13676	.03013	.59467	2.284	24	.031		

Sumber : Data Penelitian 2023

Berdasarkan Tabel diatas diketahui nilai t_{hitung} variabel pelatihan sebesar 2.284 yang selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (1.69552) atau nilai sig t untuk variabel pelatihan (0,000) lebih kecil dari alpha (0,05). Dari hasil yang disajikan tersebut diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2.284 > 1.69552$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel Kelincahan pada kemampuan Motorik.

e) Pengukuran Kecepatan pada Kemampuan Motorik

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data kelompok *pre test* dan kelompok *post test* hasil pengukuran Kecepatan pada kemampuan Motorik. Dalam uji ini akan menguji hipotesis.

Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung terletak antara negatif dan positif dari t tabel ($-t_{1-1/2\alpha} < t < t_{1-1/2\alpha}$), atau jika signifikan perhitungan lebih kecil dari 0,05.

Untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap tingkat kemampuan Kelincahan siswa SSB Matra KU 10-12, digunakan uji-t dua sampel sama atau *Paired Sampel t test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 14. Hasil Kecepatan pada Kemampuan Motorik

		Paired Samples Test								Sig. (2-tailed)
		Paired Differences				95% Confidence Interval of the Difference		t	df	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper				
Pair 1	kecepatan_pretest - kecepatan_postest	.48680	.48858	.09772	.28512	.68848	4.982	24	.000	

Sumber : Data Penelitian 2023

Berdasarkan Tabel diatas diketahui nilai t_{hitung} variabel pelatihan sebesar 4982 yang selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (1.69552) atau nilai sig t untuk variabel pelatihan (0,000) lebih kecil dari alpha (0,05). Dari hasil yang disajikan tersebut diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $4.982 > 1.69552$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel Kecepatan pada kemampuan Motorik.

4. Analisis Angket

Pada bagian analisa variabel bebas ini penulis mencoba menganalisa jawaban dari responden yang menyangkut pertanyaan tentang Pelatihan. Untuk lebih membantu berikut ini penulis sajikan tabel hasil skor jawaban responden dari angket yang penulis sebarakan untuk variabel pelatihan.

Tabel 15. Angket

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	11	44%

Setuju	14	56%
Tidak Setuju	0	0%
Sangat Tidak Setuju	0	0%
Total	25	100%

Sumber : Hasil Jawaban Responden (Diolah)

Dari tabel terlihat bahwa terdapat 11 Pemain (44 %) yang menyatakan Setelah mengikuti program latihan teknik *shooting* saya menjadi lebih baik sangat setuju, 14 pemain (56 %) yang menyatakan Setuju sedangkan Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju 0%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan teknik *shooting* sudah sesuai.

Tabel 16. Angket

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	6	24%
Setuju	19	76%
Tidak Setuju	1	4%
Sangat Tidak Setuju	0	0%
Total	25	100%

Sumber : Hasil Jawaban Responden (Diolah)

Dari tabel terlihat bahwa terdapat 6 Pemain (24 %) yang menyatakan Setelah mengikuti program latihan teknik lemparan saya menjadi lebih baik sangat setuju, 19 pemain (76 %) yang menyatakan Setuju sedangkan Tidak Setuju 4% Dan Sangat Tidak Setuju 0%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan teknik Lemparan sudah sesuai.

Tabel 17. Angket

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	11	44%
Setuju	14	56%
Tidak Setuju	0	0%
Sangat Tidak Setuju	0	0%
Total	25	100%

Sumber : Hasil Jawaban Responden (Diolah)

Dari tabel terlihat bahwa terdapat 11 Pemain (44 %) yang menyatakan Setelah mengikuti program latihan teknik berlari saya menjadi lebih baik Sangat Setuju, 14 pemain (56 %) yang menyatakan Setuju sedangkan Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju 0%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan teknik berlari zig-zag sudah sesuai.

Tabel 18. Angket

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	9	36%
Setuju	17	68%
Tidak Setuju	0	0%
Sangat Tidak Setuju	0	0%
Total	25	100%

Sumber : Hasil Jawaban Responden (Diolah)

Dari tabel terlihat bahwa terdapat 9 Pemain (36 %) yang menyatakan Setelah mengikuti program latihan teknik *passing* dan *control* saya menjadi lebih baik sangat setuju, 17 pemain (68 %) yang menyatakan Setuju sedangkan Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju 0%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan teknik *passing* dan *control* sudah sesuai.

Tabel 19. Angket

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Sangat setuju	11	44%
Setuju	14	56%
Tidak Setuju	0	0%
Sangat Tidak Setuju	0	0%
Total	25	100%

Sumber : Hasil Jawaban Responden (Diolah)

Dari tabel terlihat bahwa terdapat 11 Pemain (44 %) yang menyatakan Setelah mengikuti program latihan teknik menangkap bola dengan kedua tangan sambil melompat dan tanpa terjatuh bolanya saya menjadi lebih baik Sangat Setuju, 14 pemain (56 %) yang menyatakan setuju sedangkan Tidak Setuju Dan Sangat Tidak Setuju 0%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan teknik menangkap bola dengan kedua tangan sambil melompat dan tanpa terjatuh bolanya sudah sesuai.

Tabel 20. Angket

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Sangat setuju	14	56%
Setuju	12	48%
Tidak Setuju	0	0%
Sangat Tidak Setuju	0	0%
Total	25	100%

Sumber : Hasil Jawaban Responden (Diolah)

Dari tabel terlihat bahwa terdapat 14 Pemain (56 %) yang menyatakan Setelah mengikuti program latihan kecepatan saat berlari saya mulai membaik sangat setuju, 12 pemain (48 %) yang menyatakan setuju sedangkan Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju 0%. Hal ini menunjukkan

bahwa setelah mengikuti pelatihan kecepatan saat berlari saya mulai membaik sudah sesuai.

Tabel 21. Angket

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	14	56%
Setuju	11	44%
Tidak Setuju	0	0%
Sangat Tidak Setuju	0	0%
Total	25	100%

Sumber : Hasil Jawaban Responden (Diolah)

Dari tabel terlihat bahwa terdapat 14 Pemain (56 %) yang menyatakan Setelah mengikuti program latihan teknik menggiring bola menjadi lebih baik sangat setuju, 11 pemain (44 %) yang menyatakan Setuju sedangkan Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju 0%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan teknik teknik menggiring bola sudah sesuai.

Tabel 22. Angket

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	11	44%
Setuju	14	56%
Tidak Setuju	0	0%
Sangat Tidak Setuju	0	0%
Total	25	100%

Sumber : Hasil Jawaban Responden (Diolah)

Dari tabel terlihat bahwa terdapat 11 Pemain (44 %) yang menyatakan Setelah mengikuti program latihan keseimbangan saya mulai membaik seperti berdiri dengan satu kaki sangat Setuju, 14 orang (56 %) yang menyatakan Setuju sedangkan Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju

0%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan keseimbangan saya mulai membaik seperti berdiri dengan satu kaki sudah sesuai.

Tabel 23. Angket

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	14	56%
Setuju	11	44%
Tidak Setuju	0	0%
Sangat Tidak Setuju	0	0%
Total	25	100%

Sumber : Hasil Jawaban Responden (Diolah)

Dari tabel terlihat bahwa terdapat 14 Pemain (56 %) yang menyatakan Setelah mengikuti program latihan posisi tubuh saat meloncat sambil menyundul bola tanpa terjatuh sudah membaik Sangat Setuju, 11 pemain (44 %) yang menyatakan Setuju sedangkan Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju 0%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan posisi tubuh saat meloncat sambil menyundul bola tanpa terjatuh sudah membaik.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap tingkat kemampuan *Perseptual Motorik* dan *Motorik* siswa SSB Matra KU 10-12. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan terhadap tingkat kemampuan *Perseptual Motorik* dan *Motorik* siswa SSB Matra KU 10-12. Hal ini dibuktikan dengan diketahui nilai t_{hitung} variabel pelatihan sebesar -9.834 yang selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (1,71088) atau nilai sig t untuk variabel pelatihan (0,000) lebih kecil dari alpha (0,05). Dari hasil yang disajikan tersebut diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$

yaitu $-9.834 > 1,71088$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel perseptual motorik, diketahui nilai t_{hitung} variabel pelatihan sebesar -4.422 yang selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (1.69552) atau nilai sig t untuk variabel pelatihan ($0,000$) lebih kecil dari alpha ($0,05$). Dari hasil yang disajikan tersebut diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $-4.422 > 1.69552$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel Koordinasi pada kemampuan Motorik.

Diketahui nilai t_{hitung} variabel pelatihan sebesar -3.333 yang selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (1.69552) atau nilai sig t untuk variabel pelatihan ($0,000$) lebih kecil dari alpha ($0,05$). Dari hasil yang disajikan tersebut diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $-3.333 > 1.69552$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel Keseimbangan pada kemampuan Motorik, diketahui nilai t_{hitung} variabel pelatihan sebesar 2.284 yang selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (1.69552) atau nilai sig t untuk variabel pelatihan ($0,000$) lebih kecil dari alpha ($0,05$). Dari hasil yang disajikan tersebut diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2.284 > 1.69552$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel Kelincahan pada kemampuan Motorik, diketahui nilai t_{hitung} variabel pelatihan sebesar 4982 yang selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (1.69552) atau nilai sig t

untuk variabel pelatihan (0,000) lebih kecil dari alpha (0,05). Dari hasil yang disajikan tersebut diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $4.982 > 1.69552$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel Kecepatan pada kemampuan Motorik.

