

**KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BULU TANGKIS DI SD NEGERI TAHUNAN YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:  
**ARAVINO DEVA FAHREZI**  
NIM 20604221046

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BULU TANGKIS DI SD NEGERI TAHUNAN YOGYAKARTA**

**Tugas Akhir Skripsi**

**ARAVINO DEVA FAHREZI  
NIM 20604221046**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: *6 February 2024*.....

Koordinator Program Studi



Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.  
NIP 198205222009121006

Dosen Pembimbing,



Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes.  
NIP 196707011994121001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aravino Deva Fahrezi  
NIM : 20604221046  
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul TAS : Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta

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

Yogyakarta, 29 Januari 2024



Aravino Deva Fahrezi  
NIM 20604221046

**HALAMAN PENGESAHAN**




**KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BULU TANGKIS DI SD NEGERI TAHUNAN YOGYAKARTA**

**Tugas Akhir Skripsi**


**ARAVINO DEVA FAHREZI  
NIM 20604221046**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 19 Februari 2024

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. Ketua Tim Penguji		4/3 2024
Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd. Sekretaris Tim Penguji		27/2 2024
Dr. R. Sunardianta, M.Kes. Penguji Utama		27/ Feb 2024

Yogyakarta, 4 Maret 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. f  
NIP 198306262008121002

## **MOTTO**

“Akal adalah yang tercepat, karena ia mengalir melalui segalanya”  
(Thales)

"Menuntut ilmu adalah taqwa. Menyampaikan ilmu adalah ibadah. Mengulang-ulang ilmu adalah zikir. Mencari ilmu adalah jihad."  
(Abu Hamid Al Ghazali)

"Ketika kalah dalam debat, fitnah menjadi alat bagi pecundang."  
(Socrates)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

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

1. Kedua orang tua saya, Bapak Solihin dan Ibu Oka Widiarti yang selalu memberi nasihat, motivasi, dukungan serta doa yang mengiringi setiap langkah saya.
2. Kepada saudara saya Lingga Kaila Azahra, yang selalu memberi semangat dan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.

## **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 “Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta“ 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, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes., selaku Pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai Tugas Akhir Skripsi ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Kepala Sekolah, Guru, dan peserta didik SD Negeri Tahunan Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Teman teman PJSD FIK angkatan 2020 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
6. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi 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, 25 Januari 2024  
Penulis,



Aravino Deva Fahrezi  
NIM 20604221046

## **KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BULU TANGKIS DI SD NEGERI TAHUNAN YOGYAKARTA**

Oleh:

Aravino Deva Fahrezi  
NIM 20604221046

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta. (2) Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bulu tangkis kelas atas di SD Negeri Tahunan Yogyakarta yang berjumlah 32 siswa, terdiri atas 18 siswa putra dan 14 siswa putri. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*. Instrumen kemampuan motorik menggunakan Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar yang meliputi kecepatan dengan tes lari cepat 30 meter, kelicahan dengan tes *shuttle-run* 4 x 10 meter, koordinasi dengan tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, keseimbangan dengan tes *Stork Stand Positional Balance*. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,56% (1 siswa), “kurang” sebesar 22,22% (4 siswa), “cukup” sebesar 38,89% (7 siswa), “baik” sebesar 27,78% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,56% (1 siswa). (2) Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 28,57% (4 siswa), “cukup” sebesar 42,86% (6 siswa), “baik” sebesar 21,43% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,14% (1 siswa).

**Kata kunci:** motorik, ekstrakurikuler, Sekolah Dasar

**MOTOR SKILLS OF EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS  
BADMINTON IN STATE ELEMENTARY SCHOOL YOGYAKARTA**

By:  
Aravino Deva Fahrezi  
NIM 20604221046

**ABSTRACT**

*This study aims to determine: (1) Motor skills of male badminton extracurricular participants at State Elementary School Tahunan Yogyakarta. (2) Motor skills of female badminton extracurricular participants at State Elementary School Tahunan Yogyakarta.*

*This research is a quantitative descriptive research. The population in this study were upper grade badminton extracurricular participants at State Elementary School Tahunan Yogyakarta totaling 32 students, consisting of 18 male students and 14 female students. The sampling technique used total sampling. The motor ability instrument uses the Motor Ability Test for Elementary Schools which includes speed with a 30 meter sprint test, agility with a 4 x 10 meter shuttle-run test, coordination with a 1 meter ball throwing catch test with a wall, balance with the Stork Stand Positional Balance test. The data analysis technique used is descriptive percentage.*

*The results showed that (1) The motor skills of male badminton extracurricular participants at State Elementary School Tahunan Yogyakarta were in the "very less" category of 5.56% (1 student), "less" by 22.22% (4 students), "sufficient" by 38.89% (7 students), "good" by 27.78% (5 students), and "very good" by 5.56% (1 student). (2) The motor skills of female badminton extracurricular participants at State Elementary School Tahunan Yogyakarta are in the "very less" category by 0.00% (0 students), "less" by 28.57% (4 students), "sufficient" by 42.86% (6 students), "good" by 21.43% (3 students), and "very good" by 7.14% (1 student).*

**Keywords:** *motor skill, extracurricular, elementary school*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Hakikat Kemampuan Motorik .....	11
a. Pengertian Kemampuan Motorik.....	11
b. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik.....	16
c. Fungsi Kemampuan Motorik .....	24
d. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik .....	27
e. Tahapan Belajar Gerak Motorik .....	31
f. Macam-Macam Instrumen Kemampuan Motorik .....	34
2. Hakikat Bulu Tangkis .....	35
a. Pengertian Bulu Tangkis.....	35
b. Teknik Dasar Bulu Tangkis .....	40
c. Komponen Kondisi Fisik Bulu Tangkis .....	45
3. Hakikat Esktrakurikuler.....	47
a. Pengertian Esktrakurikuler .....	47
b. Tujuan Esktrakurikuler .....	50
c. Esktrakurikuler Bulu Tangkis di SD Negeri Tahunan.....	53
4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar.....	53
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	56
C. Kerangka Berpikir.....	60

<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	63
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	63
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	62
1. Populasi Penelitian .....	63
2. Sampel Penelitian .....	64
D. Definisi Operasional Variabel .....	64
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	64
1. Instrumen Penelitian .....	65
2. Teknik Pengumpulan Data .....	68
F. Teknik Analisis Data .....	69
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	71
1. Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra .....	71
a. Kecepatan (Tes Lari 30 m) .....	73
b. Kelincahan ( <i>Shuttle Run</i> ) .....	74
c. Koordinasi (Tes Lempar Tangkap Bola) .....	76
d. Keseimbangan (Tes <i>Stork Stand Positional Balance</i> ) .....	77
2. Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri .....	79
a. Kecepatan (Tes Lari 30 m) .....	80
b. Kelincahan ( <i>Shuttle Run</i> ) .....	82
c. Koordinasi (Tes Lempar Tangkap Bola) .....	83
d. Keseimbangan (Tes <i>Stork Stand Positional Balance</i> ) .....	85
B. Pembahasan .....	86
1. Kecepatan (Tes Lari 30 m) .....	89
2. Kelincahan ( <i>Shuttle Run</i> ) .....	91
3. Koordinasi (Tes Lempar Tangkap Bola) .....	93
4. Keseimbangan (Tes <i>Stork Stand Positional Balance</i> ) .....	95
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	98
B. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	98
C. Implikasi .....	99
D. Saran .....	99
DAFTAR PUSTAKA .....	101
LAMPIRAN .....	109

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Penilaian Kemampuan Motorik .....	69
Tabel 2. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra .....	71
Tabel 3. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra .....	72
Tabel 4. Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra .....	73
Tabel 5. Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra .....	74
Tabel 6. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra .....	75
Tabel 7. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra .....	75
Tabel 8. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra .....	76
Tabel 9. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra .....	76
Tabel 10. Deskriptif Statistik Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra .....	77
Tabel 11. Norma Penilaian Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra .....	78
Tabel 12. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri .....	79
Tabel 13. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri .....	78
Tabel 14. Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri .....	81
Tabel 15. Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri .....	81
Tabel 16. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri .....	82
Tabel 17. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri .....	82
Tabel 18. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri .....	84
Tabel 19. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri .....	84
Tabel 20. Deskriptif Statistik Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri .....	85
Tabel 21. Norma Penilaian Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri .....	85

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir .....	62
Gambar 2. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra .....	72
Gambar 3. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra .....	74
Gambar 4. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra .....	75
Gambar 5. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra .....	77
Gambar 6. Diagram Batang Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra .....	78
Gambar 7. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri .....	80
Gambar 8. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri .....	81
Gambar 9. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri .....	83
Gambar 10. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri .....	84
Gambar 11. Diagram Batang Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri .....	86

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	110
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	111
Lampiran 3. Data Penelitian Keterampilan Motorik.....	112
Lampiran 4. Deskriptif Statistik Peserta Ekstrakurikuler Laki-Laki .....	114
Lampiran 5. Deskriptif Statistik Peserta Ekstrakurikuler Perempuan .....	118
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	122

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga ringan sampai berat. Olahraga dalam dunia pendidikan merupakan olahraga pembinaan yang diberikan kepada peserta didik dengan memberikan materi-materi olahraga, seperti mengembangkan potensi permainan bola besar, bola kecil, atletik, senam, dan renang. Hal ini sesuai yang dijelaskan Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 18 ayat 2: “Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler”.

Mewujudkan potensi anak dapat dilakukan dengan cara formal maupun non formal melalui jalur intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Menunjang prestasi atau hasil itu semua dapat dilakukan di sekolah/intrakurikuler dan juga melalui kegiatan pembinaan di luar jam sekolah/ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Abidin, 2019, p. 183). Pendapat Sasmito (2021, p. 524) bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama,

dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian pendidikan nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati siswa adalah olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mencakup beberapa cabang yang diminati oleh siswa, kegiatan tersebut antara lain: bola voli, bulu tangkis, bela diri, dan sepakbola. Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diadakan yaitu bulu tangkis.

Bulu tangkis adalah jenis olahraga yang termasuk dalam kelompok olahraga permainan. Bulu tangkis adalah permainan yang dapat dimainkan baik di dalam maupun di luar lapangan, di mana lapangan terdiri dari garis-garis yang dibatasi dalam ukuran panjang dan lebar tertentu (Malwanage, ., 2022, p. 2). Permainan bulu tangkis menggunakan raket sebagai pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul. Lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk membedakan area permainan lawan dan area permainan sendiri (Hikmad, *et al.*, 2022, p. 54).

Pendapat Fansuri & Situmeang (2021, p. 116) bahwa olahraga bulu tangkis merupakan olahraga kompetitif yang membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor tersebut merupakan faktor internal yang sangat menentukan prestasi, dimana satu kesatuan komponen tersebut

saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Permainan bulu tangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan teknik, taktik dan strategi bertanding yang baik. Beberapa komponen dalam kondisi fisik bulutangkis adalah kekuatan otot, daya ledak, kecepatan, koordinasi, daya tahan, reaksi, kekuatan, ketepatan, kelentukan, kelincahan, dan keseimbangan (Indora, *et al.*, 2022, p. 2; Nugroho, *et al.*, 2021, p. 1981).

Semua cabang olahraga pada dasarnya membutuhkan kemampuan kemampuan motorik, karena kemampuan tersebut menunjukkan kualitas dari individu dalam mempelajari gerakan. Kemampuan motorik merupakan faktor fisik yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak. Pendapat Febrianty (2020, p. 222) bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, di samping itu kemampuan motorik juga sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga. Berdasarkan teori yang dikemukakan di atas gerak motorik merupakan kemampuan pengendalian gerak tubuh, kemampuan gerak motorik dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan.

Perkembangan motorik pada dasarnya berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot anak. Perkembangan motorik adalah proses yang sejalan dengan bertambahnya usia secara bertahap dan berkesinambungan, dimana gerakan individu meningkat dari keadaan sederhana, tidak terorganisir, dan tidak terampil, ke arah penguasaan kemampuan motorik

yang kompleks dan terorganisasi dengan baik. Pola hidup yang dilakukan seseorang dan kebiasaan anak menjadi berubah, yang biasanya aktif bergerak dan bermain kini menjadi pasif atau malas bergerak. Pendapat Widodo (2021, p. 53) bahwa “motorik adalah kemampuan melakukan koordinasi kerja sistem saraf motorik yang menimbulkan reaksi dalam bentuk gerakan-gerakan atau kegiatan secara tepat, sesuai antara rangsangan dan responnya”.

Pendapat Abdullah & Nurrochmah (2021, p. 254) bahwa unsur kemampuan motorik dibagi menjadi tiga, yaitu: (1) unsur kemampuan fisik, kekuatan, ketahanan atau daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), fleksibilitas atau kelenturan, ketajaman indera. (2) unsur kemampuan mental, sangat berkaitan dengan pikiran. Kemampuan mental berarti kemampuan untuk berpikir. Fungsi kemampuan mental adalah memberikan komando gerak sesuai yang diinginkan kepada sistem penggerak tubuh. (3) unsur kemampuan emosional, merupakan salah satu faktor yang mendukung terjadinya gerakan yang efektif dan efisien. Kemampuan motorik berhubungan dengan cara melakukan gerakan dengan kualitas gerak.

Cabang olahraga bulu tangkis menuntut para pemainnya untuk berlari, melompat, mengubah arah secara cepat, memukul dengan tepat, serta menuntut daya tahan tubuh (Himawan & Permadi, 2019, p. 2). Pendapat Subekti & Nur Muhammad (2019, p. 2) bahwa unsur-unsur yang perlu diketahui dari kemampuan motorik yaitu: (1) koordinasi, (2) power, (3) fleksibilitas, (4) keseimbangan, (5) kekuatan, (6) ketahanan, dan (7) kecepatan. Kemampuan motorik akan berkembang apabila didukung dengan

latihan-latihan khusus secara kontinyu, rutin, dan sungguh-sungguh. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam memadukan keterampilan teknik, taktik, dan mental pemain di dalam lapangan permainan.

Gerak motorik berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari dan kesalahan gerak yang mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan serta perkembangan anak. Di samping itu, aktivitas atau gerak motorik (gerak dasar) anak, dapat digunakan sebagai tolak ukur tentang kesehatan, kelincahan, keaktifan serta pertumbuhan, dan perkembangannya. Keterampilan bermain bulu tangkis sangat penting dikuasai oleh setiap pemain dalam bermain bulu tangkis. Seorang pemain bulu tangkis apabila keterampilan dasarnya baik, maka pencapaian prestasi olahraga bulu tangkis akan mudah dicapai dan tentunya dengan melaksanakan latihan yang terprogram dengan baik, dengan memiliki kemampuan motorik dan keterampilan bermain bulu tangkis merupakan sebuah kunci untuk menjadikan seseorang dalam pencapaian prestasi olahraga, terutama pada bulu tangkis.

SD Negeri Tahunan Yogyakarta merupakan salah satu lembaga yang mengadakan ekstrakurikuler bulu tangkis. Ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta merupakan pilihan cukup favorit dibandingkan ekstrakurikuler lainnya. Berdasarkan hasil observasi di SD Negeri Tahunan Yogyakarta pada bulan Agustus 2023 menunjukkan bahwa sarana dan prasarana ekstrakurikuler bulu tangkis masih kurang. Ekstrakurikuler bulu tangkis SD Negeri Tahunan Yogyakarta mempunyai 4 raket, dan 2 di

antaranya sudah rusak. Net bulu tangkis sudah tidak sempurna, karena sudah ada beberapa yang sobek. Lapangan bulu tangkis juga kurang terawat, lapangan hanya di halaman sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis dilatih oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pelatih lebih sering menerapkan latihan teknik saat kegiatan ekstrakurikuler, sehingga aspek latihan fisik masih kurang diberikan.

Berdasarkan hasil observasi terlihat bahwa implementasi keterampilan bermain bulu tangkis di lapangan peserta ekstrakurikuler banyak mengalami kesulitan dalam menguasai teknik-teknik dasar bulu tangkis. Saat pertandingan, kehilangan akurasi pukulan di saat terjadi *rally* panjang, lama, dan cepat. Ada catatan dari pelatih, persentase melakukan kesalahan servis cukup besar di setiap pertandingan. Hal tersebut dikarenakan *shuttlecock* menyangkut di net, tidak sampai ke lapangan lawan dan keluar dari lapangan, ini mengindikasikan kurangnya kemampuan koordinasi peserta ekstrakurikuler bulu tangkis.

Kemampuan kecepatan dan kelincahan peserta ekstrakurikuler masih kurang. Kemampuan peserta ekstrakurikuler pada saat melakukan servis dan *smash* masih lemah dikarenakan kekuatan otot yang kurang baik. Kemampuan lompatan saat melakukan *smash* rendah diakibatkan power otot tungkai yang masih lemah, sehingga membuat lompatan kurang maksimal. Peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta diharapkan memiliki kemampuan motorik baik, sehingga akan lebih mudah dalam melakukan berbagai tugas keterampilan permainan bulu tangkis.

Kemampuan motorik yang dimiliki peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta yang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya.

Peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta diharapkan memiliki kemampuan motorik baik, sehingga akan lebih mudah dalam melakukan berbagai tugas keterampilan bermain bulu tangkis. Kemampuan motorik yang dimiliki peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta yang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta masih kurang.
2. Lapangan bulu tangkis juga kurang terawat, lapangan hanya di halaman sekolah.
3. Pelatih ekstrakurikuler lebih sering menerapkan latihan teknik saat kegiatan ekstrakurikuler, sehingga aspek latihan fisik masih kurang diberikan.

4. Implementasi keterampilan bermain bulu tangkis peserta ekstrakurikuler banyak mengalami kesulitan dalam menguasai teknik-teknik dasar bulu tangkis.
5. Kemampuan peserta ekstrakurikuler pada saat melakukan *smash* dan *smash* masih lemah dikarenakan kekuatan otot yang kurang baik.
6. Persentase melakukan kesalahan servis cukup besar di setiap pertandingan, ini mengindikasikan kurangnya kemampuan koordinasi peserta ekstrakurikuler bulu tangkis.
7. Kemampuan kecepatan dan kelincahan peserta ekstrakurikuler masih kurang.
8. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta belum diketahui.

### **C. Batasan Masalah**

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis kelas atas di SD Negeri Tahunan Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Seberapa baik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta?

2. Seberapa baik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta.
2. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis  
Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta.
2. Secara Praktis
  - a. Dengan penelitian ini guru/pembina ekstrakurikuler diharapkan mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis SD Negeri Tahunan Yogyakarta.
  - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan pemahaman keterampilan motorik.

- c. Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah keterampilan motorik.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Kemampuan Motorik**

##### **a. Pengertian Kemampuan Motorik**

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris, yaitu *motor skill*. Gerak (*motor*) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia karena dengan gerak (*motor*) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Kemampuan motorik adalah kemampuan melakukan serangkaian gerak jasmani dalam urusan dan koordinasi, sehingga terwujud gerak otomatisasi. Kemampuan motorik yang dimaksud adalah keterampilan dalam melakukan gerakan-gerakan fisik yang memerlukan koordinasi antara otot dan syaraf untuk menghasilkan gerakan-gerakan yang terotomatisasi (Uysal & Düger, 2020, p. 443).

Kemampuan motorik adalah proses seorang anak belajar untuk terampil menggerakkan anggota tubuh. Untuk itu anak belajar dari guru tentang beberapa pola gerakan yang dapat mereka lakukan yang dapat melatih ketangkasan, kecepatan, kekuatan, kelenturan serta ketepatan koordinasi tangan dan mata. Mengembangkan kemampuan motorik sangat diperlukan anak agar mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Kemampuan motorik adalah terminologi yang digunakan dalam berbagai keterampilan

yang mengarah ke penguasaan keterampilan gerak dasar aktivitas kesegaran jasmani (Basman, 2019, p. 722).

Kemampuan motorik diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan pengendalian gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak. Gerakan ini secara jelas dibedakan menjadi gerak kasar dan halus. Keadaan sekitar sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik anak, terutama lingkungan keluarga. Selain itu perkembangan motorik juga berarti perkembangan gerak pengendalian jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot-otot yang terkoordinasi (Adolph & Hoch, 2019, p. 141).

Kemampuan motorik diperlukan hampir pada semua cabang olahraga. Kemampuan motorik adalah gerakan-gerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh yang disengaja, otomatis, cepat, dan akurat. Gerakan-gerakan ini merupakan rangkaian koordinasi dari beratus-ratus otot yang rumit. Pendapat Prima (2021, p. 109) bahwa kemampuan motorik ini dapat dikelompokkan menurut ukuran otot-otot dan bagian-bagian badan yang terkait, yaitu kemampuan motorik kasar (*gross motor skill*) dan kemampuan motorik halus (*fine motor skill*).

Pendapat Ulfah, dkk., (2021, p. 184) bahwa perkembangan motorik ada dua bentuk yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar merupakan gerak yang menggunakan otot-otot besar pada tubuh, kebanyakan olahraga menggunakan kemampuan

motorik kasar. Lloyd, *et al.*, (2019, p. 103) menyatakan gerak motorik kasar adalah gerakan yang dikendalikan oleh kelompok otot-otot besar. Otot-otot ini merupakan bagian integral dalam memproduksi berbagai gerak, seperti berjalan, berlari, dan melompat-lompat. Sutapa, *et al.*, (2021, p. 994) menyatakan bahwa gerakan motorik halus adalah gerakan yang diatur oleh otot-otot kecil atau kelompok otot. Seperti gerakan menggambar, mengetik, atau memainkan alat musik adalah gerakan motorik halus.

Pendapat Mahmud (2019, p. 77) bahwa motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh. Motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya. Kemampuan motorik kasar sebagai kemampuan melakukan gerakan dengan melibatkan sebagian besar otot kasar tubuh yang membutuhkan tenaga besar. Saripudin (2019, p. 114) mendefinisikan bahwa kemampuan motorik kasar adalah kemampuan dalam melibatkan kerja otot-otot besar seperti tangan untuk bergerak dan kaki untuk berjalan.

Pendapat Novitasari, *dkk.*, (2019, p. 52), bahwa motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Kemampuan motorik kasar adalah kemampuan untuk menggunakan otot-otot besar yang melibatkan seluruh tubuh, kaki

dan lengan dalam bergerak. Perkembangan kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang melibatkan sebagian besar bagian tubuh dalam beraktivitas yang memerlukan pertumbuhan otot dan tulang yang kuat. Fatmawati (2020, p. 26) menyatakan bahwa kemampuan motorik sangat erat kaitannya dengan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan *spinal cord*. Motorik kasar didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri.

Kemampuan motorik kasar melibatkan kemampuan otot-otot besar, seperti leher, lengan, dan kaki. Kemampuan motorik kasar meliputi berjalan, berlari, menangkap, dan melompat. Gerak dasar motorik kasar pada anak memacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya. Kemampuan motorik kasar adalah keterampilan fisik yang melibatkan otot besar. Motorik kasar (*gross motor*) yaitu aktivitas yang membutuhkan koordinasi sebagian besar tubuh anak (Rihandita & Kafrawi, 2022, p. 60). Gerakan tubuh tersebut membutuhkan keseimbangan dan kombinasi yang baik antar anggota tubuh, misalnya gerakan berlari, memukul dan menendang. Kemampuan ini sangat berguna untuk meningkatkan kualitas hidup anak. Misalnya kemampuan berjalan, berlari, melompat, meloncat,

dan lain-lain. Kemampuan dalam menggunakan otot-otot besar bagi anak tergolong pada kemampuan gerak dasar.

Pendapat Afandi & Susanto (2019, p. 3) bahwa gerakan motorik kasar pada anak merupakan kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Motorik kasar pada anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran motorik. Pembelajaran motorik adalah proses belajar keahlian gerakan dan penghalusan kemampuan motorik, serta variabel yang mendukung atau menghambat kamahiran maupun keahlian motorik. Pendapat Novitasari, dkk., (2019, p. 8) bahwa prinsip-prinsip pengembangan motorik kasar meliputi:

- 1) Pengembangan motorik kasar harus berorientasi pada kebutuhan anak.
- 2) Pengembangan motorik kasar dikemas dalam konsep belajar sambil bermain.
- 3) Kegiatan untuk pengembangan motorik kasar harus kreatif dan inovatif.
- 4) Lingkungan yang kondusif dalam artian aman dan nyaman harus selalu tersedia untuk mendukung pengembangan motorik kasar.
- 5) Kegiatan-kegiatan yang digunakan untuk mengembangkan motorik kasar disajikan dalam tema-tema tertentu misalnya tema binatang, tumbuhan, pekerjaan, dan lain-lain.
- 6) Kegiatan yang diberikan harus mengembangkan keterampilan hidup.
- 7) Pengembangan motorik halus menggunakan kegiatan terpadu yaitu sekaligus mengembangkan aspek perkembangan lain.

Pendapat Afriyanti, dkk., (2019, p. 37) bahwa kemampuan menggunakan otot-otot besar ini biasa anak lakukan guna kualitas hidup. Gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang

membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Oleh karena itu, biasanya memerlukan tenaga karena dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar. Pengembangan gerakan motorik kasar juga memerlukan koordinasi kelompok otot-otot anak yang tertentu. Dalam perkembangannya, motorik kasar berkembang lebih dahulu dari pada motorik halus. Hal ini dapat terlihat saat anak sudah dapat menggunakan otot-otot kakinya untuk berjalan sebelum ia dapat mengontrol tangan dan jari-jarinya menggantung dan meronce.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan motorik pada setiap anak mengalami perbedaan, ada anak yang mengalami peningkatan motoriknya sangat baik seperti yang dialami para atlet, tetapi ada anak yang mengalami keterbatasan. Selain itu juga dipengaruhi adanya jenis kelamin. Gerakan motorik anak dapat berkembang dengan baik bila mendapat kesempatan untuk melakukan sesuatu dengan leluasa serta mendapat bimbingan dari orang dewasa atau pendidik formal maupun informal.

#### **b. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik**

Kemampuan motorik kasar dipengaruhi oleh beberapa unsur-unsur yaitu koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kelincahan, dan kecepatan. Unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak selalu mengandung unsur kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan

fleksibilitas. Penjelasan unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak yaitu:

1) Ketahanan (*Endurance*)

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama dasar dalam setiap cabang olahraga. Definisi ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot dalam jangka waktu tertentu sedangkan definisi ketahanan ditinjau dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Definisi ketahanan yang digunakan jika ditinjau dari kerja otot, artinya daya tahan merupakan kemampuan kerja otot dalam jangka waktu yang relatif lama (Fajriyudin, dkk., 2021, p. 51). Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani (Pratama & Bafirman, 2020, p. 240).

Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 33). Daya tahan selalu dikaitkan dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas

kerja yang dapat dilakukan seorang olahragawan, maka olahragawan tersebut memiliki ketahanan yang baik. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan suatu organisme untuk mengerahkan dirinya dan tetap aktif untuk jangka waktu yang lama.

## 2) Kekuatan

Salah satu elemen penting dalam kebugaran fisik adalah kekuatan otot. Memiliki kekuatan otot prima merupakan dasar untuk sukses dalam olahraga dan optimalisasi kemampuan fisik lainnya. Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Bagia (2020, p. 109) mendefinisikan kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan, artinya kekuatan merupakan kemampuan otot-otot dalam mengatasi beban selama melakukan aktivitas.

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 74) berpendapat bahwa kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas seorang atlet tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Berdasarkan beberapa pendapat di

atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Perlu adanya latihan kekuatan dengan tujuan untuk mengurangi terjadinya cedera otot saat melakukan aktivitas.

### 3) Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Di samping itu, kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Definisi kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang, artinya agar seseorang dapat bergerak cepat, maka tergantung pada seberapa cepat reaksi saat awal gerak (Mylsidayu, dkk., 2020, p. 32).

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh

seperti melakukan pukulan. Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet (Rizyanto, dkk., 2018, p. 146). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin.

#### 4) Fleksibilitas

Definisi fleksibilitas adalah luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Yaqin, dkk., (2019, p. 2) menyatakan bahwa ada dua macam fleksibilitas yaitu fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian atau beberapa persendian pada saat posisi badan dalam keadaan diam, sedangkan fleksibilitas dinamis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian atau beberapa persendian pada saat bergerak dengan kecepatan yang tinggi, artinya ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian dan beberapa persendian dapat diukur baik saat posisi badan dalam keadaan diam atau bergerak.

Fleksibilitas didefinisikan sebagai suatu kemampuan otot-otot tubuh manusia untuk meregang dalam suatu ruas pergerakan yang terjadi di berbagai sendi manapun dalam tubuh manusia. Fleksibilitas manusia dipengaruhi oleh otot, ligamen,

tulang dan struktur tulang lainnya. Fleksibilitas tubuh manusia mengalami perkembangan yang signifikan pada masa anak-anak dan mencapai puncaknya saat mencapai masa remaja. Latihan fleksibilitas tubuh pada masa ini sangat bermanfaat bagi kegiatan sehari-hari mengingat keterkaitan fleksibilitas dengan kemampuan tubuh manusia dalam melakukan suatu gerakan tubuh tertentu dalam kesehariannya (Budiarti *et al.*, 2021, p. 62). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas merupakan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).

#### 5) Koordinasi

Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan. Pendapat Irianto (2018, p. 77) bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan

keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus.

Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Koordinasi pada prinsipnya adalah penyatuan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis secara selaras. Koordinasi adalah kemampuan untuk menampilkan gerak yang halus dan tepat, seringkali melibatkan penggunaan perasaan dan dihubungkan dengan serangkaian kontraksi otot yang mempengaruhi gabungan anggota tubuh dan posisi tubuh (Hambali & Sobarna, 2019, p. 27). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak yang selaras sesuai dengan tujuannya. Koordinasi pada prinsipnya pengaturan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis harus selaras.

#### 6) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Bompa & Haff (2019, p. 325)

berpendapat kelincuhan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang saling bertemu bagi atlet untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan cepat, perubahan arah, dan *reacceleration*. Kelincuhan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan terhadap posisi tubuh (Mardela, 2019, p. 145).

Kelincuhan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincuhan penting dalam semua aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga. Baik dalam olahraga individu maupun kelompok, kelincuhan berperan penting dalam memulai gerakan ataupun menghentikan gerakan secara mendadak, merubah arah gerakan secara cepat, dan mengontrol tubuh atau anggota tubuh (Lusianti & Putra, 2021, p. 286). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincuhan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa unsur-unsur kemampuan motorik kasar antara lain: (1) ketahanan (*endurance*), (2) kekuatan, (2) kecepatan, (3) fleksibilitas, (4)

kelincahan, dan (5) koordinasi. Kemampuan motorik kasar anak yang satu berbeda dengan anak yang lainnya. Bertambahnya usia, maka kemampuan motorik kasar anak akan mengalami peningkatan dimulai dengan melakukan gerakan sederhana ke arah gerakan yang lebih terkoordinasi, sehingga kemampuan motorik kasar anak memiliki karakteristik berdasarkan dengan bertambahnya usia.

### c. Fungsi Kemampuan Motorik

Tingkat kemampuan motorik kasar yang berbeda-beda tentunya memainkan peran yang berbeda pula pada anak dalam menyesuaikan diri di lingkungannya. Fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak untuk menyelesaikan tugas motorik. Kualitas motorik kasar terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan. Semua unsur-unsur kemampuan motorik pada peserta didik Sekolah Dasar dapat berkembang melalui kegiatan pendidikan jasmani dan aktivitas bermain yang melibatkan otot. Salman & Darsi (2020, p. 47) menyatakan bahwa fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Pendapat Sukamti (2018, p. 38) bahwa fungsi kemampuan motorik kasar yaitu: (1) keterampilan bantu diri (*self-help*), (2) keterampilan bantu sosial, (3) keterampilan bermain, dan (4) keterampilan sekolah. Beberapa fungsi kemampuan motorik kasar

yaitu: (1) Kesehatan anak, (2) memperkuat tubuh anak, (3) melatih daya pikir anak, (4) meningkatkan perkembangan emosional, (5) meningkatkan perkembangan sosial, dan (6) menumbuhkan perasaan senang (Khadijah, 2020, p. 46).

Anak dengan kemampuan motorik yang baik, tentu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur motorik pada setiap anak dapat berkembang melalui kegiatan olahraga dan aktivitas bermain yang melibatkan otot. Semakin banyak anak mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik. Secara umum tujuan pembelajaran motorik adalah agar anak memiliki keterampilan gerak yang memadai, sekaligus mengembangkan aspek kognitif, aspek motorik, dan aspek afektif/sosial (Sepriadi, 2020, p. 35).

Fungsi pengembangan motorik kasar pada anak sebagai berikut: (1) Melatih kelenturan koordinasi otot jari tangan (2). Memacu pertumbuhan dan perkembangan fisik/motorik, rohani, dan kesehatan anak (3). Membentuk, membangun, dan memperkuat tubuh anak (4). Melatih keterampilan/ketangkasan gerak dan berpikir anak (5). Meningkatkan perkembangan emosional anak (6). Meningkatkan perkembangan sosial anak (7). Menumbuhkan

perasaan menyenangkan dan memahami manfaat kesehatan pribadi (Yudaparmita & Adnyana, 2021, p. 83).

Pengalaman dan praktik intensif dalam berbagai keterampilan motorik akan menghasilkan kemudahan dalam penguasaan keterampilan. Oleh karena itu, pada masa kecilnya anak memiliki berbagai pengalaman pola gerak dasar dan berbagai aktivitas, akan lebih mudah melakukan berbagai keterampilan motorik. Dengan demikian keterampilan gerak dasar (motorik kasar dan halus) dalam bentuk gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif yang diberikan pada anak sekolah dasar akan menjadi dasar dalam pembelajaran motorik yang baru atau menuju kepada kualitas keterampilan jasmani pada tingkat selanjutnya (Hidayatullah & Hasbi, 2021, p. 2).

Pembelajaran motorik di sekolah dasar saat ini menjadi perhatian banyak kalangan, melalui pembelajaran motorik di sekolah dasar akan berpengaruh terhadap beberapa aspek kehidupan para peserta didik seperti: (1) melalui pembelajaran motorik anak mendapatkan hiburan dan memperoleh kesenangan, (2) melalui pembelajaran motorik anak dapat beranjak dari kondisi lemah menuju kondisi independen, (3) melalui pembelajaran motorik anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, (4) melalui pembelajaran motorik akan menunjang keterampilan anak dalam berbagai hal, dan (5) melalui pembelajaran motorik akan mendorong

anak bersikap mandiri, sehingga dapat menyelesaikan segala persoalan yang dihadapinya (Abdillah, 2019, p. 138).

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kemampuan motorik kasar memiliki beberapa fungsi yaitu:(1) kemampuan bantu diri (*self-help*), (2) keterampilan sekolah, (3) kesehatan untuk anak, (4) memperkuat tubuh anak, (5) melatih daya pikir anak, (6) meningkatkan perkembangan emosional, (7) meningkatkan perkembangan sosial, dan (8) menumbuhkan perasaan senang. Kemampuan motorik kasar dapat meningkat dengan berbagai faktor. Faktor tersebut memiliki peranan penting dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

#### **d. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik**

Perkembangan motorik antara anak yang satu dengan anak yang lainnya berbeda-beda. Hal ini dikarenakan perkembangan motorik pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar yaitu sebagai berikut: sistem syaraf, usia, kondisi fisik, lingkungan, motivasi, dan jenis kelamin (Fauzi, dkk., 2022, p. 47).

##### **1) Sistem syaraf**

Sistem syaraf merupakan faktor yang mempengaruhi penggunaan kemampuan gerak anak. Sistem syaraf ini berfungsi untuk mengontrol banyaknya kegiatan sendi gerak tubuh. Sistem

syaraf sangatlah berpengaruh dalam perkembangan motorik karena sistem saraflah yang mengontrol aktivitas motorik pada tubuh manusia. Kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik. Artinya jika saat proses kelahiran seorang ibu mengalami gangguan yang dapat membahayakan nyawa bayi, maka akan mempengaruhi sistem syaraf bagian otak, sehingga keadaan tersebut akan berdampak pada perkembangan motorik kasar setelah pasca lahir (Sudirjo & Alif, 2018, p. 47). Selain itu, juga dapat dipahami ternyata sistem syaraf memiliki fungsi untuk mengontrol aktivitas motorik pada tubuh, sehingga akan berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak.

## 2) Usia

Usia berpengaruh terhadap kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu. Bertambahnya usia akan mempengaruhi kemampuan anak dalam beraktivitas. Usia sangat berpengaruh pada aktivitas motorik seseorang. Usia seseorang mempengaruhi kemampuan motorik. Hal ini dikarenakan usia mempengaruhi kesiapan seseorang untuk menerima kegiatan belajar dalam suatu kemampuan motorik (Susanto, 2021, p. 38). Jika dicermati pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama sehingga dapat dipahami

bahwa usia sangat berpengaruh terhadap kesiapan dalam beraktivitas motorik seseorang.

### 3) Kondisi fisik

Cacat fisik akan memperlambat perkembangan motorik kasar. Artinya keadaan fisik seseorang yang tidak normal akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar misalnya anak yang hanya mempunyai satu kaki cenderung tidak banyak bergerak. Perkembangan motorik kasar sangat erat kaitannya dengan kondisi fisik seseorang. Perkembangan motorik terjadi tidak hanya dipengaruhi oleh kematangan, namun berhubungan dengan kondisi fisik (Sudirjo & Alif, 2018, p. 54). Artinya seseorang yang kondisi fisiknya normal, maka perkembangan motorik kasarnya lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kekurangan fisik. Jika dicermati kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama, sehingga dapat dipahami bahwa kondisi fisik akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar seseorang.