Perseptual motorik merupakan kemampuan dari setiap manusia dalam menerjemahkan stimulus yang dihasilkan oleh indera dengan menggunakan pengetahuan dan pengalaman yang sudah dimiliki oleh seorang individu. Perseptual motorik juga merupakan istilah yang digunakan untuk mengaitkan antara fungsi kognitif dan keterampilan gerak, yang kemudian diawali dengan pengindraan lalu diteruskan melalui respon gerak. Kemampuan motorik merupakan bagian dari perseptual motorik, sehingga perkembangan perseptual motorik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan motorik.

Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan. Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu, lamanya waktu yang diperoleh tiap individu berbeda-beda. Ada yang hanya memerlukan waktu yang singkat, dan ada yang memerlukan waktu yang cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:
“Terdapat Pengaruh Latihan Pada Tingkat Kemampuan Perseptual Motorik Siswa SSB Matra KU 10-12 Tahun” dibuktikan dengan hasil yang disajikan diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $-9.834 > 1,71088$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel perseptual motorik.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:
“Terdapat Pengaruh Latihan Pada Kemampuan Motorik Pada Siswa SSB Matra KU 10-12 Tahun”
 - a) Dibuktikan dengan hasil yang disajikan tersebut diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $-3.333 > 1.69552$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel Keseimbangan pada kemampuan Motorik.
 - b) Dibuktikan dengan hasil yang disajikan tersebut diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $-4.422 > 1.69552$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel Koordinasi pada kemampuan Motorik .
 - c) Dibuktikan dengan hasil yang disajikan tersebut diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2.284 > 1.69552$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang

artinya variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel Kelincahan pada kemampuan Motorik.

- d) Dibuktikan dengan hasil yang disajikan tersebut diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $4.982 > 1.69552$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya variabel pelatihan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan variabel Kecepatan pada kemampuan Motorik.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada: Pelatih berperan penting dalam mengontrol dan mengamati perkembangan anak didiknya pada saat latihan, salah satunya dalam upaya meningkatkan kemampuan Perseptual Motorik dan Kemampuan Motorik. Karena kemampuan motorik mampu memberikan efek yang bagus terhadap peningkatan hasil Latihan.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Saat *treatment* tidak selalu sesuai dengan program latihan.
2. Peneliti tidak dapat mengukur tingkat keseriusan atlet, apakah atlet tersebut menjalani *treatment* dan tes dengan sungguh-sungguh atau tidak

3. Peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas atlet karena tidak tahu apakah atlet melakukan latihan di luar *treatment* dan melakukan aktivitas lain sebelum tes.
4. Dalam penelitian ini peneliti tidak memperhitungkan tingkat ekonomi dan faktor genetik atlet, tinggi badan atlet, aktivitas lain di luar latihan dan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi jalannya *treatment*.
5. Saat *treatment* peneliti tidak dapat memaksimalkan waktu dikarenakan pada saat yang bersamaan dengan waktu penelitian juga ada piala Asprov DIY yang dimana pelatih kelompok umur juga memerlukan waktu untuk memaksimalkan taktik dan strategi saat Latihan.

D. Saran-saran

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

1. Bagi pelatih, diharapkan memberikan latihan yang terstruktur supaya pemain memiliki peningkatan yang bagus.
2. Bagi siswa sekolah sepak bola Matra Sleman KU 10-12 tahun diharapkan melakukan latihan tambahan di rumah.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Affrida, E. N. (2017). Strategi Ibu dengan Peran Ganda dalam Membentuk Kemandirian Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 114. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i2.24>
- Alhamid, T., & Anufia, B. (2019). resume: intrument pengumpulan data. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- Amung Ma'mum & M. Saputra Yudha, (1999/2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Bandung: IKIP Bandung Press. Anas Sudijono. (2010). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ananditha, A. C. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Toddler. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.924>
- Azar, F. O., & Akbar, P. S. (2018). The Effect of Perceptual Motor Training on Children's Development Motor Skills Aged B etween 8 to 11 with High Function Autistic Disorder (HFA). *Indonesian Journal of Applied Science in Physical Education*, 2(2), 1-11.
- Darmawan, A. D. (2016). *Hubungan Antara Perseptual Motorik Dengan the Relationship of Perceptual Motorik and Skills of*. 1–11.
- Dendi Bama Sanjaya. (2013). *Tingkat Perseptual Motorik Siswa Kelas Bawah SD Negeri 2 Campakoah Kecamatan Mbretet Kabupaten Purbalingga*. Skripsi. Yogyakarta: FIK
- Gutawa Arda Wisnu, K. F. R. (2022). Analisis Teknik Dasar Sepak Bola Pada Anak Usia Dini Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB). *Urnal Kesehatan Olahraga Vol.*, 10(1), 183–190.
- Hidayanti, M. (2013). Peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui permainan bakiak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 7, 195–200.
- Makbul, M. (2021). *METODE PENGUMPULAN DATA DAN INSTRUMEN PENELITIAN*. 6.
- McLeod, S., Crowe, K., McCormack, J., White, P., Wren, Y., Baker, E., Masso, S., & Roulstone, S. (2018). Preschool children's communication, motor and social development: Parents' and educators' concerns. *International Journal of Speech-Language Pathology*, 20(4), 468–482. <https://doi.org/10.1080/17549507.2017.1309065>
- Muchlisin, R. (2022). Kemampuan Motorik (Gerak)-Pengertian, Fungsi, Jenis dan Unsur. [Www.Kajianpustaka.Com. https://www.kajianpustaka.com/2022/05/blog-post.html](https://www.kajianpustaka.com/2022/05/blog-post.html)
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepak bola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11. <https://doi.org/10.24036/jpo133019>
- Sulistio, D., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Pada Pemain Sepak Bola Ssb Putra U 10-12 Tahun Di Kabupaten Kaur. *Kinestetik*, 3(2), 241–248.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Departeman Pendidikan dan Kebudayaan.

- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Temu Hartana. (2008). *Kemampuan Gerak Motorik Siswa Sekolah Dasar Di Sekolah Dasar Negeri Panggang 2 Kabupaten Gunungkidul*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Toho. Cholik dan Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Yanuar Kiram (1992), *Belajar Motorik*, Jakarta: Depdikbud
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan Keolahragaan dan Ekstrakurikuler*. Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIKK

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



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

Nomor : B/80/UN34.16/PT.01.04/2023 31 Agustus 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . KETUA SSB MATRA SLEMAN

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

Nama	: Ravio Nanda
NIM	: 19602244084
Program Studi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat perseptual motorik dan motorik siswa sekolah sepakbola Matra Sleman KU 10-12 tahun
Waktu Penelitian	: 2 - 28 September 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



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



Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Matra



SURAT KETERANGAN

No.: 082 / SSB.MATRA / IX/ 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Pengurus SSB MATRA Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : RAVIO NANDA
Tempat Tanggal Lahir : SLEMAN, 29 DESEMBER 2000
Nomor Induk Mahasiswa : 19602244084
Asal PT : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Program Studi : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Telah mengadakan Studi Penelitian di SSB MATRA Kabupaten Sleman pada tanggal 2 September – 28 September 2023, guna menyusun Tugas Akhir Skripsi dengan judul :

“TINGKAT KEMAMPUAN PERSEPTUAL MOTORIK DAN MOTORIK SISWA SSB MATRA KU 10-12 TAHUN ”

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang berkepentingan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 28 September 2023



Pramusetyo Tri W.
Ketua Umum

LAPANGAN SAMBEGO, KELURAHAN MAGUWOHARJO, SLEMAN TELP. 0877-3871-7999

Lampiran 3. Permohonan Validasi Program Latihan

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bandel
Kepada Yth. : Bapak/Ibu

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

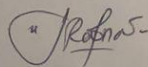
Nama : Ravio Nanda
NIM : 19602244084
Prodik : PKO

dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA dengan judul "TINGKAT PERSEPTUAL MOTORIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SSB MATRA SLEMAN KELOMPOK USIA 10 – 12 TAHUN" yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 15 Mei 2023

Pembimbing,



Dr. Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP 198105122010122003

Hormat saya,



Ravio Nanda
NIM 19602244084

Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Program Latihan

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adib Febrianta, M.Pd.
NIP : 12009920225742

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Ravio Nanda
NIM : 19602244084
Prodi : PKO
Judul : "TINGKAT PERSEPTUAL MOTORIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SSB MATRA SLEMAN KELOMPOK USIA 10 – 12 TAHUN"

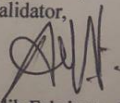
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Beberapa saran sebagai berikut:

1. Tes balance dicek kembali untuk prosedur pelaksanaannya
2. Gambar dan petunjuk pada program latihan bisa disesuaikan kembali agar lebih mudah dipahami

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

Yogyakarta, ..
Validator,

Adib Febrianta, M.Pd.
NIP : 12009920225742

Beri tanda ✓

Lampiran 5. Permohonan Validasi Angket

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bandel
Kepada Yth, : Dr. Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or

Dengan hormat,
Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

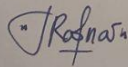
Nama : Ravio Nanda
NIM : 19602244084
Prodik : PKO

dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA dengan judul "TINGKAT PERSEPTUAL MOTORIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA MATRA SLEMAN KU 10-12 TAHUN" yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 17 Oktober 2023

Pembimbing,



Dr. Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP 198105122010122003

Hormat saya,



Ravio Nanda
NIM 19602244084

Lampiran 6. Surat Pernyataan Validasi Angket

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP : 198105122010122003

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Ravio Nanda
NIM : 19602244084
Prodi : PKO
Judul : TINGKAT PERSEPTUAL MOTORIK DAN KEMAMPUAN
MOTORIK SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA MATRA
SLEMAN KU 10-12 TAHUN

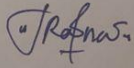
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Beberapa saran sebagai berikut:

1.
.....
2.
.....