### 4) Lingkungan

Lingkungan juga mempengaruhi perkembangan motorik kasar. Hal ini dikarenakan adanya stimulasi dari lingkungan, misalnya sarana dan prasarana yang menarik maka anak akan bergerak menuju ke arah benda tersebut. Demikian juga dengan pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang menarik maka anak

akan tertarik untuk mengikuti pembelajaran motorik di kelas ataupun di luar kelas. Perkembangan motorik seorang individu berjalan optimal jika lingkungan tempatnya beraktivitas mendukung dan kondusif. Kemampuan motorik berhubungan dengan kondisi lingkungan (Agustin, dkk., 2021, p. 32). Dari pendapat tersebut dapat dipahami bahwa lingkungan memiliki pengaruh terhadap perkembangan motorik kasar seseorang. Hal ini dikarenakan lingkungan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak. Dalam hal ini lingkungan dapat berupa sarana dan prasarana serta strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru dalam proses pembelajaran motorik kasar, sehingga lingkungan yang tepat dapat membantu perkembangan motorik kasar anak.

#### 5) Motivasi

Motivasi merupakan salah satu yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan pada kegiatan, sehingga akan membangkitkan keinginan berprestasi. Seseorang yang mempunyai motivasi yang kuat untuk menguasai kemampuan motorik tertentu biasanya telah punya modal besar untuk meraih prestasi. Artinya seseorang yang mampu melakukan suatu aktivitas motorik dengan baik, maka kemungkinan besar anak akan termotivasi untuk menguasai kemampuan motorik yang lebih luas dan lebih tinggi lagi. Jika dicermati kedua pendapat

tersebut memiliki sudut pandang yang sama, sehingga dapat dipahami bahwa motivasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar seseorang (Sari & Sinaga, 2020, p. 178). Hal ini dikarenakan dengan adanya motivasi yang ada dalam diri anak, maka akan mendorong anak untuk mempelajari kemampuan motorik yang lainnya, sehingga kemampuan motorik kasar anak lebih bervariasi.

6) Jenis kelamin

Kemampuan motorik, jenis kelamin cukup berpengaruh. Terjadi perbedaan dalam penampilan motorik anak laki-laki dan perempuan. Dilihat anak lelaki lebih kuat dalam melakukan gerakan dibandingkan dengan anak perempuan. Kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap kemampuan dalam bergerak.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menggunakan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak meliputi sistem syaraf, usia, kondisi fisik, lingkungan, motivasi, dan jenis kelamin.

**e. Tahapan Belajar Gerak Motorik**

Teori belajar motorik adalah sebuah konstelasi dari pengetahuan tentang penguasaan, penghalusan, dan pematapan keterampilan atau teknik dalam olahraga pada khususnya. Pada

dasarnya belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak secara efektif dan efisien. Belajar Gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh, yang merupakan sarana untuk mencapai tujuan belajar yang tercakup di dalam domain psikomotor. Belajar gerak di dalam olahraga berkenaan dengan upaya meningkatkan keterampilan gerak tubuh secara keseluruhan dan upaya penguasaan pola-pola gerak keterampilan dalam kaitannya dengan konsep ruang, waktu dan gaya (Sriwahyuniati, 2018, p. 47).

Pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah proses yang mendasari penguasaan suatu keterampilan, atau menguasai kembali keterampilan tertentu yang dikarenakan sulit untuk melakukan atau tidak bisa melakukan yang dikarenakan cedera, penyakit, dan sebagainya. Dalam berlatih sebuah keterampilan, seseorang tidak akan serta merta menguasai teknik tersebut dalam waktu sekejap. Dalam penguasaan suatu teknik yang dipelajari seseorang akan melalui beberapa tahapan untuk bisa terampil dalam melakukan teknik tersebut (Sriwahyuniati, 2018, p. 47).

1) Tahap belajar kognitif (*Cognitive stage*)

Tahap belajar kognitif (*cognitive stage*) adalah di mana peserta didik berfokus pada masalah-masalah yang berorientasi pada

kognitif yang berkaitan dengan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Tahap ini merupakan tahap kognitif karena proses mental yang sadar mendominasi tahap awal pembelajaran. Tahapan ini hampir sepenuhnya peserta didik tergantung pada memori deklaratif dan informasi secara sadar dimanipulasi dan dilatih dalam merumuskan perintah motorik. Berdasarkan penjelasan para ahli dapat disimpulkan bahwa dalam tahap pembelajaran kognitif peserta didik banyak melibatkan unsur kognitif dalam belajar gerak, seperti berpikir tentang bagaimana cara melakukan keterampilan yang sedang dipelajari (Sriwahyuniati, 2018, p. 47).

2) Tahap belajar asosiatif (*Associative stage*)

Tahap belajar asosiatif (*associative stage*), peserta didik mencoba untuk mengasosiasikan isyarat lingkungan tertentu dengan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan keterampilan. Dalam tahap fiksasi (*fixation stage*) atau yang sering disebut tahap belajar asosiatif (*associative stage*). Sebagian besar masalah kognitif yang berhubungan dengan isyarat lingkungan yang menjadi fokus sebelumnya dan tindakan yang perlu dilakukan telah terpecahkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada tahap ini fokus anak didik bergeser kepada pola gerakan yang lebih efektif dalam melakukan suatu gerakan.

Seperti gerakan yang akan bertambah efektif, luwes, dan cepat (Sriwahyuniati, 2018, p. 48).

3) Tahap belajar otonom (*autonomous stage*)

Setelah berlatih cukup, anak didik secara bertahap memasuki tahap belajar otonom (*autonomous stage*). Tahap belajar otonom (*autonomous stage*) adalah tahap yang biasanya berhubungan dengan pencapaian kinerja yang lebih ahli yang membutuhkan persepsi antisipasi yang ahli. Tahap otonom (*autonomous stage*) pengetahuan yang mendasari untuk melakukan keterampilan telah seluruhnya ditransfer dari memori deklaratif ke dalam memori prosedural. Singkatnya, dalam tahap ini peserta didik tidak perlu lagi berpikir tentang bagaimana melakukan sebuah keterampilan, bahkan dari waktu ke waktu peserta didik bahkan mungkin sudah lupa cara melakukan keterampilan tersebut meskipun dapat melakukan keterampilan tersebut dengan mahir (Sriwahyuniati, 2018, p. 47).

**f. Macam-Macam Instrumen Kemampuan Motorik**

Pengukuran kemampuan gerak dasar secara teoritis akan memberikan gambaran mengenai kemampuan umum yang mencakup berbagai jenis kegiatan fisik, oleh karena itu tes ini merupakan tes baterai yang terdiri dari beberapa jenis tes. Ada beberapa jenis tes untuk mengukur kemampuan gerak umum yaitu: 1) *Carpenter Motor Ability Test*, 2) *Barrow Motor Ability Test*, 3) *Scott*

*Motor Ability Test*. Dalam hal ini bentuk tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan gerak siswa kategori SMA adalah *Barrow Motor Ability Test* sebagaimana dipaparkan oleh Nurhasan (2007, p. 130), “bahwa *Barrow Motor Ability Test* tujuannya untuk membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi, dengan level Mahasiswa, Sekolah Menengah Atas, dan Sekolah Menengah Pertama”. Selanjutnya tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar meliputi tes *shuttle-run* 4 x 10 meter (kelincahan), tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (koordinasi), tes *Stork Stand Positional Balance* (keseimbangan), tes lari cepat 30 meter (kecepatan).

## **2. Hakikat Bulu Tangkis**

### **a. Pengertian Bulu Tangkis**

Bulu tangkis, olahraga populer yang dapat dimainkan di dalam atau di luar ruangan, dapat dimainkan oleh siapa saja, tanpa melihat jenis kelamin atau tingkat keterampilannya (Aman, *et al.*, 2021, p. 32). Bulu tangkis adalah olahraga yang menarik untuk berbagai kelompok umur dan tingkat keterampilan, dan dapat dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan sebagai sarana rekreasi atau untuk prestasi. Bulu tangkis adalah olahraga yang dimainkan dengan raket oleh dua pemain, satu pemain (untuk tunggal) atau dua pemain (untuk ganda). Pemain memulai di

lapangan yang dibagi menjadi dua jaring (Aryapradana, *et al.*, 2023, p. 2).

Bulu tangkis telah dimainkan oleh masyarakat umum selama lebih dari 130 tahun dan tentunya telah banyak mengalami perkembangan penting baik dari segi teknik maupun teknologi yang digunakan. Dengan banyaknya kejuaraan bulu tangkis yang diselenggarakan di berbagai belahan dunia, masyarakat tidak menyadari popularitas bulu tangkis yang semakin meningkat (Li *et al.*, 2017, p. 310). Ide bulu tangkis adalah mencegah bola jatuh dari lapangan sendiri, sehingga bisa meraih kemenangan. Bulu tangkis merupakan olahraga Olimpiade dan sangat digemari di seluruh dunia (Steels, *et al.*, 2020, p. 4685) dan juga sangat digemari di Indonesia karena keberhasilannya di tingkat internasional. Bulu tangkis diposisikan sebagai olahraga yang mampu bersaing dengan olahraga dunia lainnya di Indonesia, sehingga bulu tangkis dapat merebut hati dan pikiran masyarakat Indonesia. Sejak saat itu, Indonesia banyak menorehkan prestasi di kejuaraan dunia bulu tangkis, tidak pernah ketinggalan (Adiluhung *et al.*, 2020, p. 14).

Bulu tangkis adalah olahraga yang menggunakan raket sebagai alatnya. Dalam bulu tangkis, tujuannya adalah untuk memukul *shuttlecock* melewati net dan menjatuhkannya ke lapangan lawan, seperti halnya di lapangan tenis. Permainan bulu tangkis kini telah berkembang dari gaya kuno menjadi permainan modern (Dlis,

dkk., 2019, p. 251). Pendapat Phomsoupha *et al.*, (2018, p. 423) bahwa *shuttlecock* bulu tangkis tidak dipantulkan dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak refleks yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi.

Bulu tangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua pemain (untuk tunggal) atau berpasangan dari dua pemain (untuk ganda) yang menempati posisi berlawanan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (Sari, *et al.*, 2019, p. 117). Bulu tangkis adalah permainan dua pemain yang menggunakan raket ringan dan *shuttlecock*. Bulu tangkis adalah olahraga raket, permainan yang membutuhkan gerakan cepat, tiba-tiba, dan reaksi cepat (Yulianingsih, *et al.*, 2019, p.119). Pendapat Yuliawan (2017, p.11) menyatakan bahwa inti dari permainan bulu tangkis adalah memperoleh poin dengan cara memukul *shuttlecock* ke lapangan lawan yang dipisahkan oleh net (jaring) yang tingginya maksimal 1,55 meter di atas tanah.

Pendapat Komari & Prasajo (2020, p. 658) bahwa bulu tangkis merupakan olahraga yang menggunakan alat yang dinamakan raket dan *shuttlecock*, yang dimainkan oleh dua orang atau empat pemain. Permainan bulu tangkis merupakan aktivitas yang memiliki intensitas tinggi dan termasuk permainan dengan gerak yang cepat. Sebagai cabang olahraga prestasi, bulu tangkis

termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat untuk *smash*, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik. Bulu tangkis adalah permainan populer dengan lebih dari 330 juta pemain di seluruh dunia dan merupakan olahraga raket tercepat di dunia, dengan kecepatan bolak-balik hingga 118 m/s selama kompetisi. Kecepatan pukulan hingga 65 m/s telah dilaporkan dalam literatur (King *et al.*, 2020, p. 1248), dan kecepatan *shuttlecock* hingga 107 m/s juga telah dilaporkan (McErlain-Naylor *et al.*, 2020, p. 2471).

Bulu tangkis dapat dimainkan dengan berbagai macam peralatan seperti *shuttlecock*, net, dan raket. Teknik memukul *shuttlecock* dapat dilakukan dalam beberapa variasi, dari lambat hingga sangat cepat, dan biasanya melibatkan gerakan tipuan yang hanya mungkin dilakukan oleh individu terlatih (Muthiarani dkk., 2021, p. 3). Permainan bulu tangkis merupakan aktivitas yang memiliki intensitas tinggi dan termasuk permainan dengan gerak yang cepat. Sebagai cabang olahraga prestasi, bulu tangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat untuk *smash*, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik (Hendriawan, 2020, p. 224). Bulu tangkis dicirikan sebagai olahraga intermiten balistik, dengan durasi pertandingan yang berlangsung

hingga 40 menit hingga 1 jam, dan struktur temporalnya dibedakan dengan upaya intensitas tinggi dan durasi pendek yang berulang (Chua, *et al.*, 2021, p. 80).

Bulu tangkis adalah olahraga intensitas tinggi di mana pemain harus melakukan serangkaian pola gerakan termasuk lompatan, melangkah dengan cepat, dan perubahan arah (Hung, *et al.*, 2020, p. 19). Bulu tangkis adalah olahraga raket yang menuntut fisik yang melibatkan serangan aktivitas intensitas tinggi yang sering, dan keterampilan kompleks tentang akselerasi, deselerasi, perubahan arah, dan melompat (Abdullahi *et al.*, 2019, p. 1111). Pemain bulu tangkis terlatih dapat melakukan pukulan menggunakan bermacam-macam teknik khusus pada frekuensi yang berbeda-beda sepanjang pertandingan (Fu, *et al.*, 2021, p. 677).

Berdasarkan pemaparan ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bulu tangkis dalam penelitian ini adalah permainan memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulu tangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul *shuttlecock* secara bergantian dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan *shuttlecock* di daerah lawan untuk mendapatkan poin.

## **b. Teknik Dasar Bulu Tangkis**

Gerakan dalam bulu tangkis sesuai dengan jenis pukulannya. Untuk bermain bulu tangkis dengan baik, seorang pemain perlu menguasai beberapa teknik pukulan dan gerakan pukulan yang sempurna. Secara umum keterampilan dasar bulu tangkis dapat dibagi menjadi empat kategori yaitu: (1) cara memegang raket (*grip*), (2) persiapan postur (*stance*), (3) gerak kaki (*footwork*), dan (4) teknik pukulan (Huang, *et al.*, 2019, p. 3).

Pendapat Patterson, *et al.*, (2017) bahwa unsur-unsur dalam permainan bulu tangkis terdiri dari beberapa teknik antara lain yaitu teknik tanpa bola, sikap siaga, teknik pegang raket, teknik kerja kaki, teknik pukulan, teknik pukulan servis yang terdiri dari servis melambung, dan servis pendek, teknik pukulan *overhead lob*, *forehand lob*, *backhand lob*, teknik pukulan *overhead dropshot*, *dropshot* lambat, *dropshot* cepat, teknik pukulan *smash* yang terdiri dari *smash* penuh, *smash* setengah, teknik pukulan net *drop* dan teknik pukulan mendatar (*drive*). Karyono (2019, p. 24) teknik dalam bulu tangkis dapat diklasifikasikan menjadi tiga macam, yaitu (1) cara memegang raket (*grip*), (2) tata cara gerak kaki (*footwork*), (3) teknik menguasai pukulan (*stroke*). Pemain bulu tangkis harus menguasai keterampilan teknik dasar bermain yang ada secara efektif dan efisien.

Teknik utama yang harus dikuasai pemain bulu tangkis adalah teknik memukul bola (*shuttlecock*). Teknik-teknik memukul *shuttlecock* digunakan sesuai dengan tujuan untuk melakukan serangan ataupun untuk pengembalian hasil pukulan dari lawan. Permainan bulu tangkis teknik sering digunakan adalah *lob*, *smash*, dan *dropshot* (Limatahu, *et al.*, 2020, p. 162). Teknik-teknik pukulan pokok yang harus dikuasai oleh pemain bulu tangkis antara lain pukulan *service*, *lob*, *dropshot*, *smash*, dan *drive*. Berikut dijelaskan macam-macam teknik pukulan dalam bulu tangkis, yaitu:

1) Servis

Servis adalah pukulan dengan raket yang menerbangkan *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulu tangkis (Rasmussen & Zee, 2021, p. 2903). Servis adalah pukulan pembuka permainan bulu tangkis dimana seorang pemain melakukan pukulan pada *shuttlecock* untuk mengawali jalannya permainan. Terdapat empat macam *service*, antara lain: *service* pendek atau *short service*, *service lob* atau *clear* atau *service* panjang, *service drive*, dan *service flick* (Carboch & Smocek, 2020, p. 44).

Dijelaskan Kamaruddin (2019, p. 118) bahwa pukulan *service* terdiri dari:

- a) *Service* pendek atau *short service*. *Service* pendek adalah *service* dengan mengarahkan *shuttle cock* dengan tujuan kedua sasaran yaitu ke sudut titik perpotongan antara garis *service* depan dengan garis tengah dan garis *service* dengan garis tepi.
- b) *Service* panjang atau *service lob* atau *long service*. *Service* panjang atau *service lob* adalah *service* dengan cara menerbangkan *shuttle cock* setinggi-tingginya dan jatuh ke garis belakang bidang lapangan lawan.
- c) *Service drive*. *Service drive* adalah *service* dengan cara menerbangkan *shuttle cock* secara keras, cepat mendarat dan setipis mungkin melewati net dan sejajar dengan lantai.
- d) *Service flick* atau cambukan. *Service flick* atau cambukan adalah *service* yang dilakukan dengan cara dicambukkan.

## 2) *Clear/Lob*

Pukulan *lob* tinggi biasanya digunakan untuk mempertahankan atau memperlambat tempo permainan. *Lob* adalah pukulan yang dimaksudkan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin ke bagian belakang lapangan lawan. Pukulan *lob* ini dapat dilakukan dengan tangan depan atau belakang, baik dari atas kepala maupun dari bawah (Hasibuan, *et al.*, 2019, p. 85). *Lob* adalah pukulan yang dilakukan dengan kekuatan yang bertumpu pada daya ledak

lengan untuk menghasilkan pukulan kuat ke belakang garis lapangan lawan dengan tujuan untuk merusak pertahanan lawan. *Lob* adalah pukulan tinggi yang mengarahkan *shuttlecock* ke bagian lapangan lawan. Pukulan *lob* juga dapat menjadi pukulan yang digunakan untuk mempersiapkan posisi tubuh untuk posisi sentral, karena pukulan *lob* dapat memberikan waktu bagi pemain untuk mempersiapkan posisi berdiri dengan baik (Zarwan & Hardiansyah, 2019, p. 12).

### 3) *Smash*

Pukulan *smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh (Raasamy, *et al.*, 2021, p. 2). Pukulan *smash* berbeda dengan pukulan *lob*, dimana pukulan diarahkan tajam, curam ke bawah, dengan kecepatan yang tinggi. Pukulan *smash* merupakan pukulan mematikan dalam permainan bulu tangkis dan merupakan pukulan yang sering dilakukan untuk melakukan serangan ke daerah lapangan lawan (Zhou & Jie, 2021, p. 2; Yao & Liang, 2020, p. 2). Werdihartohadi (2018, p. 12) menyatakan *smash* adalah pukulan yang dilakukan menukik ke arah lawan dan dilakukan dengan kekuatan penuh. Jenis pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang karena bertujuan untuk mematikan lawan.

4) *Drive*

Pendapat Khofipah & Sabri (2018, p. 145) bahwa pukulan *drive*, adalah pukulan yang biasa digunakan menekan lawan untuk tidak memberikan kesempatan kepada lawan mendapatkan *shuttlecock* yang melambung, sehingga lawan tidak memperoleh kesempatan untuk menyerang dengan pukulan atas. *Drive* adalah pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar, biasanya pukulan ini sering digunakan dalam permainan ganda/*double*.

5) *Dropshot*

*Dropshot* adalah pukulan dengan dorongan dan sentuhan halus yang hampir mirip dengan pukulan *smash*. Dalam permainan bulu tangkis, pukulan *dropshot* adalah pukulan yang tepat melewati jaring (net) dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan. *Dropshot* adalah jenis pukulan yang dilakukan dengan ayunan raket dari bawah ke bibir net dengan maksud agar *shuttlecock* secepat mungkin jatuh ke jaring di wilayah lawan. Pukulan *dropshot* juga dimaksudkan untuk membuat raket lebih sulit untuk dikembalikan ke area net lawan (Kusnadi, 2020, p. 2).

Pukulan *dropshot* dalam permainan bulu tangkis sering disebut juga pukulan *netting*. Cara melakukan pukulan ini, pengambilan *shuttlecock* pada saat mencapai titik tertinggi di

atas net, sehingga pemukulannya secara dipotong atau diiris. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dari mana saja baik dari belakang *maupun* dari depan. Pukulan *dropshot* dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu dropshot dari atas dan *dropshot* dari bawah (Kamaruddin, 2019, p. 114).

#### 6) *Netting*

*Netting* adalah pengembalian pukulan di depan net. Ini adalah teknik yang sangat penting karena membutuhkan kesabaran dan kecermatan. Untuk menghasilkan pukulan net tipis, atlet harus memiliki *felling* yang baik. Meskipun tidak membutuhkan banyak tenaga, atlet harus berani membuat keputusan, terutama jika posisi lawan juga berada di depan net (Rinaldi, 2020, p. 22).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dalam bulu tangkis yaitu cara memegang raket (*grip*), sikap berdiri (*stance*), gerakan kaki (*footwork*), dan teknik pukulan (*stroke*). Teknik dasar pukulan merupakan jantung dalam permainan bulu tangkis karena untuk memulai permainan bulu tangkis adalah memukul *shuttlecock* dengan menggunakan raket.

#### c. **Komponen Kondisi Fisik Bulu Tangkis**

Permainan bulu tangkis adalah jenis olahraga yang sangat bergantung pada kemampuan fisik, kondisi fisik pemain sangat penting untuk meningkatkan kinerja atlet. Oleh karena itu, jika Anda

ingin meningkatkan kondisi fisik Anda secara keseluruhan, Anda harus memperbaiki semua aspek. Faktor fisik yang diperlukan untuk bermain bulu tangkis termasuk daya tahan (*endurance*) untuk mempertahankan otot saat bermain, daya ledak otot tungkai (*explosive power*) untuk melakukan loncatan saat melakukan smash, kecepatan (*speed*) untuk langkah kaki (*shadow*) saat mengejar *shuttlecock*, dan kelincihan (*agility*) (Argaha & Setiawan, 2022, p. 214).

Pendapat Wiriawan (2022, p. 112) bahwa kemampuan fisik yang dibutuhkan dalam bulu tangkis meliputi kekuatan (*strenght*), kelincihan (*agility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), reaksi (*reaction*) keseimbangan (*balance*) dan koordinasi gerak (*coordination*) serta komponen penting dari bulu tangkis adalah daya tahan (*endurance*). Pendapat Dita, dkk., (2022, p. 28) permainan bulu tangkis komponen-komponen kondisi fisik yang menonjol adalah kecepatan gerak, kelincihan, daya ledak otot, dan daya tahan umum (kemampuan aerobik). Ciri permainan bulu tangkis gerakan-gerakannya harus dilakukan dengan cepat dan tepat, agar gerakan yang dilakukan dan hasil pukulan *shuttlecock*-nya keras, maka atlet harus mengkontraksikan ototnya semaksimal mungkin secara eksplosif, dan harus mempunyai daya tahan umum atau kemampuan aerobik yang tinggi.

Pendapat senada menurut Purnomo (2021, p. 72) bahwa permainan bulu tangkis ini menuntut pemain untuk melompat, berlari, kecerdikan, dan konsentrasi dalam kecepatan bertindak mengembalikan *shuttlecock* dengan cepat, tepat, serta stamina tubuh dan berkerjasama dalam permainan ganda (*double*). Bulu tangkis memiliki dua macam permainan yaitu kategori tunggal (*single*) dan ganda (*double*), dimana dalam bulu tangkis harus melakukan lompatan, berlari, kecerdikan untuk mengembalikan *shuttlecock*, sedangkan pemain ganda hal utama yang harus dimiliki adalah kekompakan dan kerjasama (Banjanahor & Wiriawan, 2022, p. 2).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik sangat dibutuhkan untuk mencapai prestasi dalam bulu tangkis. Beberapa komponen dalam kondisi fisik yakni daya ledak (*muscular power*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), daya tahan (*endurance*), reaksi (*reaction*), kekuatan (*strenght*), ketepatan (*accuracy*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), dan keseimbangan (*balance*).

### **3. Hakikat Ekstrakurikuler**

#### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat

untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Hastuti (2011, p. 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Pendapat Farida & Munib (2020, p. 79) bahwa ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan *sense* akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas.

Proses pembelajaran merupakan salah satu hal yang vital saat ini, pembelajaran terbagi menjadi intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler adalah sebuah kegiatan utama persekolahan yang mencakup kegiatan belajar mengajar dan bimbingan konseling,

sedangkan ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan yang diarahkan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengembangkan nilai-nilai atau minat dan bakat siswa (Wicaksono, dkk., 2020, p. 42). Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional (Abidin, 2019, p. 255).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga disamping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Semua tujuan tersebut sering diajarkan kepada siswa dalam kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga tetapi kemampuan itu dipengaruhi oleh Pembina atau pelatih ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan atau menyampaikan materi latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Suhardi & Nurcahyo, 2014, p. 21).

Pendapat Santoso & Pambudi (2016, p. 87) bahwa kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut:

- 1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- 2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta didik.
- 3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntun keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- 4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menggembarakan peserta didik.
- 5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- 6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

#### **b. Tujuan Ekstrakurikuler**

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga

saja, dan di sisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Pendapat Rozi & Hasanah (2021, p. 111) bahwa ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap sportif, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari. Abdurrahman, dkk., (2019, p. 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2019, p. 111). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan

ekstrakurikuler olahraga. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam aktivitas olahraga lebih banyak ditekankan dalam ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Adapun nilai-nilai yang diberikan antara lain kedisiplinan, sportivitas, *fair play*, dan kejujuran (Prasetyo, 2015, p. 89).

Pendapat Nurcahyo & Hermawan (2016, p. 96) bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler, yaitu:

- 1) memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan,
- 2) menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi pekerti luhur,
- 3) membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri, dan
- 4) peranan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pematapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

### **c. Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SD Negeri Tahunan**

Salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga bulu tangkis adalah SD Negeri Tahunan Yogyakarta. Kegiatan ekstrakurikuler bulu tangkis dilaksanakan satu kali dalam Seminggu, yaitu hari Rabu dijadwalkan pukul 15.30-17.30 WIB. Jumlah peserta yang antusias dan berminat mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis cukup banyak, bisa dilihat dari siswa yang mengikuti latihan yaitu sekitar 32 orang peserta.

## **4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar**

Masa sekolah dasar merupakan masa perkembangan, di mana baik untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Usia Sekolah Dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan di dalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik di masa depannya. Peran pendidikan jasmani sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan yang bersifat menyeluruh. Disebut menyeluruh, karena yang ingin dicapai melalui penyediaan pengalaman gerak bagi para siswa, bukan hanya perkembangan fisik (kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar), tetapi juga perkembangan intelektual (kemampuan memecahkan masalah), perasaan dan emosional (konsep diri yang positif), dan sosial (kemampuan kerjasama) (Wahidin, 2020, p. 2).

Rentang usia 10-12 tahun merupakan usia dimana anak mulai menunjukkan pengaruh konsep diri pada setiap anak. Karakteristik

perkembangan anak usia 10-12 tahun meliputi perkembangan kognitif, moral, sosial dan biologis. Perkembangan kemampuan kognitif membuat anak pada usia ini bersemangat untuk mendengarkan dan mempertimbangkan pendapatnya, serta berusaha untuk tidak bergantung pada orang tuanya. Dengan kata lain, anak usia 9-12 tahun memiliki perkembangan kognitif yang lebih matang, sehingga dapat membentuk konsep diri yang positif. Sebagian besar anak usia sekolah usia 10-12 tahun memiliki konsep diri yang positif (Rexmawati & Santi, 2021, p. 2).

Pendapat Ariyanto, dkk., (2020, p. 79) bahwa masa usia sekolah dasar merupakan masa di mana siswa harus lebih banyak bermain ketimbang berdiam diri. Pada masa ini juga seluruh aspek perkembangan kecerdasan, yaitu kecerdasan intelektual, emosi, dan spiritual mengalami perkembangan yang luar biasa, sehingga semua informasi akan terserap lebih cepat dan akan menjadi dasar terbentuknya karakter, kepribadian, dan kemampuan kognitifnya. Desmita (2018, p. 45) menjelaskan ciri-ciri anak usia 8-12 tahun atau disebut juga dengan remaja awal adalah, p.

- a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik (pada anak laki-laki mulai memperlihatkan penonjolan otot-otot pada dada, lengan, paha, betis yang mulai nampak, dan pada wanita mulai menunjukkan mekar tubuh yang membedakan dengan kanak-kanak, pada akhir masa remaja awal sudah mulai muncul jerawat)
- b. Seks (Sudah ada rasa tertarik dengan lawan jenis terutama pada akhir masa remaja awal)
- c. Otak (Pertumbuhan otak pada anak wanita meningkat lebih cepat dalam usia 11 tahun dibandingkan dengan otak pria)
- d. Emosi (Usia ini anak peka terhadap ejekan-ejekan ataupun kritikan yang kurang berkenan terhadap dirinya, dan gembira pada saat mendapat pujian, karena masa ini anak belum dapat mengontrol emosi dengan baik)

- e. Minat/ Cita-cita (Minat bersosial, minat rekreasi, minat terhadap agama, dan minat terhadap sekolah sangat kuat dan meningkat)
- f. Pribadi, sosial dan moral (Remaja Putri seringkali menilai dirinya lebih tinggi dan remaja Pria menilai lebih rendah, sudah mulai dapat mengetahui konsep-konsep yang baik dan buruk, layak dan tidak layak).

Karakteristik anak usia Sekolah Dasar dilihat dari perkembangan jasmani yaitu keadaan jasmani anak menjadi lebih stabil dan lebih kuat, kekuatan badan dan tangan pada anak laki-laki bertambah dengan pesat, pada umumnya ada hubungan yang tetap dalam perkembangan tulang dan jaringan, sampai usia 12 tahun anak akan bertambah panjang 1-6 cm tiap tahunnya, pada usia 10 tahun anak laki-laki agak lebih besar sedikit daripada anak perempuan, sesudah itu maka anak perempuan lebih unggul dalam panjang badan, tetapi sesudah kurang lebih 15 tahun anak laki-laki mengesekannya dan akan tetap unggul dari anak perempuan. Perkembangan psikomotorik yaitu keseimbangan relatif berkembang dengan baik, koordinasi mata dengan tangan (*visio-motorik*) berkembang dengan baik, ada perubahan dalam sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus, kecakapan motorik makin disesuaikan dengan keleluasaan lingkungan, gerakan motorik lebih tergantung dari pada aturan formal dan aturan yang telah ditentukan dan bersifat kurang spontan (Hidayat, 2019, p. 12).

Pendapat Hambali (2019, p. 32) bahwa ciri-ciri atau karakteristik usia sekolah dasar terutama kelas atas adalah sebagai berikut: (1) Senang melakukan aktivitas yang aktif, (2) Meningkatnya perbuatan untuk

melakukan olahraga kompetitif, (3) Meningkatnya minat terhadap permainan yang terorganisir, (4) Rasa kebanggaan atas keterampilan yang dikuasainya, (5) Selalu berusaha menarik perhatian orang dewasa, (6) Mempercayai orang dewasa, (7) Memperoleh kepuasan yang besar bila mencapai. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak Sekolah Dasar sudah mulai ada perubahan dari segi mental, sosial, agama, dan psikomotor anak, selain itu juga ditunjang dengan perkembangan perubahan fisik yang semakin lama tumbuh dan berkembang.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Subekti & Nur Muhammad (2019) berjudul “Profil Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Hockey Sd Negeri Wonokasian 1 Wonoayu Sidoarjo”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar profil kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hockey di SD Negeri Wonokasian 1 Wonoayu Sidoarjo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan motorik yang meliputi: kelincahan, koordinasi mata tangan, keseimbangan dan kecepatan. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa peserta

ekstrakurikuler hockey di SD Negeri Wonokasian 1 Wonoayu Sidoarjo yang berjumlah 49 siswa. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 4 siswa (8,16%) baik sekali, 10 siswa (20,41%) baik, 19 siswa (38,78%) sedang, 15 siswa (30,61%) kurang, dan 1 siswa (2,04%) kurang sekali.

2. Penelitian yang dilakukan Nugroho (2018) berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Dasar Masjid Syuhada Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Masjid Syuhada Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan motorik yang meliputi: kelincahan, koordinasi mata tangan, keseimbangan dan kecepatan. Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,93. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Sekolah Dasar Masjid Syuhada Yogyakarta yang berjumlah 21 siswa. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam persentase. Hasil penelitian kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Sekolah Dasar Masjid Syuhada Yogyakarta sebagai berikut: terdapat 1 siswa (4,76%) dalam kategori baik sekali, 6 siswa (28,58%) dalam kategori

baik, 8 siswa (38,08%) dalam kategori sedang, 5 siswa (23,81%) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (4,76%) dalam kategori kurang sekali.

3. Penelitian yang dilakukan Prabowo & Sudardiyono (2020) berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman di Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Barrow Motor Ability*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok yaitu sebanyak 24 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Depok dengan kategori sangat tinggi adalah sebanyak 3 siswa (12,5%), kategori tinggi 6 (25%), kategori sedang 4 (16,7%), kategori kurang 10 (47,7%), kategori sangat kurang 1 (4,2%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok berkategori kurang.
4. Penelitian yang dilakukan Arisman & Agun Guntara (2021) berjudul “*The Research of Students’ Motor Ability In Archery Extracurricular*”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kemampuan Motorik siswa ekstrakurikuler panahan Sekolah Dasar Harapan Indonesia. Penelitian ini di latarbelakangi oleh rendahnya kemampuan gerak dasar siswa sehingga perlu dikaji lebih lanjut. Kemampuan tersebut sangat diperlukan bagi perkembangan siswa karena dengan semakin banyaknya siswa melakukan gerak multilateral. maka, motorik para siswa juga akan semakin bagus. Hal tersebut sangat mempengaruhi Bakat yang dimiliki oleh setiap peserta didik dalam mencapai prestasi khususnya di bidang olahraga panahan. Adapun Jenis penelitian yang dipakai yaitu deskriptif dalam menggambarkan kondisi tertentu dengan jumlah sampel siswa laki-laki sebanyak 30 Responden. Teknik sampel diambil dengan *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampelnya berdasarkan pertimbangan tertentu. Pelaksanaannya dilakukan di Sekolah Dasar Harapan Indonesia. Data diambil menggunakan tes kemampuan motorik dengan rentangan 10-12 tahun. Teknik analisis datanya menggunakan cara statistik deskriptif. Hasil analisis menunjukkan kemampuan motorik siswa dari 30 responden diperoleh kategori “baik sekali” sebanyak 7 orang atau 23.33%, kategori “baik” sebanyak 9 orang atau 30.00%, kategori “sedang” sebanyak 12 orang atau 40.00%, kategori “kurang” sebanyak 2 orang atau 6.67%, sedangkan kategori “kurang sekali” tidak ada.

### C. Kerangka Berpikir

Kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati siswa adalah olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pematapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mencakup beberapa cabang yang diminati oleh siswa, salah satunya bulu tangkis bulu tangkis. Seorang pemain bulu tangkis untuk mencapai kemampuan tersebut diperlukan kemampuan intelegensi yang baik pula, ada banyak faktor yang mendukung kemampuan tersebut dan di antaranya adalah kemampuan motorik yang baik.

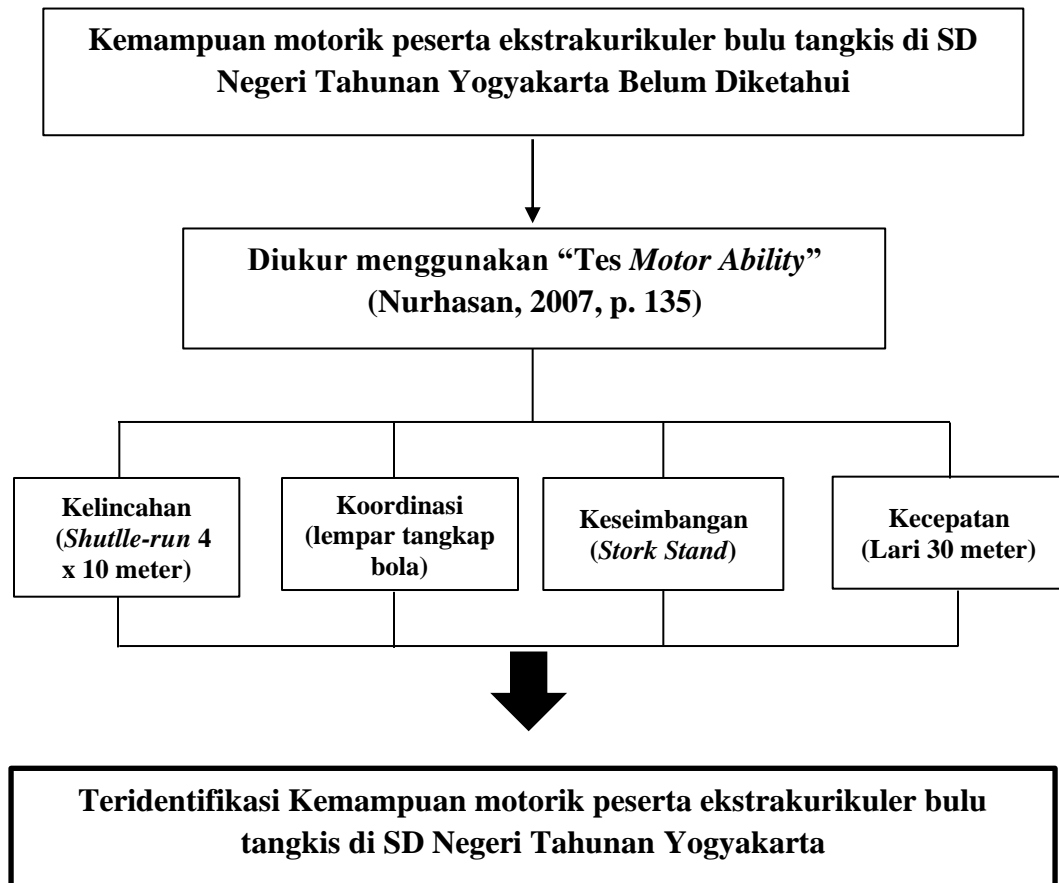
Cabang olahraga bulu tangkis menuntut para pemainnya untuk berlari, melompat, mengubah arah secara cepat, memukul dengan tepat, serta menuntut daya tahan tubuh. Seorang pemain bulu tangkis apabila keterampilan dasarnya baik, maka pencapaian prestasi olahraga bulu tangkis akan mudah dicapai dan tentunya dengan melaksanakan latihan yang terprogram dengan baik, dengan memiliki kemampuan motorik dan keterampilan bermain bulu tangkis merupakan sebuah kunci untuk menjadikan seseorang dalam pencapaian prestasi olahraga, terutama pada bulu tangkis. Kemampuan motorik diukur menggunakan Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar yang meliputi kecepatan, kelicahan, koordinasi, dan keseimbangan.