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

Yogyakarta, 17 Oktober 2023
Validator,

Dr. Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP : 198105122010122003

Beri tanda ✓

Lampiran 7. Kartu Bimbingan/Konsultasi TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ravio Nanda
NIM : 19602244084
Pembimbing : Dr. Ratna Budiarti, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	28-3-2023	Latar belakang masalah	✓ Ratna
2	04-05-2023	Konsep Program latihan	✓ Ratna
3	08-05-2023	Rumusan Masalah	✓ Ratna
4	15-05-2023	Batasan Penelitian Validitas Instrumen	✓ Ratna
5	25-06-2023	Bab II Penambahan kajian teori	✓ Ratna
6	21-07-2023	Penelitian Relevan	✓ Ratna
7	25-08-2023	Bab III Populasi & Sampel	✓ Ratna
8	01-09-2023	Program Latihan	✓ Ratna
9	26-10-2023	Bab IV	✓ Ratna
10	01-11-2023	Revisi Pembahasan	✓ Ratna
11	10-11-2023	Bab V Kesimpulan	✓ Ratna
12	28-11-23	Keleengkapan lampiran	✓ Ratna

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 8. Instrumen Perseptual Motorik

INSTRUMEN PENGUKURAN

Sesuai dengan dimensi dan indikator, maka disusunlah gerak yang mewakili dimensi dan indikator perseptual motorik. Adapun tugas gerak dari perseptual motorik sebagai berikut :

- 3) Berjalan maju sepanjang balok keseimbangan
- 4) Berjalan mundur sepanjang balok keseimbangan
- 5) Berputar ke arah kanan di atas balok keseimbangan
- 6) Berputar ke arah kiri di atas balok keseimbangan
- 7) Berjalan menyamping kiri dengan menyilangkan kaki kanan melalui kaki kiri
- 8) Berjalan menyamping kanan dengan menyilangkan kaki kiri melalui kaki kanan
- 9) Berjingkat dengan satu kaki kanan
- 10) Berjingkat dengan satu kaki kiri

Tugas gerak tersebut dilakukan di atas balok keseimbangan sepanjang 3 m. Adapun bentuk balok seperti pada gambar di bawah ini :

Ukuran :

- Panjang balok : 3 meter
- Lebar : 10 cm
- Tinggi dari permukaan tanah : 20 cm (tinggi balok 18 cm, tinggi kaki 2 cm)



Gambar 3. Balok keseimbangan

Adapun dalam pengamatan atau observasi terhadap tugas gerak yang dilakukan perlu dipertimbangkan bagaimana tugas tersebut dapat dilakukan, apakah dilaksanakan dengan baik atau salah? Apakah dapat mengontrol keseimbangan tubuhnya? Dan lain sebagainya. Untuk itu diperlukan kriteria untuk memudahkan observer dalam melakukan pengukuran. Pengukuran dapat dilakukan dengan memberikan angka pada setiap tugas gerak yang dilakukan dengan kriteria sebagai berikut :

1. Skor 3, apabila tugas gerak dilakukan dengan benar tanpa ada kesalahan,
2. Skor 2, apabila tugas gerak dilakukan dengan benar, tidak rileks dan kehilangan keseimbangan,
3. Skor 1, apabila tugas gerak hanya dilakukan sebagian saja,
4. Skor 0, apabila tidak mampu melakukan tugas gerak.

Hasil yang dicatat adalah dengan menghitung jumlah skor pada setiap tugas gerak yang dilakukan pada peserta didik. Maka disusun format pengukuran sebagai berikut :

Lampiran 9. Instrumen Kemampuan Motorik

Instrumen pada kemampuan motorik siswa SSB Matra diukur dengan menggunakan tes untuk sekolah dasar dari Nurhasan (2004: 6.6). Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,93. Yang terdiri dari 4 item tes, meliputi:

- a. Tes *shuttle-run* 4x10 meter
 - a. Pelaksanaan : *start* dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” orang coba atau *testee* berdiri dengan salah satu ujung jari sedekat mungkin dengan garis start
 - b. Skor : dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan *shuttle-run* 4x10 meter
- b. Tes lempar-tangkap bola ketembok dengan jarak 1 meter
 - a. Pelaksanaan : *testee* berdiri di belakang garis *start* sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan didepan dada. Aba-aba “ya” subyek dengan segera melakukan lempar tangkap selama 30 detik.
 - b. Skor : dihitung jumlah tangkapan bola yang didapat selama 30 detik
- c. Tes stork stand *positional balance*
 - a. Pelaksanaan : *testee* berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolak pinggang, kedua mata dipejamkan, kaki kanan pada lutut kaki kiri bagian dalam. Pertahankan sikap tersebut selama mungkin.
 - b. Skor : dihitung waktu yang dicapai dalam mempertahankan sikap di atas sampai dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula.

- d. Tes lari cepat 30 meter
 - c. Pelaksanaan : start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” testee berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis *start*. Aba-aba ”siap” *testee* siap untuk berlari. Aba-aba “ya” *testee* dengan segera lari menuju garis finish dengan jarak 30 meter.
 - d. Skor : dihitung dengan waktu yang ditempuh dalam melakukan lari 30 meter.

Lampiran 10. Format Pengukuran Perseptual Motorik

Format pengukuran Status Perseptual Motorik						
No	Tugas gerak	Skor				Jumlah
		0	1	2	3	
1	Berjalan maju					
2	Berjalan mundur					
3	Berputar ke arah kanan					
4	Berputar ke arah kiri					
5	berjalan menamping ke kiri dengan menyilangkan kaki kanan melalui kaki kiri					
6	berjalan menamping ke kanan dengan menyilangkan kaki kiri melalui kaki kanan					
7	Berjingkat dengan satu kaki kanan					
8	Berjingkat dengan satu kaki kiri					
	Melakukan tugas 1-8 dengan membawa benda 0,5 kg.					
9	Berjalan maju dengan membawa benda 0,5 kg					
10	Berjalan mundur dengan membawa benda 0,5 kg					
11	Berputar ke arah kanan dengan membawa benda 0,5 kg					
12	Berputar ke arah kiri dengan membawa benda 0,5 kg					
13	berjalan menamping ke kiri dengan menyilangkan kaki kanan melalui kaki kiri dengan membawa benda 0,5 kg					
14	berjalan menamping ke kanan dengan menyilangkan kaki kiri melalui kaki kanan dengan membawa benda 0,5 kg					
15	Berjingkat dengan satu kaki kanan dengan membawa benda 0,5 kg					
16	Berjingkat dengan satu kaki kiri dengan membawa benda 0,5 kg					

Lampiran 12. Tabel Format kuesioner Program Latihan

LEMBAR INSTRUMEN PENELITIAN
KUESIONER

No		Skala Penilaian			
		SS	S	TS	STS
I	Kekuatan				
	1. Setelah mengikuti program teknik shoting saya mulai membaik				
	2. Setelah mengikuti program teknik lemparan saya mulai membaik				
II	Kelincahan				
	1. Setelah mengikuti program teknik berlari zig-zag mulai membaik				
	2. Setelah mengikuti program teknik menggiring bola sig-zag dengan cepat mulai membaik				
III	Koordinasi				
	1. Setelah mengikuti program teknik mengontrol bola dan mengoper bola mulai membaik				
	2. Setelah mengikuti program teknik menangkap bola dengan kedua tangan sambil melompat dan tanpa terjatuh bolanya mulai membaik				
IV	Kecepatan				
	1. Setelah mengikuti program kecepatan saat berlari saya mulai membaik				
	2. Setelah mengikuti program teknik menggiring bola saya mulai membaik				
V	Keseimbangan				
	1. Setelah mengikuti program keseimbangan saya mulai membaik seperti berdiri dengan satu kaki				
	2. Setelah mengikuti program posisi tubuh saat meloncat sambil menyundul bola tanpa terjatuh sudah membaik				

Keterangan:

SS = (Sangat Setuju)

S = (Setuju)

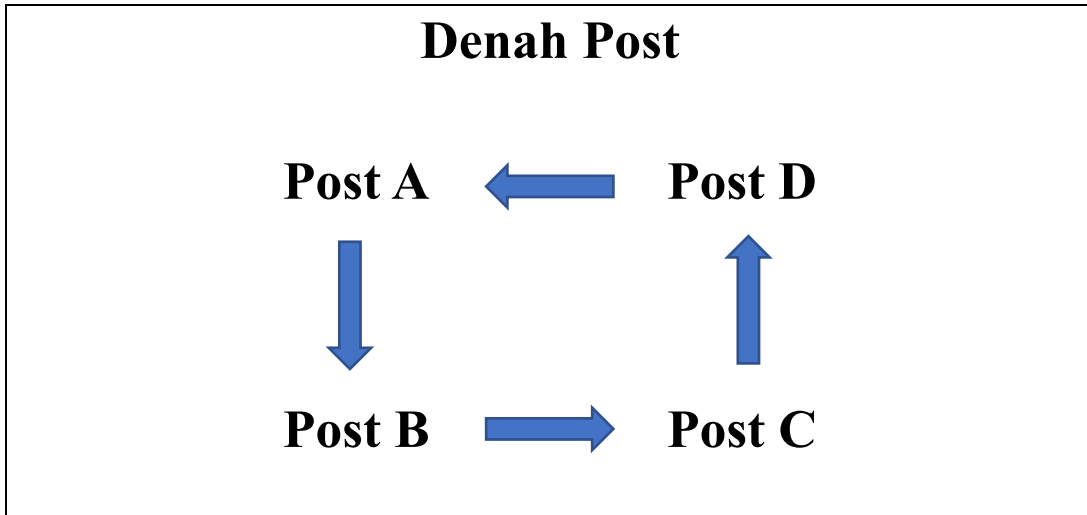
TS = (Tidak Setuju)