Sehubungan dengan ini dalam permainan bulu tangkis sangat dibutuhkan kemampuan kecepatan yang baik untuk mendukung penampilan prima dan keberhasilan bermain bulu tangkis. Pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mengejar *shuttlecock* dengan cepat dan meletakkan *shuttlecock* dengan baik diarah mana yang tidak akan bisa dijangkau oleh lawan. Seorang atlet bulu tangkis membutuhkan kelincihan (*agility*) yang baik. Kelincihan merupakan hal yang pokok untuk seorang atlet bulu tangkis, misalnya untuk dapat menjangkau *shuttlecock* di seluruh lapangan bulu tangkis seorang pemain harus mempunyai kelincihan yang baik, sehingga dapat menguasai lapangan dengan maksimal. Salah satu komponen penting dalam bulutangkis yaitu koordinasi mata tangan. Koordinasi mata tangan mengkombinasikan kemampuan melihat dan kemampuan tangan, sebagai contoh dalam permainan bulu tangkis sebelum adanya gerakan memukul mata harus mengarah ke sasaran atau obyek yang dituju. Koordinasi mata dan tangan akan menghasilkan *timing* dan akurasi. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan postur yang seimbang dalam situasi gerak statis dan dinamis. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dengan baik.

Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SD

Negeri Tahunan Yogyakarta”. Hal ini dimaksudkan agar pelatih ekstrakurikuler bulu tangkis bisa lebih memperhatikan permasalahan yang terjadi, terutama pada tingkat motorik masing-masing peserta ekstrakurikuler bulu tangkis. Selain itu, hasil tes kemampuan motorik ini bisa berguna bagi pembina atau pelatih ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta agar bisa menjadi acuan dalam memberikan program latihan. Bagan kerangka berpikir sebagai berikut:

**Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir**



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pendapat Budiwanto (2017, p. 147), bahwa “rancangan penelitian deskriptif adalah rancangan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau memaparkan secara sistematis, faktual dan akurat secara objektif tentang suatu objek amatan yang terjadi pada masa kini”. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk menjawab dan memecahkan masalah yang dihadapi saat dilakukannya penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa tes kemampuan motorik. Penelitian ini untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis kelas atas di SD Negeri Tahunan Yogyakarta.

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SD Negeri Tahunan Yogyakarta yang beralamat di Jl. Garuda No. 204, Tahunan, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55167. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2023.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi Penelitian**

Secara *universal* populasi ialah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjalin serta area yang

digunakan selaku sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam sesuatu riset (Ibrahim, dkk., 2018, p. 105). Populasi adalah totalitas atau keseluruhan subjek penelitian baik benda, orang, ataupun suatu hal lain yang di dalamnya bisa diambil informasi penting berupa data penelitian (Nurdin & Hartati, 2019, p. 92). Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bulu tangkis kelas atas di SD Negeri Tahunan Yogyakarta yang berjumlah 32 siswa, terdiri atas 18 siswa putra dan 14 siswa putri.

## **2. Sampel Penelitian**

Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi (Nurdin & Hartati, 2019, p. 104). Pendapat Darwin, dkk., (2020, p. 106) bahwa sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2019, p. 97).

## **D. Definisi Operasional Variabel**

Pendapat Arikunto (2019, p. 118) bahwa “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis kelas atas di SD Negeri Tahunan Yogyakarta. Definisi operasional variabel yaitu gerakan fisik atau aktivitas peserta

ekstrakurikuler bulu tangkis kelas atas di SD Negeri Tahunan Yogyakarta yang melibatkan otot-otot besar seperti otot tungkai untuk melakukan gerakan melompat, meloncat, berlari, menendang, berjalan, dan otot lengan untuk melakukan gerakan melempar, memantulkan, menangkap. Kemampuan motorik diukur menggunakan Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar yang meliputi kecepatan dengan tes lari cepat 30 meter, kelincihan dengan tes *shuttle-run* 4 x 10 meter, koordinasi dengan tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, keseimbangan dengan tes *Stork Stand Positional Balance* (Nurhasan, 2007, p. 135).

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Pendapat Sugiyono (2019, p. 148) bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes *Motor Ability*. Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar yang meliputi tes *Shuttle-run* 4 x 10 meter (kelincahan), tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (koordinasi), tes *Stork Stand Positional Balance* (keseimbangan), tes lari cepat 30 meter (kecepatan).

Validitas adalah derajat/ukuran yang menggambarkan bahwa suatu tes dapat mengukur suatu karakteristik tertentu yang harus diungkap (mengukur apa yang harus diukur). Suatu alat ukur dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat.

Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar meliputi: tes *Shuttle-run* 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *Stork Stand Positional Balance*, tes lari cepat 30 meter, tes ini mempunyai reliabilitas sebesar 0,93 dan validitasnya sebesar 0,87. Prosedur pelaksanaan tes yang digunakan sebagai berikut:

- a. Tes Kelincahan (*Shuttle-run* 4 x 10 meter)
  - 1) Tujuan: Mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah
  - 2) Alat/fasilitas: *Stop watch*, lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter.
  - 3) Pelaksanaan: *Start* dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” orang coba berdiri dengan salah satu ujung jari sedekat mungkin dari garis *start*. Setelah aba-aba “siap” dan kemudian “ya” subjek berlari bolak-balik 4 x dengan catatan *start* dan *finish* kembali digaris *start*.
  - 4) Skor: Dihitung waktu yang ditempuh dalam lari bolak-balik sejauh 10 meter.
- b. Tes Koordinasi (lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok)
  - 1) Tujuan: Mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan.
  - 2) Alat/fasilitas: bola tenis, *stop watch* dan tembok yang rata.
  - 3) Pelaksanaan: Subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan di depan dada. Aba-aba “ya” subjek dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik.

- 4) Skor: Dihitung jumlah tangkapan bola yang dapat dilakukan selama 30 detik.
- c. Tes Keseimbangan (*Stork Stand Positional Balance*)
- 1) Tujuan: Mengukur keseimbangan tubuh
  - 2) Alat/fasilitas: *Stop watch*
  - 3) Pelaksanaan: Subjek berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolak pinggang, kedua mata dipejamkan, lalu letakkan kaki kanan pada lutut kaki kiri sebelah dalam. Pertahankan sikap tersebut selama mungkin.
  - 4) Skor: Dihitung waktu yang dicapai dalam mempertahankan sikap di atas sampai dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula.
- d. Tes Kecepatan (Lari 30 meter)
- 1) Tujuan: Mengukur kecepatan lari
  - 2) Alat/fasilitas: *Stop watch*, lintasan lurus dan rata sejauh 30 meter, bendera
  - 3) Pelaksanaan: *Start* dilakukan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” subjek berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis *start*. Aba-aba “siap” subjek siap untuk berlari menuju garis *finish* dengan jarak 30 meter, sampai melewati garis *finish*.
  - 4) Skor: Dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari sejauh 30 meter

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada peserta didik tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah *stopwatch*, alat tulis, dan lain-lain.
- b. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu peserta didik dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat. Tes dilakukan dari mulai yang termudah sampai yang tersulit.
- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh dua orang testeeer.

## F. Teknik Analisis Data

Hasil kasar ini perlu diubah agar memiliki ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah *T-Score*. Selanjutnya *T-Score* dari setiap jenis tes kemampuan dijumlahkan dan dibagi jumlah jenis item tes, sehingga didapatkan rerata *T-Score*. Hasil rerata *T-Score* selanjutnya akan dikonvensikan. Pendapat Sudijono (2018, p. 176) bahwa rumus *T-Score* yaitu:

$$10 \left( \frac{X - M}{SD} \right) + 50 \quad \text{data tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok dan } \textit{Stork Stand Positional Balance}$$

$$10 \left( \frac{M - X}{SD} \right) + 50 \quad \text{data lari 30 m dan } \textit{shuttle-run 4 x 10 meter}$$

Keterangan:

- T = Nilai *T-Score*
- M = Nilai rata-rata data kasar
- X = nilai data kasar
- SD = standar deviasi data kasar

Kemudian nilai *T-Score* dari ke empat item dijumlahkan, sehingga didapat total *T-Score*. Hasil total *T-Score* menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kemampuan motorik. Pengkategorian menggunakan *mean* dan *standar deviasi*. Pendapat Azwar (2018, p. 163) bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Norma Penilaian Kemampuan Motorik**

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S \leq X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S \leq X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S \leq X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S \leq X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2018, p. 163)

Keterangan:

$M$  : nilai rata-rata (*mean*)

$X$  : skor

$S$  : *standar deviasi*

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2019, p. 112). Rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta, yang terdiri atas tes lari cepat 30 meter, tes *shuttle-run* 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *Stork Stand Positional Balance*. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam *T-Score* dan dijumlahkan. Data hasil tes penelitian dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra

Deskriptif statistik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta didapat skor terendah (*minimum*) 163,86, skor tertinggi (*maksimum*) 240,60, rerata (*mean*) 200,06, nilai tengah (*median*) 195,26, nilai yang sering muncul (*mode*) 163,86, *standar deviasi* (SD) 20,42. Hasil selengkapnya pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra**

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	200,06
<i>Median</i>	195,26
<i>Mode</i>	163,88 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	20,42
<i>Minimum</i>	163,88
<i>Maximum</i>	240,60

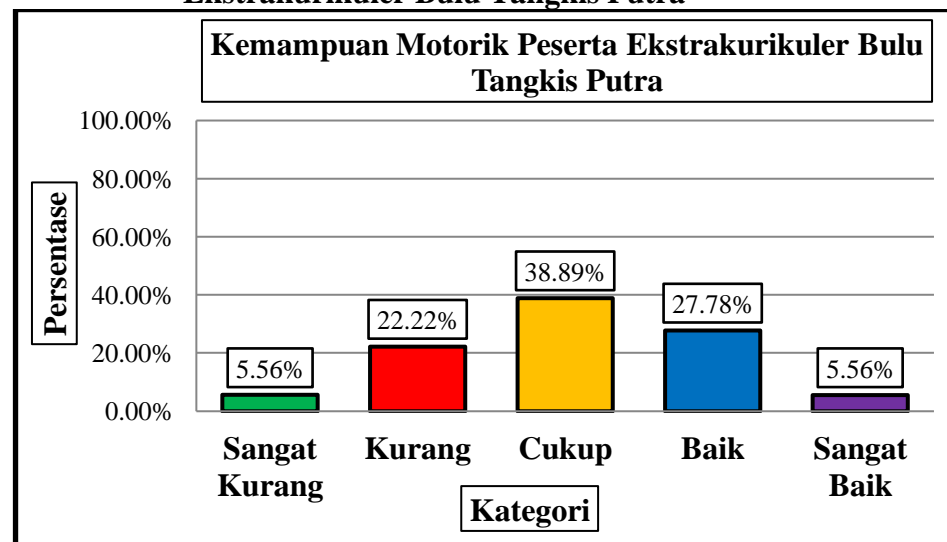
Norma penilaian kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta disajikan pada tabel 3 berikut:

**Tabel 3. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$230,70 \leq$	Sangat Baik	1	5,56%
2	210,28 – 230,69	Baik	5	27,78%
3	189,86 – 210,27	Cukup	7	38,89%
4	169,44 – 189,85	Kurang	4	22,22%
5	$\leq 169,43$	Sangat Kurang	1	5,56%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 3 di atas, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:

**Gambar 2. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra**



Berdasarkan tabel 3 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang”

sebesar 5,56% (1 siswa), “kurang” sebesar 22,22% (4 siswa), “cukup” sebesar 38,89% (7 siswa), “baik” sebesar 27,78% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,56% (1 siswa).

**a. Kecepatan (Tes Lari 30 m)**

Deskriptif statistik kecepatan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra**

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	7,53
<i>Median</i>	7,48
<i>Mode</i>	6,48 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,56
<i>Minimum</i> (tercepat)	6,48
<i>Maximum</i> (terlambat)	8,66

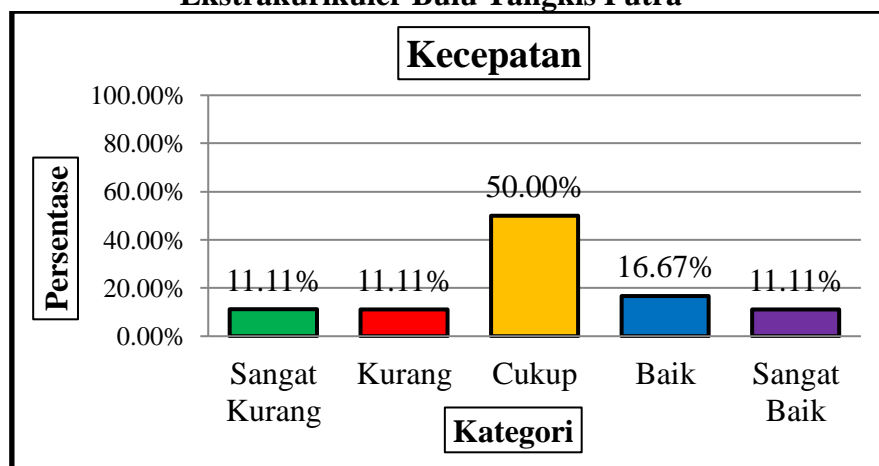
Norma penilaian kecepatan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	8,38 ≤	Sangat Kurang	2	11,11%
2	7,82 – 8,37	Kurang	2	11,11%
3	7,26 – 7,81	Cukup	9	50,00%
4	6,70 – 7,25	Baik	3	16,67%
5	≤ 6,69	Sangat Baik	2	11,11%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 5, kecepatan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:

**Gambar 3. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra**



Berdasarkan tabel 5 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,11% (2 siswa), “kurang” sebesar 11,11% (2 siswa), “cukup” sebesar 50,00% (9 siswa), “baik” 16,67% (3 siswa), dan “sangat baik” 11,11% (2 siswa).

**b. Kelincahan (*Shuttle Run*)**

Deskriptif statistik kelincahan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra**

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	16,57
<i>Median</i>	16,35
<i>Mode</i>	15,16 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,89
<i>Minimum</i> (tercepat)	15,16
<i>Maximum</i> (terlambat)	18,26

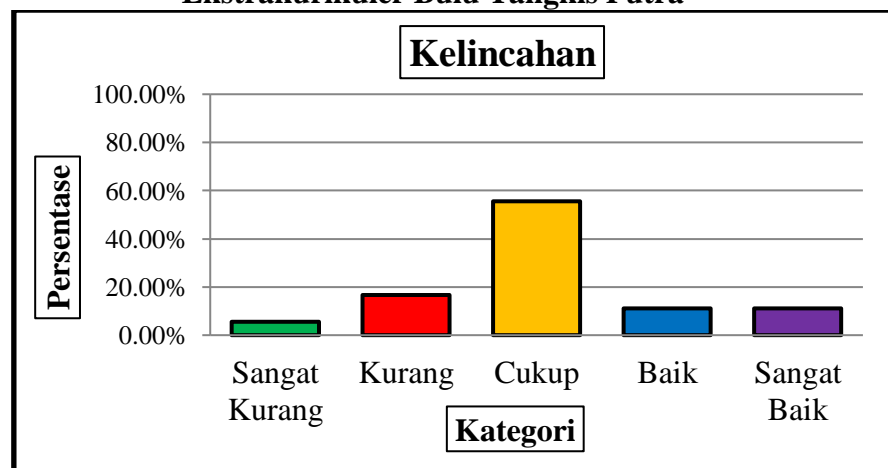
Norma penilaian, kelincahan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$17,92 \leq$	Sangat Kurang	1	5,56%
2	17,03 – 17,91	Kurang	3	16,67%
3	16,14 – 17,02	Cukup	10	55,56%
4	15,25 – 16,13	Baik	2	11,11%
5	$\leq 15,24$	Sangat Baik	2	11,11%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 7 tersebut di atas, kelincahan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:

**Gambar 4. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra**



Berdasarkan tabel 7 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,56% (1 siswa), “kurang” sebesar 16,67% (3 siswa),

“cukup” sebesar 55,56% (10 siswa), “baik” sebesar 11,11% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 11,11% (2 siswa).

**c. Koordinasi (Tes Lempar Tangkap Bola)**

Deskriptif statistik koordinasi peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra**

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	6,50
<i>Median</i>	7,00
<i>Mode</i>	7,00
<i>Std, Deviation</i>	1,20
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	8,00

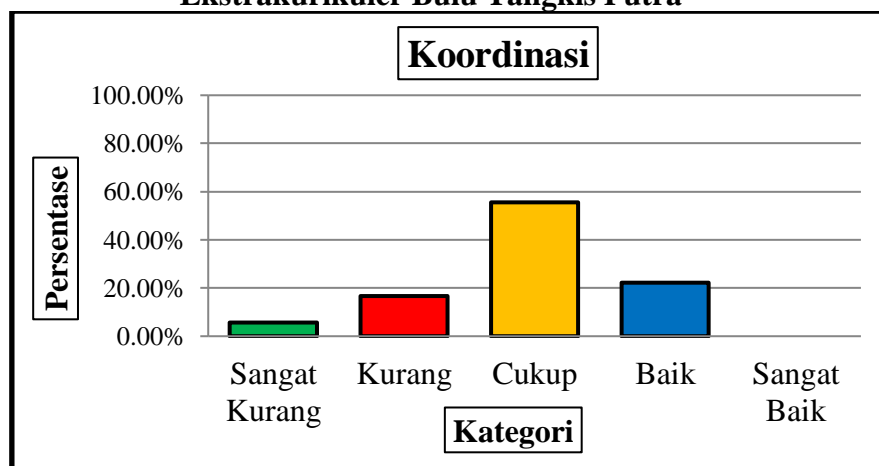
Berdasarkan norma penilaian pada tabel 8 tersebut di atas, koordinasi peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$8,31 \leq$	Sangat Baik	0	0,00%
2	7,11 – 8,30	Baik	4	22,22%
3	5,91 – 7,10	Cukup	10	55,56%
4	4,71 – 5,90	Kurang	3	16,67%
5	$\leq 4,70$	Sangat Kurang	1	5,56%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, koordinasi peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:

**Gambar 5. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra**



Berdasarkan tabel 9 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,56% (1 siswa), “kurang” sebesar 16,67% (3 siswa), “cukup” sebesar 55,56% (10 siswa), “baik” sebesar 22,22% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

**d. Keseimbangan (*Tes Stork Stand Positional Balance*)**

Deskriptif statistik keseimbangan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskriptif Statistik Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra**

Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	14,77
<i>Median</i>	12,29
<i>Mode</i>	8,64 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	5,76
<i>Minimum</i>	8,64
<i>Maximum</i>	29,54

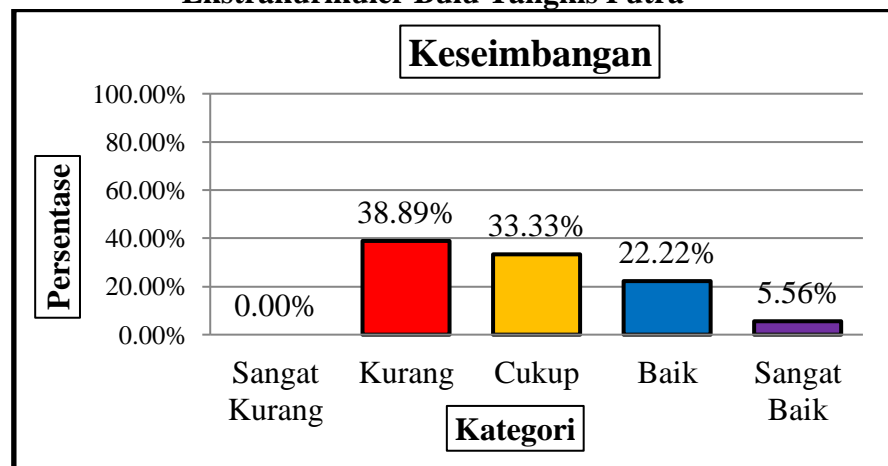
Norma penilaian keseimbangan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Norma Penilaian Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	23,42 ≤	Sangat Baik	1	5,56%
2	17,66 – 23,41	Baik	4	22,22%
3	11,90 – 17,65	Cukup	6	33,33%
4	6,14 – 11,89	Kurang	7	38,89%
5	≤ 6,13	Sangat Kurang	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, keseimbangan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 6 berikut:

**Gambar 6. Diagram Batang Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putra**



Berdasarkan tabel 11 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa keseimbangan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 38,89% (7

siswa), “cukup” sebesar 33,33% (6 siswa), “baik” sebesar 22,22% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,56% (1 siswa).

## 2. Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri

Deskriptif statistik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta didapat skor terendah (*minimum*) 168,97, skor tertinggi (*maksimum*) 247,30, rerata (*mean*) 199,99, nilai tengah (*median*) 197,47, nilai yang sering muncul (*mode*) 168,97, *standar deviasi* (SD) 21,14. Hasil selengkapnya pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri**

Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	199,99
<i>Median</i>	197,47
<i>Mode</i>	168,97 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	21,14
<i>Minimum</i>	168,97
<i>Maximum</i>	247,30

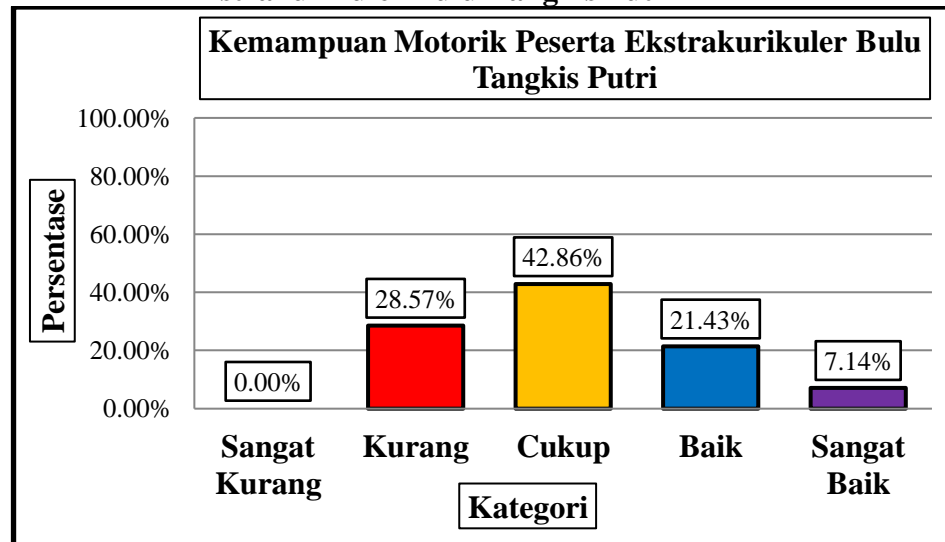
Norma penilaian kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta disajikan pada tabel 13 berikut:

**Tabel 13. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$231,71 \leq$	Sangat Baik	1	7,14%
2	210,57 – 231,70	Baik	3	21,43%
3	189,43 – 210,56	Cukup	6	42,86%
4	168,29 – 189,42	Kurang	4	28,57%
5	$\leq 168,28$	Sangat Kurang	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 13 di atas, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:

**Gambar 7. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri**



Berdasarkan tabel 13 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 28,57% (4 siswa), “cukup” sebesar 42,86% (6 siswa), “baik” sebesar 21,43% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,14% (1 siswa).

**a. Kecepatan (Tes Lari 30 m)**

Deskriptif statistik kecepatan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri**

Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	7,92
<i>Median</i>	7,91
<i>Mode</i>	6,21 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,79
<i>Minimum</i> (tercepat)	6,21
<i>Maximum</i> (terlambat)	9,27

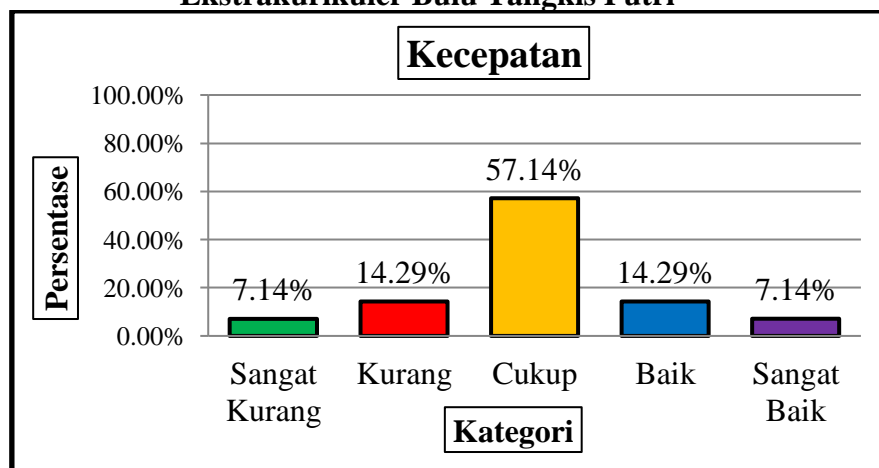
Norma penilaian kecepatan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta pada tabel 15:

**Tabel 15. Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$9,12 \leq$	Sangat Kurang	1	7,14%
2	8,33 – 9,11	Kurang	2	14,29%
3	7,54 – 8,32	Cukup	8	57,14%
4	6,75 – 7,53	Baik	2	14,29%
5	$\leq 6,74$	Sangat Baik	1	7,14%
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	<b>100%%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 15, kecepatan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:

**Gambar 8. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri**



Berdasarkan tabel 15 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,14% (1 siswa), “kurang” sebesar 14,29% (2 siswa), “cukup” sebesar 57,14% (8 siswa), “baik” 14,29% (2 siswa), dan “sangat baik” 7,14% (1 siswa).

**b. Kelincahan (*Shuttle Run*)**

Deskriptif statistik kelincahan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri**

Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	17,40
<i>Median</i>	17,24
<i>Mode</i>	16,22 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	0,87
<i>Minimum</i> (tercepat)	16,22
<i>Maximum</i> (terlambat)	19,45

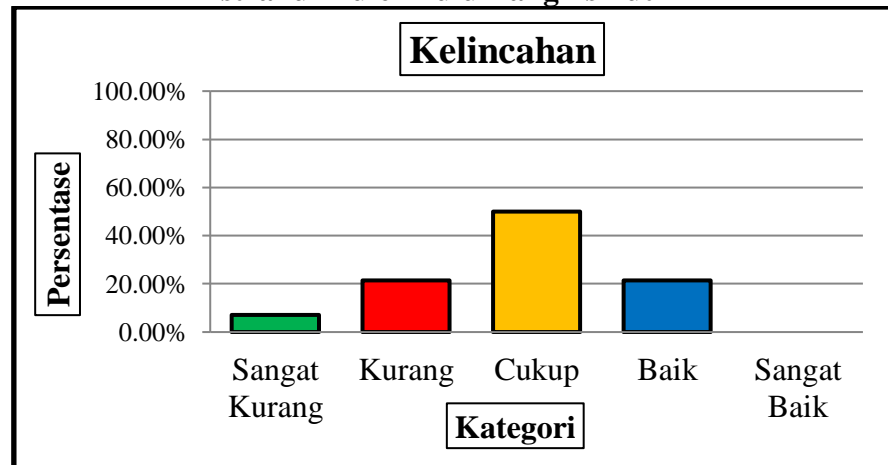
Norma penilaian, kelincahan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta pada tabel 17:

**Tabel 17. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	18,72 ≤	Sangat Kurang	1	7,14%
2	17,85 – 18,71	Kurang	3	21,43%
3	16,98 – 17,84	Cukup	7	50,00%
4	16,11 – 16,97	Baik	3	21,43%
5	≤ 16,10	Sangat Baik	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 17 tersebut di atas, kelincihan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:

**Gambar 9. Diagram Batang Kelincihan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri**



Berdasarkan tabel 17 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kelincihan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,14% (1 siswa), “kurang” sebesar 21,43% (3 siswa), “cukup” sebesar 50,00% (7 siswa), “baik” sebesar 21,43% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

**c. Koordinasi (Tes Lempar Tangkap Bola)**

Deskriptif statistik koordinasi peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri**

Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	5,21
<i>Median</i>	5,00
<i>Mode</i>	5,00
<i>Std. Deviation</i>	1,31
<i>Minimum</i>	3,00
<i>Maximum</i>	8,00

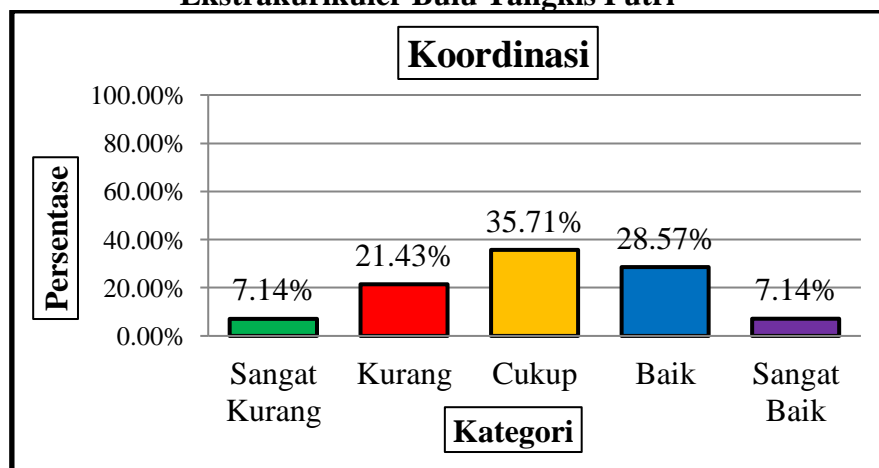
Koordinasi peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta disajikan pada tabel 19 berikut:

**Tabel 19. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$7,19 \leq$	Sangat Baik	1	7,14%
2	5,88 – 7,18	Baik	4	28,57%
3	4,57 – 5,87	Cukup	5	35,71%
4	3,26 – 4,56	Kurang	3	21,43%
5	$\leq 3,25$	Sangat Kurang	1	7,14%
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	<b>100%</b>

Norma penilaian pada tabel 19, koordinasi peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:

**Gambar 10. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri**



Berdasarkan tabel 19 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,14% (1 siswa), “kurang” sebesar 21,43% (3 siswa), “cukup” sebesar 35,71% (5 siswa), “baik” sebesar 28,57% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,14% (1 siswa).

**d. Keseimbangan (*Tes Stork Stand Positional Balance*)**

Deskriptif statistik keseimbangan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta, hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 20 sebagai berikut:

**Tabel 20. Deskriptif Statistik Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri**

Statistik	
<i>N</i>	14
<i>Mean</i>	19,15
<i>Median</i>	21,20
<i>Mode</i>	6,14 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	6,57
<i>Minimum</i>	6,14
<i>Maximum</i>	26,92

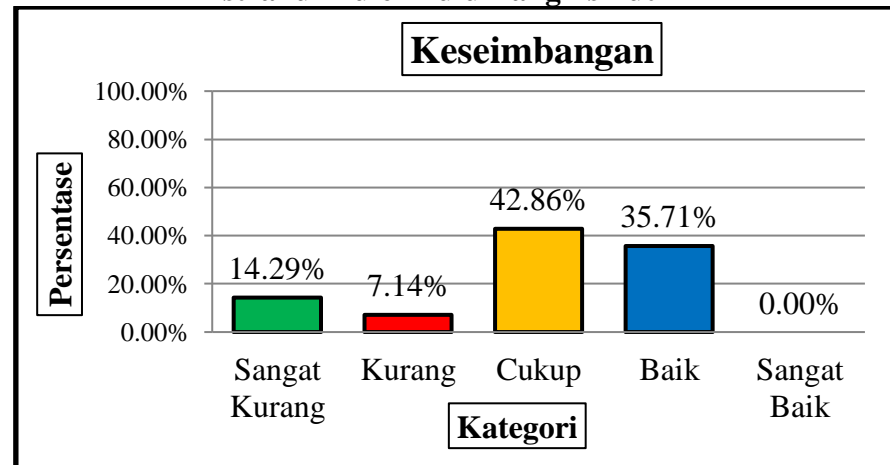
Norma penilaian keseimbangan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta pada tabel 21:

**Tabel 21. Norma Penilaian Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	29,02≤	Sangat Baik	0	0,00%
2	22,45 – 29,01	Baik	5	35,71%
3	15,88 – 22,44	Cukup	6	42,86%
4	9,31 – 15,87	Kurang	1	7,14%
5	≤ 9,30	Sangat Kurang	2	14,29%
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 21 di atas, keseimbangan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 11 berikut:

**Gambar 11. Diagram Batang Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Putri**



Berdasarkan tabel 21 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa keseimbangan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 14,29% (2 siswa), “kurang” sebesar 7,14% (1 siswa), “cukup” sebesar 42,86% (6 siswa), “baik” sebesar 35,71% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta, yang terdiri atas tes lari cepat 30 meter, tes *shuttle-run* 4 x 10 meter, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *Stork Stand Positional Balance*. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam Skor T dan

dijumlahkan. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta untuk putra dengan rata-rata sebesar 200,02 berada pada kategori “cukup” dan putri dengan rata-rata sebesar 199,97 berada pada kategori “cukup”.

Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta paling banyak pada kategori cukup sebesar 38,89%, sedangkan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri paling banyak pada kategori cukup sebesar 42,86%. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta baik putra maupun putri dikategorikan masih belum ada yang mencapai kondisi sangat baik. Hal ini diakibatkan karena siswa tidak melakukan latihan ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta secara rutin.

Dari hasil data yang diperoleh di atas merupakan keragaman kategori kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, karena tidak semua orang harus menguasai secara keseluruhan unsur-unsur dari kemampuan motorik tersebut, setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan untuk dapat menguasai unsur-unsur kemampuan motorik secara keseluruhan karena kemampuan motorik dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri sendiri anak (intrinsik) dan faktor dari luar (ekstrinsik). Faktor intrinsik meliputi kondisi psikologis baik itu intelektual maupun non intelektual. Misalnya biomotor adalah keterampilan gerakan manusia yang dipengaruhi oleh sistem-sistem organ dalam

diantaranya adalah sistem *neuromuscular*, pernafasan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian (Rinaldi & Yudanto, 2019, p. 3).

Olahraga bulu tangkis menuntut para pemainnya untuk berlari, melompat, mengubah arah secara cepat, memukul dengan tepat, serta menuntut daya tahan tubuh. Kemenangan dalam pertandingan bulu tangkis dapat diraih hanya jika atlet tersebut memiliki keunggulan dari segi fisik, taktik, dan mental. Status kondisi fisik seorang atlet bulu tangkis dapat mencapai puncaknya jika proses pembentukannya diawali dengan pengenalan pada usia dini, dan meningkat pada usia anak-anak, pemula, remaja, taruna, hingga dewasa.

Beberapa faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah faktor budaya, faktor keadaan alam, faktor kebiasaan keluarga, faktor kesukuan, dan faktor sosial. Pendapat Deswandi, dkk., (2018, p. 81) bahwa keterampilan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-kemampuan motorik olahraga berbeda-beda. Perbedaan tersebut antara lain dikarenakan oleh: (1) Perbedaan keterampilan kondisi dan koordinasi yang dimiliki, (2) Perbedaan umur, (3) Perbedaan pengalaman gerakan (banyak atau sedikit), (4) Perbedaan jenis kelamin, (5) Perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari suatu keterampilan motorik, (6) Perbedaan keterampilan kognitif, (7) Perbedaan frekuensi latihan. Melihat hasil ini kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta harus lebih ditingkatkan dengan

metode latihan pendukung yang sudah disampaikan agar kemampuan motorik menjadi lebih baik.

### **1. Kecepatan (Tes Lari 30 m)**

Kecepatan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori rata-rata sebesar 7,53 detik dan putri rata-rata sebesar 7,92 detik. Kecepatan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta paling banyak pada kategori cukup sebesar 50,00%, sedangkan putri paling banyak pada kategori cukup sebesar 57,14%. Permainan bulu tangkis adalah permainan yang memerlukan kecepatan dan pergerakan. Menjalankan taktik dan strategi permainan, kecepatan bergerak dan bereaksi sangatlah penting.

Sehubungan dengan ini dalam permainan bulu tangkis sangat dibutuhkan kemampuan kecepatan yang baik untuk mendukung penampilan prima dan keberhasilan bermain bulu tangkis. Pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mengejar *shuttlecock* dengan cepat dan meletakkan *shuttlecock* dengan baik diarah mana yang tidak akan bisa dijangkau oleh lawan (Ardi & Rosmaneli, 2020, p. 25). Faktor yang memengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin. Kecepatan adalah keturunan dan bakat bawaan, waktu reaksi kemampuan mengatasi tahanan luar, teknik, koordinasi dan semangat, serta elastisitas otot (Dahrial, 2019, p. 2).