STS = (Sangat Tidak Setuju)

Kriteria	Skor
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Lampiran 13. Program Latihan

Program Latihan



SESI LATIHAN SSB MATRA				
Fase Latihan	Hari Selasa	Durasi Latihan 80	Waktu sore	Jumlah Atlet -
Target Latihan	Kekuatan			
Minggu Ke	1	Hari Ke 1	-	
Jumlah Atlet	-	Durasi	Menu Latihan	
	Pemanasan	20 Menit	Didahului dengan pembukaan menjelaskan materi yang akan diberikan dan dilanjutkan dengan berdoa, kemudian Pemanasan dengan keliling lapangan 2x dan stretching aktif/dinamis.	
			a. Sit up	

Struktur Sesi Latihan	Latihan Inti	50 Menit	b. Push up c. Squat jump d. Sprint 30 meter Setiap post dilakukan 1 menit dengan 3 kali balikan Rondo 6 vs 2 , 10 menit Bola tangan dibagi 2 tim 10 menit x 2
	Pendinginan dan evaluasi	10 Menit	Colling down dan evaluasi latihan

SESI LATIHAN SSB MATRA				
Fase Latihan	Hari Kamis	Durasi Latihan 80	Waktu sore	Jumlah Atlet -
Target Latihan	Koordinasi			
Minggu Ke	1	Hari Ke 2	-	
Jumlah Atlet	-	Durasi	Menu Latihan	
	Pemanasan	20 Menit	Didahului dengan pembukaan menjelaskan materi yang akan diberikan dan dilanjutka dengan berdoa, kemudian Pemanasan dengan keliling lapangan 2x dan stretching aktif/dinamis.	
			a. Passing kontrol berhadapan dengan jarak 5-7 meter masing-masing titik	

Struktur Sesi Latihan	Latihan Inti	50 Menit	<p>terdiri 2 orang setelah pasing hanya bergantian di titik</p> <p>b. Passing kontrol berhadapan dengan jarak 5-7 meter masing-masing titik terdiri 2 orang setelah pasing berpindah dengan jogging ke titik satunya</p> <p>c. Passing kontrol berhadapan dengan jarak 5-7 meter masing-masing titik terdiri 2 orang setelah pasing berpindah dengan melakukan kombinasi ke titik yang di pasing</p> <p>d. Menggiring bola 5 meter kemudian menembak ke target dengan gawang kecil dengan jarak 5 meter dari tempat berhenti menggiring</p> <p>Setiap post dilakukan 3 menit dengan 2 kali balikan</p> <p>Rondo 6 vs 2 , 20 menit</p>
	Pendinginan dan evaluasi	10 Menit	Colling down dan evaluasi latihan

SESI LATIHAN SSB MATRA				
Fase Latihan	Hari Sabtu	Durasi Latihan 80	Waktu sore	Jumlah Atlet -
Target Latihan	Kecepatan dan kelincahan			

Minggu Ke	1	Hari Ke 3	-
Jumlah Atlet	-	Durasi	Menu Latihan
	Pemanasan	20 Menit	Didahului dengan pembukaan menjelaskan materi yang akan diberikan dan dilanjutkan dengan berdoa, kemudian Pemanasan dengan keliling lapangan 2x dan stretching aktif/dinamis.
Struktur Sesi Latihan	Latihan Inti	50 Menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Sprint b. Lari berkelok, c. tangga agility d. running with the ball sejauh 20 meter <p>Masing masing post dilakukan 2 menit dengan 2 kali putaran</p> <p>Dribbling melewati rintangan dan di akhiri dengan finishing 10 menit</p> <p>Internal game 7 vs 7 , 10 menit</p>
	Pendinginan dan evaluasi	10 Menit	Colling down dan evaluasi latihan

SESI LATIHAN SSB MATRA				
Fase Latihan	Hari Selasa	Durasi Latihan 80	Waktu sore	Jumlah Atlet -

Target Latihan	Kekuatan dan keseimbangan		
Minggu Ke	2	Hari Ke 4	-
Jumlah Atlet	-	Durasi	Menu Latihan
	Pemanasan	20 Menit	Didahului dengan pembukaan menjelaskan materi yang akan diberikan dan dilanjutkan dengan berdoa, kemudian Pemanasan dengan keliling lapangan 2x dan stretching aktif/dinamis.
Struktur Sesi Latihan	Latihan Inti	50 Menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Sit up b. Squat jump c. Berjalan dengan mengangkat lutut d. Sprint dari posisi duduk Setiap post 2 menit dengan 4 kali balikan Rondo 6 vs 2 , 10 menit Internal game dengan gawang kecil 2 tim 8 menit x 2
	Pendinginan dan evaluasi	10 Menit	Colling down dan evaluasi latihan

SESI LATIHAN SSB MATRA				
Fase Latihan	Hari Kamis	Durasi Latihan 80	Waktu sore	Jumlah Atlet -

Target Latihan	Koordinasi		
Minggu Ke	2	Hari Ke 5	-
Jumlah Atlet	-	Durasi	Menu Latihan
	Pemanasan	20 Menit	Didahului dengan pembukaan menjelaskan materi yang akan diberikan dan dilanjutkan dengan berdoa, kemudian Pemanasan dengan keliling lapangan 2x dan stretching aktif/dinamis.
Struktur Sesi Latihan	Latihan Inti	50 Menit	<ol style="list-style-type: none"> Passing kontrol berhadapan dengan jarak 5-7 meter masing-masing titik terdiri 2 orang setelah passing hanya bergantian di titik Passing kontrol berhadapan dengan jarak 5-7 meter masing-masing titik terdiri 2 orang setelah passing berpindah dengan jogging ke titik satunya Passing kontrol berhadapan dengan jarak 5-7 meter masing-masing titik terdiri 2 orang setelah passing berpindah dengan melakukan kombinasi ke titik yang di passing Menggiring bola 5 meter kemudian menembak ke target dengan gawang kecil dengan jarak 5 meter dari tempat berhenti menggiring

			Setiap post dilakukan 3 menit dengan 4 kali balikan Finishing dengan menggiring bola melewati marker yang di acak 15 menit
	Pendinginan dan evaluasi	10 Menit	Colling down dan evaluasi latihan

SESI LATIHAN SSB MATRA				
Fase Latihan	Hari Sabtu	Durasi Latihan 80	Waktu sore	Jumlah Atlet -
Target Latihan	Kecepatan dan kelincahan			
Minggu Ke	2	Hari Ke 6	-	
Jumlah Atlet	-	Durasi	Menu Latihan	
	Pemanasan	20 Menit	Didahului dengan pembukaan menjelaskan materi yang akan diberikan dan dilanjutka dengan berdoa, kemudian Pemanasan dengan keliling lapangan 2x dan stretching aktif/dinamis.	
	Latihan Inti	50 Menit	a. zig-zag, b. Lari berkelok, c. tangga agility d. running with the ball sejauh 20 meter	

Struktur Sesi Latihan			Masing masing post dilakukan 2 menit dengan 4 kali putaran. finishing Internal game 7 vs 7 , 10 menit	
	Pendinginan dan evaluasi	10 Menit	Colling down dan evaluasi latihan	
SESI LATIHAN SSB MATRA				
Fase Latihan	Hari Selasa	Durasi Latihan 80	Waktu sore	Jumlah Atlet -
Target Latihan	Kekuatan dan keseimbangan			
Minggu Ke	3	Hari Ke 7	-	
Jumlah Atlet	-	Durasi	Menu Latihan	
	Pemanasan	20 Menit	Didahului dengan pembukaan menjelaskan materi yang akan diberikan dan dilanjutka dengan berdoa, kemudian Pemanasan dengan keliling lapangan 2x dan stretching aktif/dinamis.	
Struktur Sesi Latihan	Latihan Inti	50 Menit	a. Sit up b. Squat jump c. Berjalan dengan mengangkat lutut d. Sprint dengan diberi beban oleh temanya Setiap post 2 menit dengan 4 kali balikan	

			Rondo 6 vs 2 , 10 menit Internal game dengan gawang kecil 2 tim 10 menit x 2
	Pendinginan dan evaluasi	10 Menit	Colling down dan evaluasi latihan

SESI LATIHAN SSB MATRA				
Fase Latihan	Hari Kamis	Durasi Latihan 80	Waktu sore	Jumlah Atlet -
Target Latihan	Koordinasi			
Minggu Ke	3	Hari Ke 8	-	
Jumlah Atlet	-	Durasi	Menu Latihan	
	Pemanasan	20 Menit	Didahului dengan pembukaan menjelaskan materi yang akan diberikan dan dilanjutka dengan berdoa, kemudian Pemanasan dengan keliling lapangan 2x dan stretching aktif/dinamis.	
Struktur Sesi Latihan	Latihan Inti	50 Menit	a. Passing kontrol berhadapan dengan jarak 5-7 meter masing-masing titik terdiri 2 orang setelah pasing hanya bergantian di titik b. Passing kontrol berhadapan dengan jarak 5-7 meter masing-masing titik	