Bagi atlet yang memiliki persentase otot cepat (*fast twitch*) lebih banyak dari otot lambat (*slow twitch*), maka tingkat kecepatan gerakannya lebih tinggi. *Fast twitch* (FT) mampu bergerak lebih cepat dibanding dengan *slow twitch* ditentukan oleh genetik (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 115). Lebih lanjut dikatakan Bafirman & Wahyuni (2019, p. 121) apabila mencermati karakteristik dan dasar pelatihan kemampuan kecepatan gerak maka metode latihan yang adekuat untuk pengembangan dan peningkatan kemampuan ini adalah metode pengulangan (*Repetition Method*). Hal ini sesuai dengan karakteristik metode tersebut yang sesuai dengan kaidah atau norma latihan yang bercirikan: intensitas tinggi, volume cukup besar sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga dalam jarak dan waktu, dan istirahat yang bervariasi sampai dengan denyut nadi kembali pulih seperti denyut nadi awal latihan ini dengan prinsip bahwa latihan kecepatan tidak boleh sampai melelahkan dan latihan kecepatan tidak boleh dilakukan dalam keadaan lelah. Persyaratan dasar dari latihan kecepatan gerak adalah kemampuan teknik, kualitas kinerja otot, intensitas latihan, *volume* latihan, dan istirahat latihan.

Bentuk latihan kecepatan disesuaikan dengan gerak dominan kecabangannya, seperti lari *sprint* yang harus melakukan kecepatan gerak melalui latihan yang dikenal dengan istilah *ABC's drill* terdiri dari: *angkling, short straight fast leg, skip, long straight fast leg, heel butt kick, high knee/knee lift, clawing/,marching*. Bentuk latihan lain seperti:

lari 10 m-40 m *dash sprint*, 20 m-40 m *downhill sprint*, 10-20 m *swimming sprint*, 40 m-100 m *cycling sprint*, 10 m-50 m *skating sprint*, dan latihan-latihan yang bersifat dibantu (*assisted training*) bukan ditahan (*resisted training*) atau bersifat penguatan karena hal itu merupakan bagian dari latihan kekuatan bukan latihan kecepatan meskipun pasti akan meningkatkan kecepatan gerak (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 128).

## 2. **Kelincahan (*Shuttle Run*)**

Kelincahan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori rata-rata sebesar 16,57 detik dan putri rata-rata sebesar 17,40 detik. Kelincahan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta paling banyak pada kategori cukup sebesar 55,56%, sedangkan putri paling banyak pada kategori cukup sebesar 50,00%. Rendahnya kelincahan atlet dikarenakan latihan yang dilakukan kurang maksimal. Latihan yang biasa dilakukan di antaranya lari *zig-zag* melewati rintangan.

Seorang atlet bulu tangkis membutuhkan kelincahan (*agility*) yang baik. Kelincahan merupakan hal yang pokok untuk seorang atlet bulu tangkis, misalnya untuk dapat menjangkau *shuttlecock* di seluruh lapangan bulu tangkis seorang pemain harus mempunyai kelincahan yang baik, sehingga dapat menguasai lapangan dengan maksimal. Artinya semakin baik atau semakin cepat pergerakan kaki seseorang, maka

semakin mudah berpindah posisi. Oleh sebab itu ada yang berpendapat bahwa kelincuhan identik dengan kemampuan kerja kaki (*footwork*). Pada cabang bulu tangkis istilah *footwork* lebih populer dibandingkan kelincuhan (Ardi & Rosmaneli, 2020, p. 24).

Harsono (2018, p. 182), berpendapat kelincuhan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Al Farisi (2018, p. 31) menyatakan bahwa kelincuhan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincuhan penting dalam semua aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga. Baik dalam olahraga individu maupun kelompok, kelincuhan berperan penting dalam memulai gerakan ataupun menghentikan gerakan secara mendadak, merubah arah gerakan secara cepat, dan mengontrol tubuh atau anggota tubuh.

Kelincuhan merupakan salah satu unsur kondisi fisik tubuh yang sangat prima, kelincuhan juga menjadi bagian yang diperlukan demi memenuhi kondisi fisik yang maksimal. Kelincuhan juga sangat penting untuk melakukan gerakan dengan cepat pada saat pemain melakukan penyerangan dan pertahanan, tidak hanya dalam pertahanan dalam penyerangan juga dibutuhkan kelincuhan agar bisa melakukan penyerangan pada lawan. Tingkat kelincuhan peserta ekstrakurikuler bulu

tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta harus lebih ditingkatkan lagi dengan program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang terencana dan sistematis dari pelatih. Kelincahan dalam bulu tangkis diperlukan agar mampu bergerak ke segala arah dengan cepat.

Rangkaian gerak kelincahan meliputi gerak *acceleration*, *suspension*, *break*, *change direction*, dan *acceleration*. Gerakan yang dilakukan adalah gerakan percepatan menuju poin, melakukan gerak berhenti dengan cepat dan menahan, segera mengubah arah, dan melakukan percepatan menuju poin berikutnya yang dilakukan dengan jumlah pengulangan yang ditentukan sebagai ciri latihan kecepatan gerak dalam bentuk kelincahan. Bentuk latihan kelincahan selalu bercirikan tanda yang menunjukkan perubahan arah ke depan, ke samping (kanan – kiri), ke belakang, atau berbalik dan memutar. Bentuk latihan kelincahan untuk setiap cabang olahraga tentunya memiliki perbedaan masing-masing. Oleh karena itu, pelatih harus memahami dengan cermat kebutuhan dan tuntutan gerak kelincahan pada cabang olahraga yang akan dilatihkan (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 128).

### **3. Koordinasi (Tes Lempar Tangkap Bola)**

Koordinasi peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori rata-rata sebesar 6,50 dan putri rata-rata sebesar 5,21. Koordinasi peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta paling banyak pada kategori cukup sebesar 55,56%, sedangkan putri paling banyak pada

kategori cukup sebesar 35,71%. Salah satu komponen penting dalam bulutangkis yaitu koordinasi mata tangan (Matsunaga & Kaneoka, 2018, p. 1). Koordinasi mata tangan merupakan gerak yang ditimbulkan akibat informasi diintegrasikan dalam berbagai gerak pada tubuh.

Pendapat Irianto (2018, p. 77) bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi gerak mata dan tangan adalah yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerakan tangan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang direncanakan untuk melakukan teknik dalam bulu tangkis.

Koordinasi mata tangan mengkombinasikan kemampuan melihat dan kemampuan tangan, sebagai contoh dalam permainan bulu tangkis sebelum adanya gerakan memukul mata harus mengarah ke sasaran atau obyek yang dituju. Koordinasi mata dan tangan akan menghasilkan *timing* dan akurasi. *Timing* berorientasi pada ketepatan waktu, akurasi berorientasi pada ketepatan sasaran. Melalui *timing* yang baik, perkenaan antara tangan dengan objek akan sesuai dengan keinginan,

sehingga akan menghasilkan gerakan yang efektif. Akurasi akan menentukan tepat tidaknya obyek kepada sasaran yang dituju (Abdurrahman, dkk., 2019, p. 7).

Koordinasi gerak mata dan tangan adalah yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerakan tangan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat sesuai dengan urutan yang direncanakan untuk melakukan teknik dalam bulu tangkis. Bujang *et al.*, (2019, p. 42) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat koordinasi, semakin mudah untuk mempelajari keterampilan teknis dan taktis yang baru dan rumit. Koordinasi mata tangan akan menghasilkan waktu dan akurasi. Studi Akbari, *et al.*, (2017) menemukan bahwa koordinasi mata-tangan secara langsung mempengaruhi keterampilan *smash* bulu tangkis.

#### **4. Keseimbangan (*Stork Stand Positional Balance*)**

Keseimbangan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori rata-rata sebesar 14,77 detik dan putri rata-rata sebesar 19,15 detik. Keseimbangan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta paling banyak pada kategori kurang sebesar 38,89%, sedangkan putri paling banyak pada kategori cukup sebesar 42,86%. Keseimbangan dalam bulu tangkis merupakan kemampuan tubuh untuk menjaga posisi gerakannya saat menghadapi serangan lawan. Pada atlet bulu tangkis keseimbangan termasuk ke dalam peranan penting mengatasi masalah

mengontrol gerak gravitasi dan situasi lain yang berpengaruh pada keseimbangan, seperti gerakan memutar ketika menerima *shuttlecock* yang berada di belakang badan, gerakan ketika mendarat setelah melakukan lompatan *smash* dan pada saat menerima serangan (Lu *et al.*, 2022, p. 2).

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan postur yang seimbang dalam situasi gerak statis dan dinamis. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan postur dan tergantung pada kemampuan untuk mengintegrasikan kerja penglihatan, kapitis semispinalis telinga, dan reseptor otot selama latihan. Keseimbangan merupakan sebuah keahlian untuk menjaga tubuh serta sikap tubuh ketika berdiri (keseimbangan statis) ataupun ketika melakukan gerakan (keseimbangan dinamis). Keseimbangan sangat penting pada kegiatan olahraga, termasuk bulu tangkis. Pendapat Fitri & Imansari (2020, p. 3) bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dengan baik.

Otot *core* merupakan otot yang berperan penting dalam memberikan stabilitas pada tulang belakang selama perubahan fase statis menjadi dinamis agar tubuh dapat diam atau bergerak ke segala arah tanpa kehilangan keseimbangan. Hasil penelitian Ferriyani, dkk., (2021)

menunjukkan bahwa selain memiliki kemampuan olah kaki yang baik, seorang pemain bulu tangkis juga harus memiliki keseimbangan yang baik untuk menghindari resiko terjatuh dan cedera pada saat bermain. Selanjutnya melatih keseimbangan juga dengan latihan *squat*. Gerakan ini dapat melatih keseimbangan tubuh karena gerakannya melatih otot kaki sebagai tumpuan utama dan mengencangkan otot tungkai bawah (Guo *et al.*, 2021). Terbukti dalam penelitian Lutfiana, dkk., (2022) pemberian latihan *squat* dapat memberikan pengaruh terhadap keseimbangan atlet bulu tangkis pusat latihan Kota Malang, sehingga latihan ini efektif digunakan pada peningkatan keseimbangan atlet bulu tangkis.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa

1. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putra di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,56% (1 siswa), “kurang” sebesar 22,22% (4 siswa), “cukup” sebesar 38,89% (7 siswa), “baik” sebesar 27,78% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,56% (1 siswa).
2. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis putri di SD Negeri Tahunan Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 28,57% (4 siswa), “cukup” sebesar 42,86% (6 siswa), “baik” sebesar 21,43% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,14% (1 siswa).

#### **B. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes keterampilan motorik, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.

3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

### **C. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta, sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar peserta ekstrakurikuler bulu tangkis lebih giat berlatih, sedangkan bagi pelatih ekstrakurikuler menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap latihan yang dilakukan.
2. Pelatih dan peserta ekstrakurikuler bulu tangkis dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis untuk lebih menjaga dan mempertahankan kemampuan motoriknya menjadi lebih baik.
3. Dengan diketahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta, dapat digunakan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler di sekolah lain.

### **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler bulu tangkis, hendaknya memperhatikan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SD Negeri Tahunan Yogyakarta agar lebih meningkat dan selalu memotivasi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam latihan ekstrakurikuler.
2. Pelatih hendaknya melakukan tes kemampuan motorik minimal 3 bulan sekali, hal ini dilakukan karena agar dapat mengetahui dan memantau perkembangan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis .
3. Bagi peserta ekstrakurikuler bulu tangkis agar menambah latihan-latihan lain, yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan motoriknya.
4. Bagi peserta ekstrakurikuler bulu tangkis hendaknya melakukan olahraga di luar jadwal latihan di sekolah dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kemampuan motorik bagi yang kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, C. P. E. P., & Nurrochmah, S. (2021). Survei keterampilan gerak dasar lokomotor nonlokomotor dan manipulatif siswa putra kelas 7 MTs. *Sport Science and Health*, 3(5), 254-276.
- Abdurrahman, M., Septiadi, F., & Wijaya, R. A. (2019). Hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah siswi ekstrakurikuler MTS Negeri 1 Sukabumi. *Indonesia Sport Journal*, 2(2), 7-11.
- Abidin, A. M. (2019). Penerapan pendidikan karakter pada kegiatan ekstrakurikuler melalui metode pembiasaan. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 183-196.
- Adolph, K. E., & Hoch, J. E. (2019). Motor development: Embodied, embedded, enculturated, and enabling. *Annual review of psychology*, 70, 141-164.
- Afandi, A., & Susanto, R. (2019, October). Pengembangan buku ajar pada mata kuliah perkembangan motorik berbasis aplikasi lectora untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa Jurusan PJKR IKIP Budi Utomo Malang. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Afriyanti, N., Fitriana, R., Kusmiyati, R., Sari, N. K., & Usriyah, S. (2019). Motorik kasar anak usia dini. *Al Athfal: Jurnal Kajian Perkembangan Anak dan Manajemen Pendidikan Usia Dini*, 2(1), 36-44.
- Agustin, R. N., Novianti, R., & Puspitasari, E. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TK Se-Kecamatan Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 4(1), 31-39.
- Akbari, M., Dlis, M., & Widiastuti. (2017). The effect at muscle power arm, hand-eye coordination, flexibility and self confidence upon badminton smash skill. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3(2), 84-94.
- Al Farisi, M. A. H. (2018). Model latihan kelincahan bulutangkis. *Jurnal Segar*, 7(1), 31-45.
- Ardi, D. M., & Rosmaneli, R. (2020). Tinjauan kondisi fisik atlet bulutangkis klub PBSI Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 3(10), 25-32.

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman, A., & Agun Guntara, R. (2021). The research of students' motor ability in archery extracurricular. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 13.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Bagia, I. M. (2020). Korelasi panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap jauhnya lemparan cakram gaya menyamping di SMP Ganesha Denpasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 108-118.
- Basman, A. J. (2019). Assessment criteria of fundamental movement skills for various age groups: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 722-732.
- Bompa, T. O & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Budiarti, R., Siswantoyo, S., & Sukanti, E. R. (2021, January). Explosive power and muscle flexibility in junior gymnasts of aerobic gymnastic based on different sexes. In *Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)* (pp. 144-147). Atlantis Press.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Bujang, Malya, N. D. T., & Velyan, M. Y. (2018). Effect of leg power, arm power, eyes and foot coordination and self confidence on back attack smash in volleyball. *Advances in Health Science Research (AHSR)*, 7.
- Dahrial, Z. (2019). Kontribusi kecepatan dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil sprint 100 meter pada atlet Pasi Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 3(2), 69-92.
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, H., Sylvia, D. (2020). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Desmita. (2018). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Deswandi, D., Syafruddin, S., & Khairuddin, K. (2018). Studi kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Air Tawar Timur Kecamatan Padang Utara Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 81-92.
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh metode continuous running terhadap peningkatan daya tahan siswa ekstrakurikuler pencak silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 51-59.
- Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021). Kontribusi variasi latihan ladder drill terhadap kelincahan atlet bulu tangkis. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 116-121.
- Farida, S., & Munib, M. (2020). Sinergi sekolah dan masyarakat dalam pengelolaan ekstra kurikuler di SMP Islam Nurudz Dholam Kedungdung Sampang. *Widya Balina*, 5(1), 78-92.
- Fatmawati, F. A. (2020). *Pengembangan fisik motorik anak usia dini*. Gresik: Caremedia Communication.
- Fauzi, H., Yusnita, Y., Kencana, R., Ningrum, S., & Kurniawan, N. A. (2022). Perkembangan motorik anak usia dini dengan metode bermain di TPA Al-Ikhsan Desa Belantaraya Kecamatan Gaung. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(01), 47-60.
- Febrianty, M. F. (2020). Profil kemampuan motorik mahasiswa FPOK. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(2), 222-231.
- Ferriyani, N. M., Nugraha, M. H. S., Putra, I. P. Y. P., & Sutadarma, I. W. G. (2021). Hubungan antara daya tahan otot core dengan kemampuan olah kaki, keseimbangan statis, dan keseimbangan dinamis pemain bulu tangkis laki-laki usia muda di Kota Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(3).
- Fitri, R., & Imansari, M. L. (2020). Permainan karpet engkle: Aktivitas motorik untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1186-1198.
- Guo, Z., Huang, Y., Zhou, Z., Leng, B., Gong, W., Cui, Y., & Bao, D. (2021). The effect of 6-week combined balance and plyometric training on change of direction performance of elite badminton players. *Frontiers in Psychology*, 12, 684964.
- Hambali, S. (2019). Implementasi metode bermain dalam pembelajaran passing bawah bola voli di sekolah dasar. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 27-32.

- Hambali, S., & Sobarna, A. (2019). Keterampilan smash bolavoli (studi korelasi antara power lengan, koordinasi mata tangan dan percaya diri pada atlet Club Osas Kabupaten Sumedang). *Jurnal Olympia*, 1(2), 25-32.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan olahraga. (Teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hastuti, T. A. (2011). Pemahaman mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY angkatan 2010 terhadap peraturan permainan bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10, (2).
- Hidayat, S. (2019). Kesegaran jasmani siswa 10-12 tahun se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12-21.
- Hidayatullah, M. R., & Hasbi, H. (2021). Pengembangan model pembelajaran motorik dengan modifikasi permainan tradisional untuk meningkatkan motorik kasar anak sekolah dasar kelas bawah. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(4).
- Hikmad, H., Sahabuddin, S., Herman, H., Amahoru, N. M., & Fadillah, A. (2022). The correlation between wrist flexibility and hand reaction speed with short serve ability in badminton game. *Nusantara Journal of Sports Science (NJSS)*, 1(2), 54-63.
- Himawan, M. R., & Permadi, A. G. (2019). Analisis unsur kondisi fisik dominan atlet bulutangkis PB. Satria Dompu Tahun 2019. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 3(3).
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.
- Indora, N. K., Anand, P., Chettri, S., & Kumar, V. (2022). Correlation of upper limb explosive power with smash velocity and performance in badminton players: A cross-sectional study. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 16(5).
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya.
- Khadijah, M. A. (2020). *Perkembangan fisik motorik anak usia dini: teori dan praktik*. Jakarta: Prenada Media.
- Lloyd, R. S., Moeskops, S., & Granacher, U. (2019). Motor skill training for young athletes. *Strength and conditioning for young athletes: science and application*, 103-130.

- Lu, Z., Zhou, L., Gong, W., Chuang, S., Wang, S., Guo, Z., ... & Zhou, J. (2022). The effect of 6-week combined balance and plyometric training on dynamic balance and quickness performance of elite badminton players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1605.
- Lutfiana, A. N., Yunus, M., & Abdullah, A. (2022). Latihan skipping dan squat dapat meningkatkan keseimbangan atlet bulu tangkis pusat latihan Kota Malang untuk persiapan PORPROV tahun 2022. *Jurnal Sport Science*, 12(1), 21-26.
- Lusianti, S., & Putra, R. P. (2021). Analisis performa agility dan endurance atlet senam aerobik pada masa pandemi covid 19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 285-290.
- Mahmud, B. (2019). Urgensi stimulasi kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76-87.
- Malwanage, K. T., Senadheera, V. V., & Dassanayake, T. L. (2022). Effect of balance training on footwork performance in badminton: An interventional study. *PLoS One*, 17(11), e0277775.
- Matsunaga, N., & Kaneoka, K. (2018). Comparison of modular control during smash shot between advanced and beginner badminton players. *Applied bionics and biomechanics*, 2018.
- Mylsidayu, A., Bujang, B., & Assegav, M. K. (2020). Pengaruh metode latihan hollow sprint terhadap hasil sprint 100 meter atlet sprinter SMPN 1 Tambelang Kabupaten Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 31-38.
- Novitasari, R., Nasirun, M., & Delrefi, D. (2019). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui bermain dengan media hulahoop pada anak kelompok B Paud Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah POTENSIA*, 4(1), 6-12.
- Nugroho, R. A. (2018). Tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler futsal di sekolah dasar Masjid Syuhada Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018. *PGSD Penjaskes*, 7(5).
- Nugroho, S., Nasrulloh, A., Karyono, T. H., Dwihandaka, R., & Pratama, K. W. (2021). Effect of intensity and interval levels of trapping circuit training on the physical condition of badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 1981-1987.

- Nurchahyo, F., & Hermawan, H. A. (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 93-104.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan pengukuran*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Prabowo, E., & Sudardiyono, S. (2020). Tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman di Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 9(1).
- Prasetyo, S. A. F. Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Pratama, R., & Bafirman, B. (2020). Pengaruh circuit training terhadap volume oksigen maksimal (vo2max) atlet sepakbola Rajawali Tanjung Jati Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, 3(5), 240-254.
- Prima, E. (2021). Analisis perkembangan motorik kasar pada anak usia dini yang bermain gawai. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 109-124.
- Rexmawati, S., & Santi, A. U. P. (2021, November). Pengaruh peran keluarga terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah dasar usia 10 sampai 12 tahun di Kampung Baru Pondok Cabe Udik. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ* (Vol. 2021).
- Rihandita, R. A., & Kafrawi, F. R. (2022). Analisis video pelatihan pembelajaran menggunakan metode moderen “motoric development for special children” di SLB siswa Budhi Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 59-68.
- Rinaldi, M. S., & Yudanto, Y. (2019). Tingkat kemampuan motorik siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates Tahun 2018/2019. *PGSD Penjaskes*, 8(3).
- Rizyanto, F., Syafrial, S., & Yarmani, Y. (2018). Pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap lempar tangkap bola kasti untuk siswa-siswi kelas IV Sekolah Dasar Negeri 19 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 145-152.

- Rozi, F., & Hasanah, U. (2021). Nilai-nilai pendidikan karakter; Penguatan berbasis kegiatan ekstrakurikuler pramuka di Pesantren. *Manazhim*, 3(1), 110-126.
- Salman, E., & Darsi, H. (2020). Pengembangan aktivitas gerak berbasis modifikasi permainan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan motorik pada anak sekolah dasar. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 47-60.
- Santoso, N., & Pambudi, A. F. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Sari, B. R., & Sinaga, S. I. (2020). Pengaruh bermain lari estafet terhadap perkembangan motorik kasar anak kelompok B usia 5-6 tahun TK Yaspa Palembang. *Pernik: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 178-190.
- Sariipudin, A. (2019). Analisis tumbuh kembang anak ditinjau dari aspek perkembangan motorik kasar anak usia dini. *Equalita: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 1(1), 114-130.
- Sasmito, S. (2021). Optimalisasi ekstrakurikuler: Sebuah praktik baik. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(3), 524-533.
- Sepriadi, S. (2020). *Model permainan bagi kebugaan jasmani siswa sekolah dasar*. Padang: UNP Press.
- Sriwahyuniati, F. CH. (2018). *Belajar motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Subekti, A. B., & Nur Muhammad, H. (2019). Profil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler hockey Sd Negeri Wonokasian 1 Wonoayu Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(03), 1-4.
- Sudijono, A. (2018). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan perkembangan motorik: konsep perkembangan dan pertumbuhan fisik dan gerak manusia*. Bandung: UPI Sumedang Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardi & Nurcahyo, F. (2014). Persepsi siswa SMK Negeri 2 Kabupaten Wonosobo terhadap nilai-nilai sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).

- Sukamti, E. R. (2018). *Perkembangan motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Susanto, A. (2021). *Pendidikan anak usia dini: Konsep dan teori*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutapa, P., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Ali, S. K. S., & Karakauki, M. (2021). Improving motor skills in early childhood through goal-oriented play activity. *Children*, 8(11), 994.
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844-1852.
- Uysal, S. A., & Düger, T. (2020). Motor control and sensory-motor integration of human movement. In *Comparative Kinesiology of the Human Body* (pp. 443-452). Academic Press.
- Wahidin, W. (2020). Peran orang tua dalam menumbuhkan motivasi belajar pada anak sekolah dasar. *JURNAL PANCAR (Pendidik Anak Cerdas dan Pintar)*, 3(1).
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*, 16(1), 41-54.
- Widodo, P. (2021). Profil kemampuan motorik siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 1 Candi Karanganyar Kebumen. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 52-61.
- Yaqin, R. A., Andiana, O., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh latihan peregangan statis terhadap fleksibilitas pada mahasiswa penghobi futsal offering A angkatan 2014 Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 1-8.
- Yudaparmita, G. N. A., & Adnyana, K. S. (2021). Upaya meningkatkan motorik kasar melalui permainan tradisional pada peserta didik. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 183-190.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

19/01/24, 11.06	SURAT IZIN PENELITIAN
	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b> 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/713/UN34.16/PT.01.04/2024	19 Januari 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : <b>Izin Penelitian</b>	
<b>Yth . Kepala sekolah SDN Tahunan yogyakarta Dra Triana Nurastuti MPd lokasi jl garuda no 204 tahunan kec umbulharjo kota yogyakarta daerah istimewa yogyakarta</b>	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama : Aravino Deva Fahrezi	
NIM : 20604221046	
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1	
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)	
Judul Tugas Akhir : Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di sd negeri tahunan yogyakarta	
Waktu Penelitian : 15 September - 10 Oktober 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.	
	 Dekan.
Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. NIP 19830626 200812 1 002
<a href="https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian">https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian</a>	1/1



**Lampiran 3. Data Penelitian Keterampilan Motorik**

**Data Penelitian Keterampilan Motorik Laki-Laki**

No	Kecepatan (detik)		Kelincahan (detik)		Koordinasi		Keseimbangan		Skor T	Kategori
	Lari 30 m		<i>Shuttle-run 4 x 10 meter</i>		Lempar tangkap bola		<i>Stork Stand Positional Balance</i>			
	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor		
1	7.37	52.86	17.18	49.60	8	62.50	29.54	75.64	240.60	Sangat Baik
2	7.54	49.82	15.16	50.93	6	45.83	12.08	45.33	191.91	Cukup
3	7.39	52.50	15.22	50.89	7	54.17	14.85	50.14	207.70	Cukup
4	8.43	33.93	15.28	50.85	5	37.50	9.93	41.60	163.88	Sangat Kurang
5	7.81	45.00	16.35	50.15	7	54.17	10.56	42.69	192.00	Cukup
6	7.15	56.79	16.22	50.23	5	37.50	8.64	39.36	183.87	Kurang
7	8.66	29.82	16.33	50.16	6	45.83	11.85	44.93	170.74	Kurang
8	6.48	68.75	17.88	49.14	7	54.17	10.18	42.03	214.08	Baik
9	6.56	67.32	16.31	50.17	8	62.50	9.62	41.06	221.05	Baik
10	7.71	46.79	16.09	50.32	7	54.17	12.35	45.80	197.07	Cukup
11	7.14	56.96	16.62	49.97	5	37.50	9.92	41.58	186.01	Kurang
12	8.13	39.29	16.21	50.24	6	45.83	23.28	64.77	200.13	Cukup
13	7.21	55.71	18.26	48.89	7	54.17	21.64	61.93	220.69	Baik
14	7.29	54.29	17.73	49.23	8	62.50	19.92	58.94	224.96	Baik
15	7.47	51.07	17.34	49.49	8	62.50	19.36	57.97	221.03	Baik
16	7.56	49.46	16.51	50.04	6	45.83	12.23	45.59	190.93	Cukup
17	7.49	50.71	16.34	50.15	4	29.17	15.28	50.89	180.92	Kurang
18	8.09	40.00	17.16	49.61	7	54.17	14.59	49.69	193.46	Cukup

Lanjutan Lampiran

Data Penelitian Keterampilan Motorik Perempuan

No	Kecepatan (detik)		Kelincahan (detik)		Koordinasi		Keseimbangan		Skor T	Kategori
	Lari 30 m		<i>Shuttle-run 4 x 10 meter</i>		Lempar tangkap bola		<i>Stork Stand Positional Balance</i>			
	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor		
1	8.13	47.34	18.04	42.64	5	48.40	25.94	60.33	198.72	Cukup
2	9.23	33.42	16.27	62.99	3	33.13	24.15	57.61	187.15	Kurang
3	7.79	51.65	17.31	51.03	6	56.03	10.17	36.33	195.04	Cukup
4	7.46	55.82	16.22	63.56	5	48.40	22.19	54.63	222.41	Baik
5	7.11	60.25	16.44	61.03	8	71.30	22.25	54.72	247.30	Sangat Baik
6	9.27	32.91	17.14	52.99	5	48.40	9.08	34.67	168.97	Kurang
7	7.65	53.42	17.25	51.72	6	56.03	20.21	51.61	212.79	Baik
8	8.33	44.81	18.18	41.03	4	40.76	16.72	46.30	172.91	Kurang
9	6.21	71.65	17.23	51.95	7	63.66	6.14	30.20	217.46	Baik
10	7.56	54.56	17.11	53.33	4	40.76	17.55	47.56	196.22	Cukup
11	8.14	47.22	17.54	48.39	6	56.03	24.82	58.63	210.27	Cukup
12	8.32	44.94	17.13	53.10	4	40.76	26.92	61.83	200.63	Cukup
13	7.72	52.53	19.45	26.44	5	48.40	18.65	49.24	176.60	Kurang
14	8.02	48.73	18.27	40.00	5	48.40	23.25	56.24	193.37	Cukup

## Lampiran 4. Deskriptif Statistik Peserta Ekstrakurikuler Laki-Laki

### Statistics

Keterampilan Motorik Laki-Laki

N	Valid	18
	Missing	0
Mean		200,06
Median		195,26
Mode		163,88 <sup>a</sup>
Std. Deviation		20,42
Minimum		163,88
Maximum		240,60
Sum		3601,03

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Keterampilan Motorik Laki-Laki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	163,88	1	5,6	5,6	5,6
	170,74	1	5,6	5,6	11,1
	180,92	1	5,6	5,6	16,7
	183,87	1	5,6	5,6	22,2
	186,01	1	5,6	5,6	27,8
	190,93	1	5,6	5,6	33,3
	191,91	1	5,6	5,6	38,9
	192	1	5,6	5,6	44,4
	193,46	1	5,6	5,6	50,0
	197,07	1	5,6	5,6	55,6
	200,13	1	5,6	5,6	61,1
	207,7	1	5,6	5,6	66,7
	214,08	1	5,6	5,6	72,2
	220,69	1	5,6	5,6	77,8
	221,03	1	5,6	5,6	83,3
	221,05	1	5,6	5,6	88,9
	224,96	1	5,6	5,6	94,4
	240,6	1	5,6	5,6	100,0
Total		18	100,0	100,0	

**Lanjutan Lampiran 4.**

**Statistics**

		Kecepatan	Kelincahan	Koordinasi	Keseimbangan
N	Valid	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0
Mean		7,53	16,57	6,50	14,77
Median		7,48	16,35	7,00	12,29
Mode		6,48 <sup>a</sup>	15,16 <sup>a</sup>	7,00	8,64 <sup>a</sup>
Std. Deviation		0,56	0,89	1,20	5,76
Minimum		6,48	15,16	4,00	8,64
Maximum		8,66	18,26	8,00	29,54
Sum		135,48	298,19	117,00	265,82

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

**Kecepatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6,48	1	5,6	5,6	5,6
	6,56	1	5,6	5,6	11,1
	7,14	1	5,6	5,6	16,7
	7,15	1	5,6	5,6	22,2
	7,21	1	5,6	5,6	27,8
	7,29	1	5,6	5,6	33,3
	7,37	1	5,6	5,6	38,9
	7,39	1	5,6	5,6	44,4
	7,47	1	5,6	5,6	50,0
	7,49	1	5,6	5,6	55,6
	7,54	1	5,6	5,6	61,1
	7,56	1	5,6	5,6	66,7
	7,71	1	5,6	5,6	72,2
	7,81	1	5,6	5,6	77,8
	8,09	1	5,6	5,6	83,3
	8,13	1	5,6	5,6	88,9
	8,43	1	5,6	5,6	94,4
	8,66	1	5,6	5,6	100,0
Total		18	100,0	100,0	

**Lanjutan Lampiran 4.**

**Kelincahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15,16	1	5,6	5,6	5,6
	15,22	1	5,6	5,6	11,1
	15,28	1	5,6	5,6	16,7
	16,09	1	5,6	5,6	22,2
	16,21	1	5,6	5,6	27,8
	16,22	1	5,6	5,6	33,3
	16,31	1	5,6	5,6	38,9
	16,33	1	5,6	5,6	44,4
	16,34	1	5,6	5,6	50,0
	16,35	1	5,6	5,6	55,6
	16,51	1	5,6	5,6	61,1
	16,62	1	5,6	5,6	66,7
	17,16	1	5,6	5,6	72,2
	17,18	1	5,6	5,6	77,8
	17,34	1	5,6	5,6	83,3
	17,73	1	5,6	5,6	88,9
	17,88	1	5,6	5,6	94,4
	18,26	1	5,6	5,6	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

**Koordinasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	5,6	5,6	5,6
	5	3	16,7	16,7	22,2
	6	4	22,2	22,2	44,4
	7	6	33,3	33,3	77,8
	8	4	22,2	22,2	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

**Lanjutan Lampiran 4.**

**Keseimbangan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8,64	1	5,6	5,6	5,6
	9,62	1	5,6	5,6	11,1
	9,92	1	5,6	5,6	16,7
	9,93	1	5,6	5,6	22,2
	10,18	1	5,6	5,6	27,8
	10,56	1	5,6	5,6	33,3
	11,85	1	5,6	5,6	38,9
	12,08	1	5,6	5,6	44,4
	12,23	1	5,6	5,6	50,0
	12,35	1	5,6	5,6	55,6
	14,59	1	5,6	5,6	61,1
	14,85	1	5,6	5,6	66,7
	15,28	1	5,6	5,6	72,2
	19,36	1	5,6	5,6	77,8
	19,92	1	5,6	5,6	83,3
	21,64	1	5,6	5,6	88,9
	23,28	1	5,6	5,6	94,4
	29,54	1	5,6	5,6	100,0
Total		18	100,0	100,0	

## Lampiran 5. Deskriptif Statistik Peserta Ekstrakurikuler Perempuan

### Statistics

Keterampilan Motorik Perempuan

N	Valid	14
	Missing	0
Mean		199,99
Median		197,47
Mode		168,97 <sup>a</sup>
Std. Deviation		21,14
Minimum		168,97
Maximum		247,30
Sum		2799,84

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Keterampilan Motorik Perempuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	168,97	1	7,1	7,1	7,1
	172,91	1	7,1	7,1	14,3
	176,6	1	7,1	7,1	21,4
	187,15	1	7,1	7,1	28,6
	193,37	1	7,1	7,1	35,7
	195,04	1	7,1	7,1	42,9
	196,22	1	7,1	7,1	50,0
	198,72	1	7,1	7,1	57,1
	200,63	1	7,1	7,1	64,3
	210,27	1	7,1	7,1	71,4
	212,79	1	7,1	7,1	78,6
	217,46	1	7,1	7,1	85,7
	222,41	1	7,1	7,1	92,9
	247,3	1	7,1	7,1	100,0
	Total	14	100,0	100,0	

**Lanjutan Lampiran 5.**

**Statistics**

		Kecepatan	Kelincahan	Koordinasi	Keseimbangan
N	Valid	14	14	14	14
	Missing	0	0	0	0
Mean		7,92	17,40	5,21	19,15
Median		7,91	17,24	5,00	21,20
Mode		6,21 <sup>a</sup>	16,22 <sup>a</sup>	5,00	6,14 <sup>a</sup>
Std. Deviation		0,79	0,87	1,31	6,57
Minimum		6,21	16,22	3,00	6,14
Maximum		9,27	19,45	8,00	26,92
Sum		110,94	243,58	73,00	268,04

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

**Kecepatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6,21	1	7,1	7,1	7,1
	7,11	1	7,1	7,1	14,3
	7,46	1	7,1	7,1	21,4
	7,56	1	7,1	7,1	28,6
	7,65	1	7,1	7,1	35,7
	7,72	1	7,1	7,1	42,9
	7,79	1	7,1	7,1	50,0
	8,02	1	7,1	7,1	57,1
	8,13	1	7,1	7,1	64,3
	8,14	1	7,1	7,1	71,4
	8,32	1	7,1	7,1	78,6
	8,33	1	7,1	7,1	85,7
	9,23	1	7,1	7,1	92,9
	9,27	1	7,1	7,1	100,0
Total	14	100,0	100,0		

**Lanjutan Lampiran 5.**

**Kelincahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16,22	1	7,1	7,1	7,1
	16,27	1	7,1	7,1	14,3
	16,44	1	7,1	7,1	21,4
	17,11	1	7,1	7,1	28,6
	17,13	1	7,1	7,1	35,7
	17,14	1	7,1	7,1	42,9
	17,23	1	7,1	7,1	50,0
	17,25	1	7,1	7,1	57,1
	17,31	1	7,1	7,1	64,3
	17,54	1	7,1	7,1	71,4
	18,04	1	7,1	7,1	78,6
	18,18	1	7,1	7,1	85,7
	18,27	1	7,1	7,1	92,9
	19,45	1	7,1	7,1	100,0
	Total	14	100,0	100,0	

**Koordinasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	7,1	7,1	7,1
	4	3	21,4	21,4	28,6
	5	5	35,7	35,7	64,3
	6	3	21,4	21,4	85,7
	7	1	7,1	7,1	92,9
	8	1	7,1	7,1	100,0
	Total	14	100,0	100,0	

### Lanjutan Lampiran 5.

Keseimbangan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6,14	1	7,1	7,1	7,1
	9,08	1	7,1	7,1	14,3
	10,17	1	7,1	7,1	21,4
	16,72	1	7,1	7,1	28,6
	17,55	1	7,1	7,1	35,7
	18,65	1	7,1	7,1	42,9
	20,21	1	7,1	7,1	50,0
	22,19	1	7,1	7,1	57,1
	22,25	1	7,1	7,1	64,3
	23,25	1	7,1	7,1	71,4
	24,15	1	7,1	7,1	78,6
	24,82	1	7,1	7,1	85,7
	25,94	1	7,1	7,1	92,9
	26,92	1	7,1	7,1	100,0
	Total	14	100,0	100,0	

## Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian

### Tes Kelincahan (*Shuttle-run* 4 x 10 meter)



**Tes Koordinasi (lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok)**



**Tes Keseimbangan (*Stork Stand Positional Balance*)**



**Tes Kecepatan (Lari 30 meter)**