			<p>terdiri 2 orang setelah passing berpindah dengan jogging ke titik satunya</p> <p>c. Passing kontrol berhadapan dengan jarak 5-7 meter masing-masing titik terdiri 2 orang setelah passing berpindah dengan melakukan kombinasi ke titik yang di passing</p> <p>d. Menggiring bola 5 meter kemudian menembak ke target dengan gawang kecil dengan jarak 5 meter dari tempat berhenti menggiring</p> <p>Setiap post dilakukan 3 menit dengan 5 kali balikan</p> <p>Finishing dengan menggiring bola melewati marker yang di acak 15 menit</p>
	Pendinginan dan evaluasi	10 Menit	Colling down dan evaluasi latihan

SESI LATIHAN SSB MATRA				
Fase Latihan	Hari Sabtu	Durasi Latihan 80	Waktu sore	Jumlah Atlet -
Target Latihan	Kecepatan dan kelincahan			
Minggu Ke	3	Hari Ke 9	-	

Jumlah Atlet	-	Durasi	Menu Latihan
	Pemanasan	20 Menit	Didahului dengan pembukaan menjelaskan materi yang akan diberikan dan dilanjutkan dengan berdoa, kemudian Pemanasan dengan keliling lapangan 2x dan stretching aktif/ dinamis.
Struktur Sesi Latihan	Latihan Inti	50 Menit	<ul style="list-style-type: none"> a. zig-zag, b. Lari berkelok, c. tangga agility d. running with the ball sejauh 20 meter <p>Masing masing post dilakukan 2 menit dengan 4 kali putaran. finishing Internal game 7 vs 7 , 10 menit</p>
	Pendinginan dan evaluasi	10 Menit	Colling down dan evaluasi latihan

SESI LATIHAN SSB MATRA				
Fase Latihan	Hari Selasa	Durasi Latihan 80	Waktu sore	Jumlah Atlet -
Target Latihan	Kekuatan dan keseimbangan			
Minggu Ke	4	Hari Ke 10	-	

Jumlah Atlet	-	Durasi	Menu Latihan
	Pemanasan	20 Menit	Didahului dengan pembukaan menjelaskan materi yang akan diberikan dan dilanjutkan dengan berdoa, kemudian Pemanasan dengan keliling lapangan 2x dan stretching aktif/ dinamis.
Struktur Sesi Latihan	Latihan Inti	50 Menit	a. Sit up b. Squat jump c. Berjalan dengan mengangkat lutut d. Sprint dari posisi duduk menghadap belakang Setiap post 2 menit dengan 4 kali balikan Rondo 6 vs 2 , 10 menit Bola tangan 2 tim 10 menit x 2
	Pendinginan dan evaluasi	10 Menit	Colling down dan evaluasi latihan

SESI LATIHAN SSB MATRA				
Fase Latihan	Hari Kamis	Durasi Latihan 80	Waktu sore	Jumlah Atlet -
Target Latihan	Koordinasi			
Minggu Ke	4	Hari Ke 11	-	

Jumlah Atlet	-	Durasi	Menu Latihan
	Pemanasan	20 Menit	Didahului dengan pembukaan menjelaskan materi yang akan diberikan dan dilanjutkan dengan berdoa, kemudian Pemanasan dengan keliling lapangan 2x dan stretching aktif/dinamis.
Struktur Sesi Latihan	Latihan Inti	50 Menit	<p>a. Passing kontrol berhadapan dengan jarak 5-7 meter masing-masing titik terdiri 2 orang setelah passing hanya bergantian di titik</p> <p>b. Passing kontrol berhadapan dengan jarak 5-7 meter masing-masing titik terdiri 2 orang setelah passing berpindah dengan jogging ke titik satunya</p> <p>c. Passing kontrol berhadapan dengan jarak 5-7 meter masing-masing titik terdiri 2 orang setelah passing berpindah dengan melakukan kombinasi ke titik yang di passing</p> <p>d. Menggiring bola 5 meter kemudian menembak ke target dengan gawang kecil dengan jarak 5 meter dari tempat berhenti menggiring</p> <p>Setiap post dilakukan 3 menit dengan 4 kali balikan</p> <p>Internal game 7 vs 7</p>

	Pendinginan dan evaluasi	10 Menit	stretching pasif dan evaluasi latihan

SESI LATIHAN SSB MATRA				
Fase Latihan	Hari Sabtu	Durasi Latihan	Waktu sore	Jumlah Atlet
Target Latihan	Kecepatan dan kelincahan			
Minggu Ke	4	Hari Ke 12	-	
Jumlah Atlet	-	Durasi	Menu Latihan	
	Pemanasan	20 Menit	Didahului dengan pembukaan menjelaskan materi yang akan diberikan dan dilanjutkan dengan berdoa, kemudian Pemanasan dengan keliling lapangan 2x dan stretching aktif/dinamis.	
Struktur Sesi Latihan	Latihan Inti	50 Menit	a. zig-zag, b. Lari berkelok, c. tangga agility d. running with the ball sejauh 20 meter Masing masing post dilakukan 2 menit dengan 4 kali balikan. Internal game 7 vs 7 , 10 menit	
	Pendinginan dan evaluasi	10 Menit	Cooling down dan evaluasi latihan	

--	--

Lampiran 14. Data Penilaian *Pretest* Motorik

Nama	Koordinasi	Keseimbangan	kelincahan	kecepatan
	(lempar tangkap bola)	(angkat satu kaki)	(shuttle run)	(lari 30 m)
Kevin	10	8,76	11,56	6,79
Arsya	19	4,47	9,59	5,52
Revan	24	18,41	10,22	5,31
Brian	24	5,25	9,62	5,88
Akhdan	14	5,22	10,87	5,5
Azzam	15	13,65	11,25	5,28
Faiz	19	48,52	10,08	5,25
Aat	24	7,72	9,78	6,47
Zidane	24	16,59	10,53	6,11
Dhana	5	18,71	10,25	5,72
Angga	21	9,25	10,23	5,69
Dhika	9	9,45	10,52	6,62
Vander	8	14,22	10,15	5,22
Aksa	15	12,87	11	6
Raqi	17	11,91	10,5	6,69
Tirta	13	9,39	10,45	5,44
Verrel	13	26,5	10,5	5,81
Juno	20	21,4	12,13	6,84
Rosyid	13	3,72	9,43	6,78
El Sharaawy	18	7,31	10,03	6,72
Alfarizky	14	165,28	10,15	5,39
Narendra	16	19,68	11,23	5,83
Diki	22	8,56	12,45	5,7
Fakih	9	20,45	11,3	6,22
Kiano	5	15,34	10,85	5,77

Lampiran 15. Data Penilaian *Posttest* Motorik

Nama	Koordinasi	Keseimbangan	kelincahan	kecepatan
	(lempar tangkap bola)	(angkat satu kaki)	(shuttle run)	(lari 30 m)
Kevin	16	12,82	9,56	5,37
Arsya	21	9,03	9,88	5,39
Revan	21	21,64	9,78	5,25
Brian	26	13,03	9,35	5,34
Akhdan	16	11,94	9,78	5,21
Azzam	19	23,38	10,06	5,59
Faiz	27	59,37	9,85	5,25
Aat	28	15,69	9,63	5,35
Zidane	22	26,15	9,9	5,22
Dhana	8	19,78	10,81	5,69
Angga	26	9,57	9,4	5,31
Dhika	17	10,52	10,22	5,19
Vander	17	14,59	10,13	4,94
Aksa	20	12,5	10,44	5,29
Raqi	17	9,9	10,72	5,9
Tirta	20	15,19	10,45	5,59
Verrel	21	14,19	10,13	5,94
Juno	20	22,53	12,12	6,63
Rosyid	12	8,33	10,28	6,06
El Sharaawy	19	14,24	11	5,63
Alfarizky	18	225,17	10,09	5,32
Narendra	16	31,86	11,46	5,29
Diki	19	11,16	11,07	5,31
Fakih	14	20,05	10,74	5,2
Kiano	9	21,14	10,01	5,12

Lampiran 16. Data Penilaian *Pretest* Perseptual Motorik

Nama	Tugas Perseptual Motorik																Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Kevin	3	2	2	3	2	3	0	1	2	2	3	1	2	3	3	3	35
Arsya	3	1	2	3	3	2	3	2	3	0	2	2	1	2	2	3	34
Revan	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	1	2	3	2	36
Brian	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	35
Akhdan	3	2	2	2	2	3	2	0	3	2	1	3	3	3	2	2	35
Azzam	2	2	2	1	2	3	1	1	3	3	2	2	3	3	2	2	34
Faiz	3	3	2	2	3	2	2	1	2	0	3	3	3	3	2	1	35
Aat	2	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	1	36
Zidane	3	2	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	0	36
Dhana	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	2	1	35
Angga	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	0	3	2	2	38
Dhika	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2	1	1	34
Vander	3	1	0	0	3	3	1	1	3	2	2	1	3	3	2	1	29
Aksa	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	1	38
Raqi	2	2	2	2	2	3	1	0	3	3	3	3	3	3	2	1	35
Tirta	3	1	3	2	3	3	2	2	3	0	3	3	3	3	2	2	38
Verrel	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	39
Juno	3	2	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	39
Rosyid	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
El Sharaawy	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	3	3	2	39
Alfarizky	3	3	2	1	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	41
Narendra	3	1	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	0	38
Diki	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	1	1	40
Fakh	3	2	2	2	3	3	1	0	3	3	3	3	3	2	1	1	35
Kiano	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	2	1	1	38

Lampiran 17. Data Penilaian *Posttest* Perseptual Motorik

Nama	Tugas Perseptual Motorik																Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Kevin	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	43
Arsya	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	40
Revan	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	41
Brian	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	40
Akhdan	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	41
Azzam	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	41
Faiz	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	40
Aat	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	42
Zidane	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	41
Dhana	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	39
Angga	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	42
Dhika	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	39
Vander	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	42
Aksa	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	42
Raqi	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	41
Tirta	3	2	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	1	3	2	2	38
Verrel	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	42
Juno	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	43
Rosyid	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
El Sharaawy	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	41
Alfarizky	3	3	2	1	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	41
Narendra	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	43
Diki	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	1	1	41
Fakh	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	41
Kiano	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	42

Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian



Pengisian lembar ketersediaan mengikuti penelitian

PreTest Motorik



Sutle run



Lempar tangkap bola



Keseimbangan



Lari cepat 30 Meter

PostTest Motorik



Sutle run



Lempar tangkap bola



Keseimbangan



Lari cepat 30 Meter

PreTest Perseptual motorik

	
Berjalan maju	Berjalan mundur
	
Berputar kea rah kanan	Berputar kea rah kiri



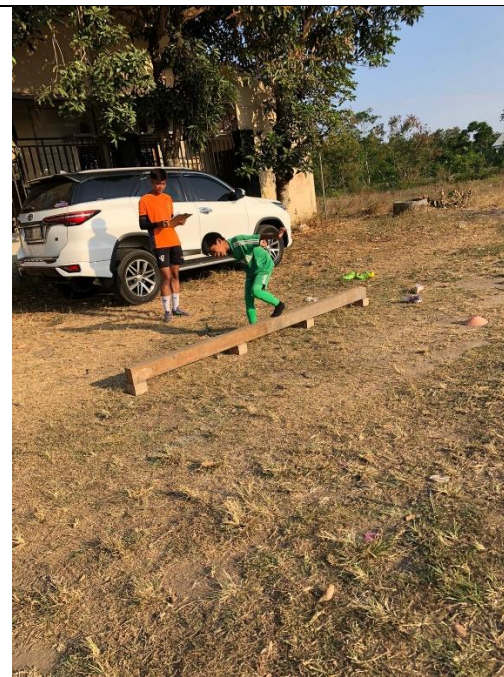
Berjalan menyamping ke kiri dengan menyilangkan kaki kanan melalui kaki kiri



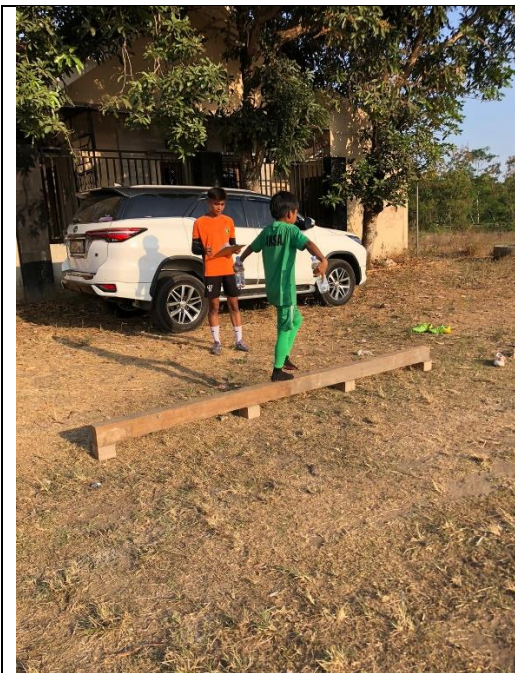
Berjalan menyamping ke kanan dengan menyilangkan kaki kiri melalui kaki kanan



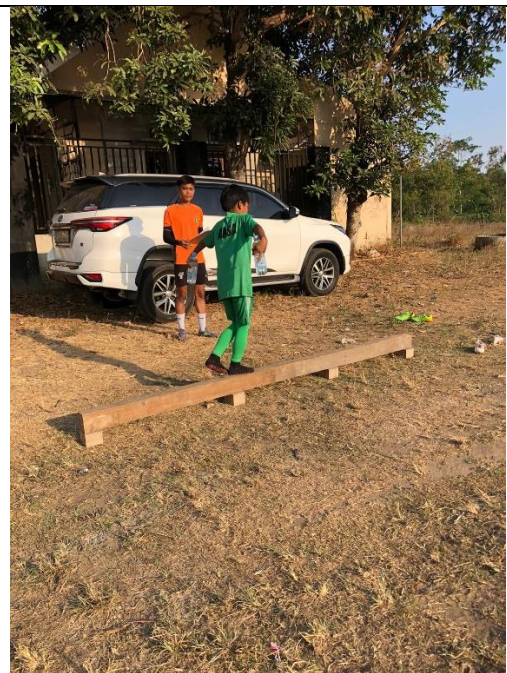
Berjingkat dengan kaki kanan



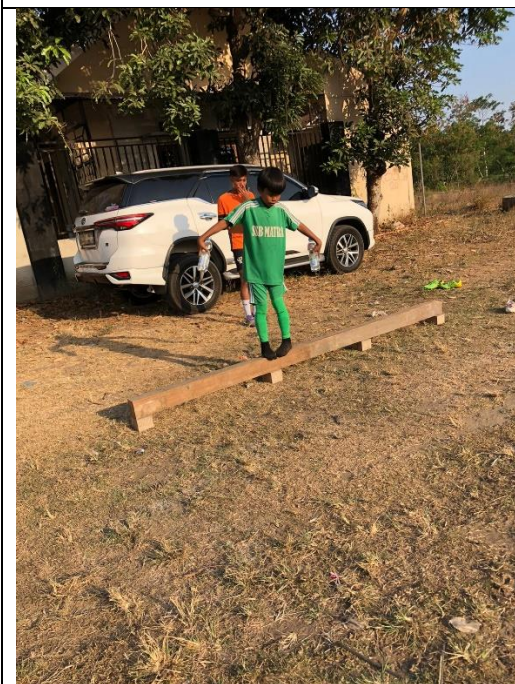
Berjingkat dengan kaki kiri



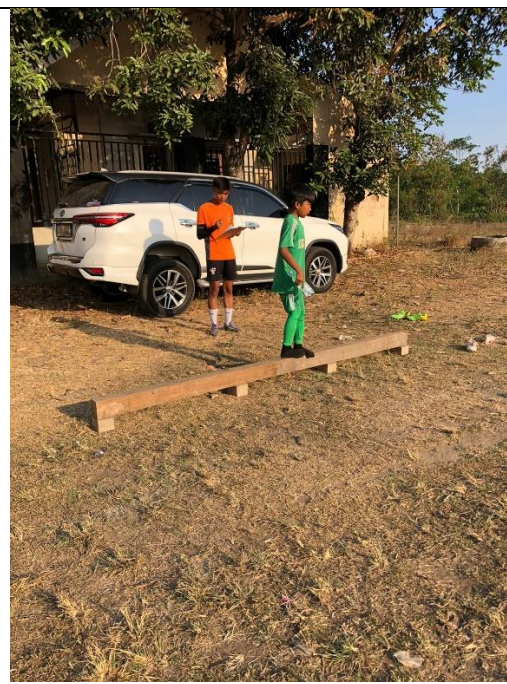
Berjalan maju dengan beban



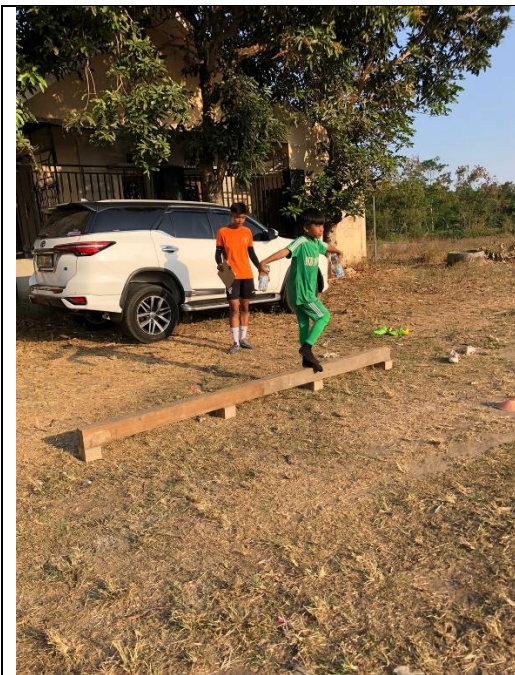
Berjalan mundur dengan beban



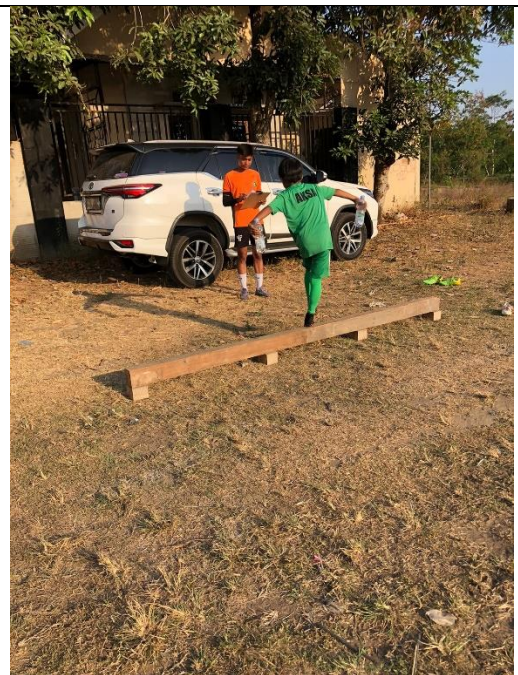
Berputar kea rah kanan dengan beban



Berputar kea rah kiri dengan beban



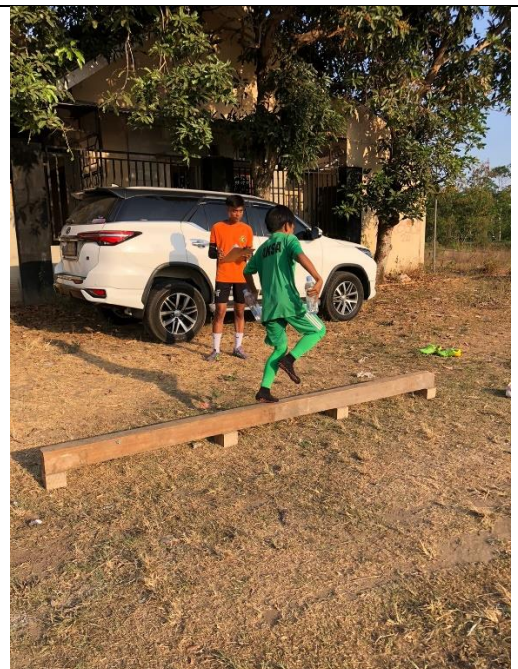
Berjalan menyamping ke kiri dengan menyilangkan kaki kanan melalui kaki kiri dengan beban



Berjalan menyamping ke kanan dengan menyilangkan kaki kiri melalui kaki kanan dengan beban



Berjingkat dengan kaki kanan dengan beban

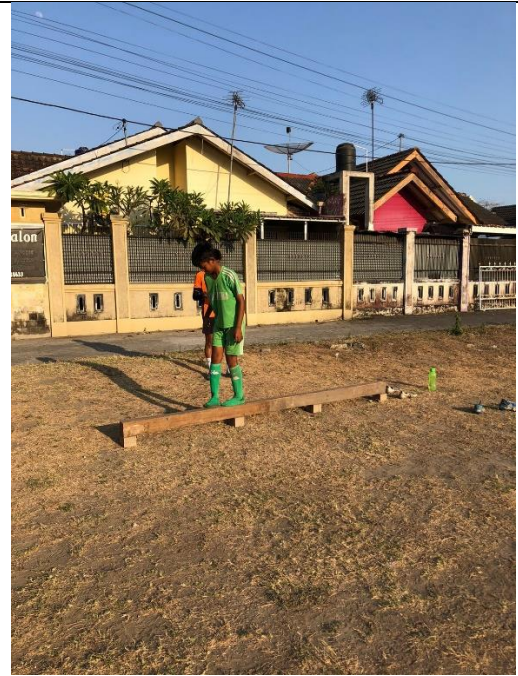


Berjingkat dengan kaki kiri dengan beban

PostTest Perseptual motorik



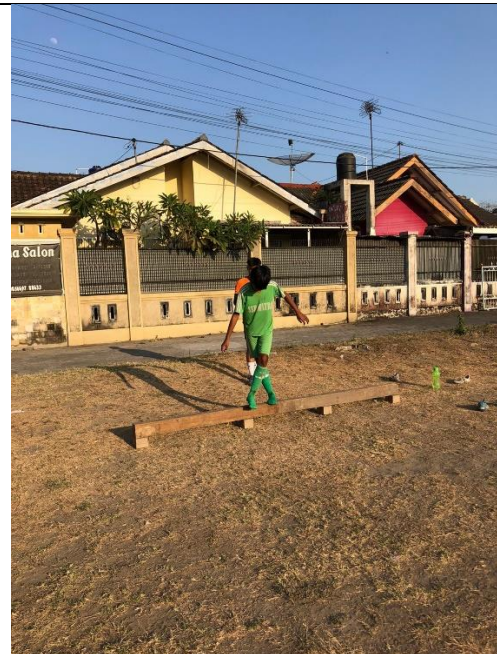
Berjalan maju



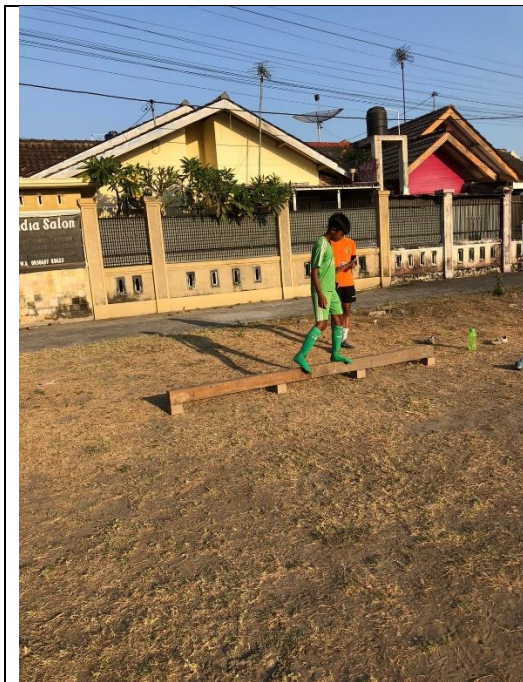
Berjalan mundur



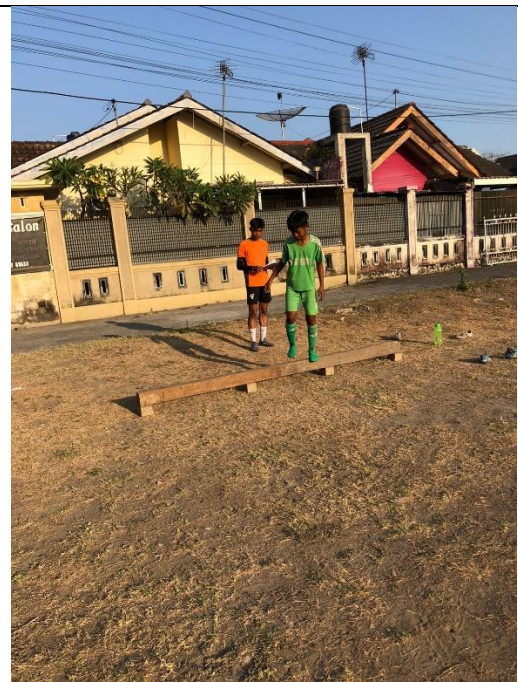
Berputar kea rah kanan



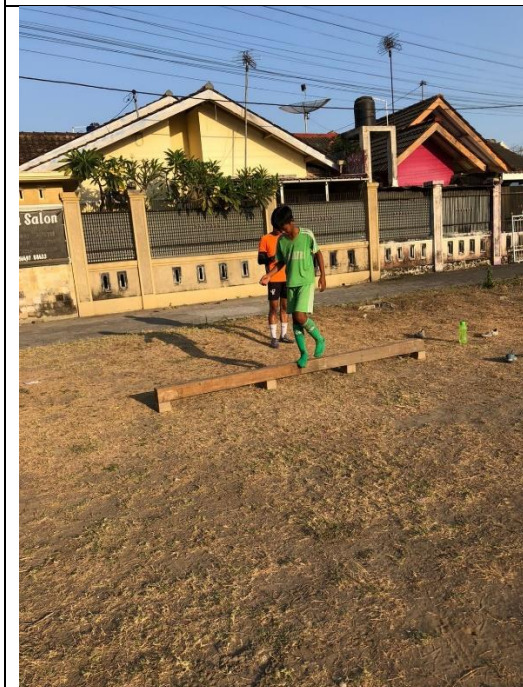
Berputar kea rah kiri



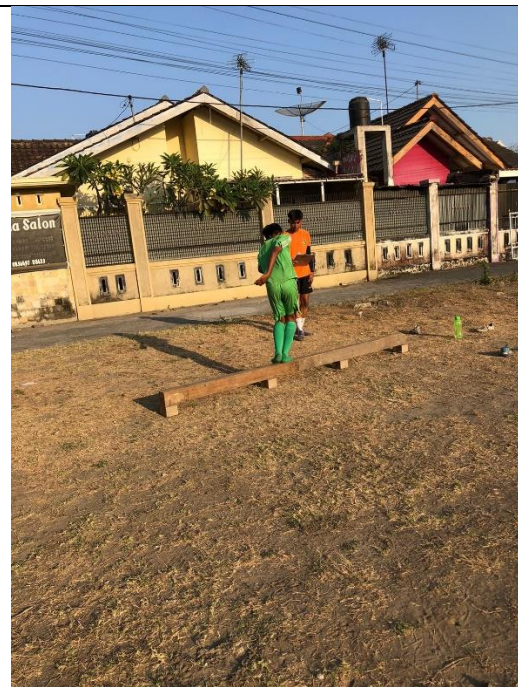
Berjalan menyamping ke kiri dengan menyilangkan kaki kanan melalui kaki kiri



Berjalan menyamping ke kanan dengan menyilangkan kaki kiri melalui kaki kanan



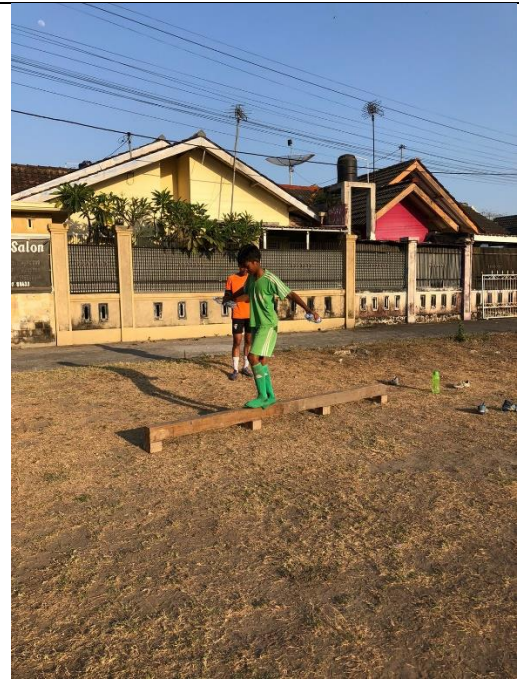
Berjingkat dengan kaki kanan



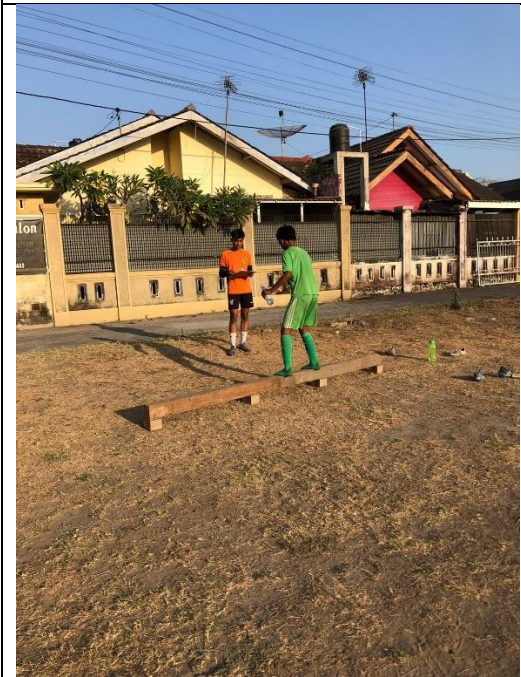
Berjingkat dengan kaki kiri



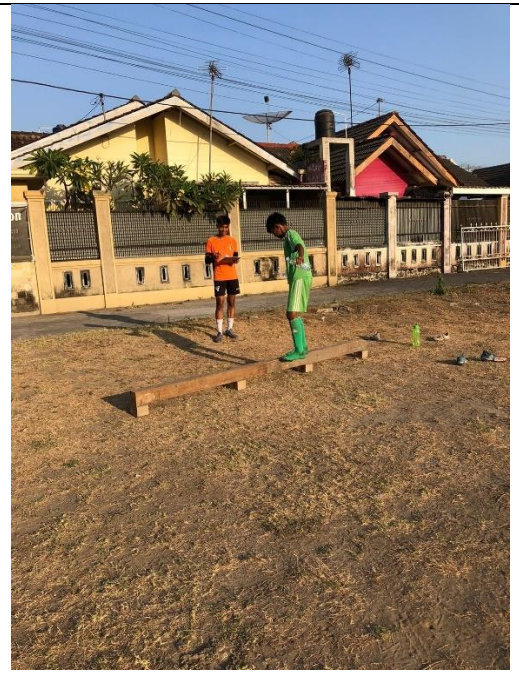
Berjalan maju dengan beban



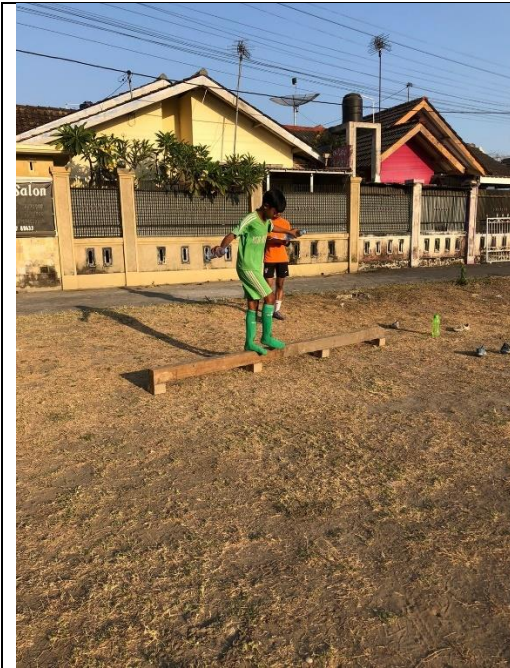
Berjalan mundur dengan beban



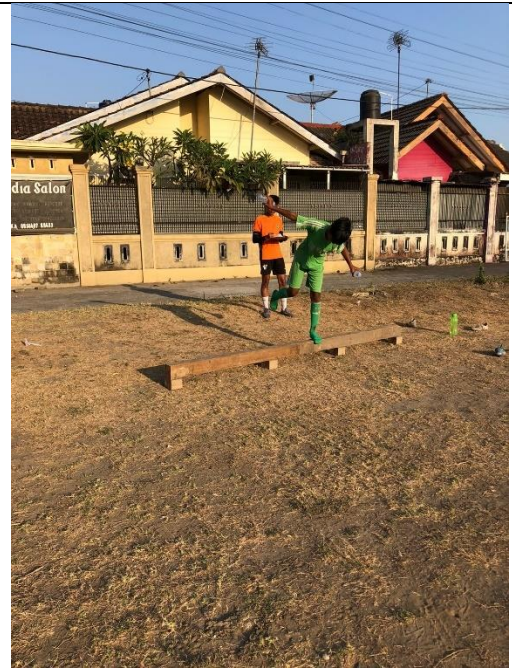
Berputar ke arah kanan dengan beban



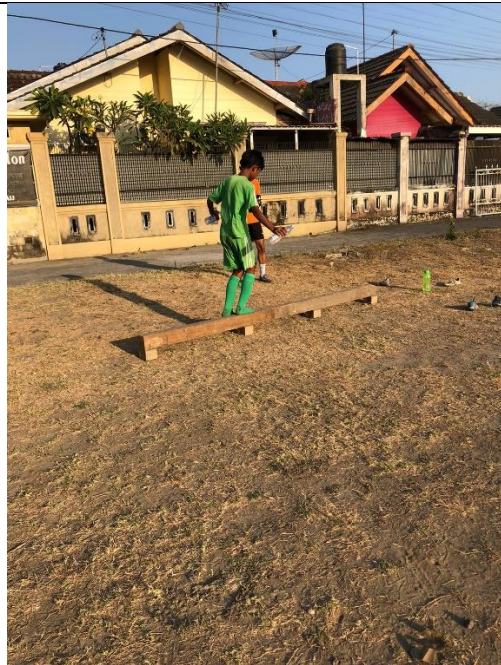
Berputar ke arah kiri dengan beban



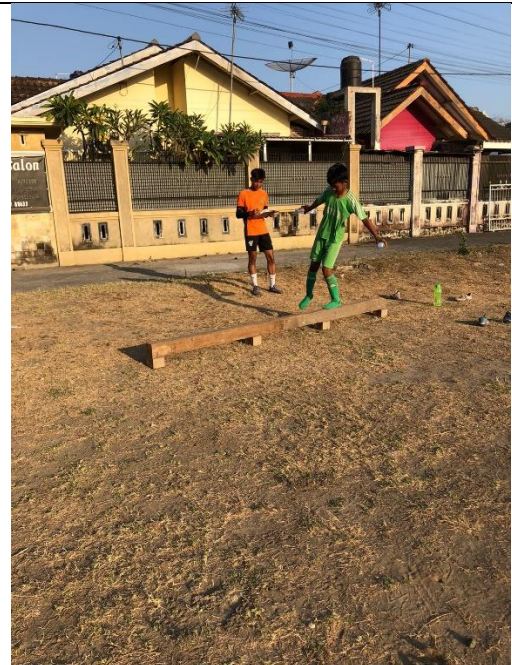
Berjalan menyamping ke kiri dengan menyilangkan kaki kanan melalui kaki kiri dengan beban



Berjalan menyamping ke kanan dengan menyilangkan kaki kiri melalui kaki kanan dengan beban



Berjingkat dengan kaki kanan dengan beban



Berjingkat dengan kaki kiri dengan beban

Lampiran 19. Dokumentasi Program Latihan









Presensi Pemain

PRESENSI PROGRAM LATIHAN																		
No	NAMA SISWA	Absensi																Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	Kevin	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15
2	Arsya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15
3	Revan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
4	Brian	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15
5	Akhdan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
6	Azzam	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
7	Faiz	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
8	Aat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
9	Zidane	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
10	Dhana	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
11	Angga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15
12	Dhika	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
13	Vander	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
14	Aksa	✓	✓	✓	X	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
15	Raqi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	15
16	Tirta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
17	Verrel	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
18	Juno	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15
19	Rosyid	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15
20	El Sharaawy	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15
21	Alfarizky	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
22	Narendra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
23	Diki	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	14
24	Fakih	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
25	Kiano	✓	✓	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15