

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW DI SMP NEGERI 2 GODEAN SLEMAN YOGYAKARTA

MOTOR SKILLS OF STUDENTS PARTICIPANTS IN EXTRACURRICULAR TAKRAW SMP STATE 2 GODEAN SLEMAN YOGYAKARTA

Oleh: Kornalius, Pendidikan Olahraga, kornalius@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi penelitian adalah seluruh siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean sebanyak 18 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *barrow motor ability test* yang terdiri atas: *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari *60 yard dash*. Teknik Analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa (16,67%), berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (33,33%), berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (27,78%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (11,11%).

Kata Kunci: *Kemampuan Motorik, Siswa, Ekstrakurikuler Sepaktakraw*

Abstract

This study aims to determine how much the level of motor skills student participants in extracurricular sepak takraw SMP Negeri 2 Godean Sleman, Yogyakarta. This research is descriptive with quantitative approach. The method used was survey. The study population was all student participants in extracurricular activities sepak takraw SMP Negeri 2 Godean as many as 18 students. The instrument used is the barrow of motor ability test which consists of: standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put, and ran 60-yard dash. Mechanical Analysis of data using descriptive analysis percentage. The results showed that the students' motor skills are at a very high category as much as 2 students (11.11%), at the high category as many as three students (16.67%), middle category as 6 students (33.33%), in the category of less as 5 students (27.78%), and is in the category is very less as much as 2 students (11.11%).

Keywords: *Motor Ability, Students, Extracurricular Sepak Takraw*

PENDAHULUAN

Salah satu kegiatan pendidikan pada anak menitikberatkan pada pengembangan kecerdasan kinestetik untuk mendukung pengembangan kecerdasan yang lain (Harfian, 2005: 1). Salah satu kemampuan yang perlu dikembangkan oleh pendidik adalah kemampuan motorik yang dimiliki pada masing-masing siswa. Kemampuan

motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak (Rusli Lutan, 1988: 96). Kemampuan motorik merupakan salah satu kemampuan yang perlu dimiliki oleh siswa.

Proses motorik terjadi atas kerja beberapa bagian tubuh, saraf, otak dan juga

otot, sehingga terjadi gerakan baik gerak reflek atau gerak tak disadari maupun yang disadari. Fungsi sel saraf motorik adalah mengirim impuls dari sistem saraf pusat sampai ke otot, sehingga ujung akson mengeluarkan zat kimia sehingga otot berkontraksi dan terjadi proses motoris. Kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang untuk berbagai nomor olahraga yang diajarkannya dan menandakan kemampuan keterampilan umum. Kemampuan motorik siswa dapat ditingkatkan melalui berbagai macam kegiatan salah satunya adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan jalur pembinaan, dalam satu sistem terpadu terutama dalam memperkuat landasan pembinaan prestasi olahraga agar regenerasi prestasi terus tercipta dan berlangsung pada kegiatan di sekolah terbina dengan baik. Dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik atau siswa tidak hanya dibimbing untuk berprestasi, jauh dari pada itu peserta didik dapat mengembangkan kreatifitas sesuai dengan bakat dan minat mereka sendiri. Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, kemampuan dan keterampilan siswa.

Ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean dilakukan 1 kali dalam 1 minggu, yaitu pada hari Sabtu mulai pukul 15.00 - 17.00. Berdasarkan hasil observasi

yang dilakukan pada tanggal 17 Mei 2016 diketahui bahwa kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean belum menunjukkan hasil yang maksimal dikarenakan siswa yang kurang disiplin dalam latihan dan berbagai macam alasan siswa tidak masuk ekstrakurikuler. Terbatasnya waktu dan sarana pembelajaran mengakibatkan penguasaan teknik dasar sepak takraw masih rendah. Selain itu, belum adanya penetapan strategi latihan dan penempatan posisi yang tepat bagi siswa pada permainan sepak takraw sesuai dengan kemampuan motoriknya.

Kegiatan keolahragaan sepak takraw yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Godean melalui jalur ekstrakurikuler adalah wadah untuk mengembangkan bakat dan minat serta kemampuan anak didik/siswa. Dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik atau siswa tidak hanya dibimbing untuk berprestasi, jauh dari pada itu peserta didik dapat mengembangkan kreatifitas sesuai dengan bakat dan minat mereka sendiri.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tersebut dipengaruhi oleh berbagai macam faktor-faktor diantaranya adalah siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler, guru/pelatih kegiatan ekstrakurikuler, serta sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan ekstrakurikuler. Akan tetapi, dari beberapa faktor tersebut faktor siswa sebagai peserta kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu faktor yang paling mendasar dalam

menentukan keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini mengingat, setiap siswa mempunyai kemampuan motorik yang berbeda-beda dalam bermain sepak takraw.

Pentingnya kemampuan motorik siswa di SMP Negeri 2 Godean dalam bermain sepak takraw supaya pembina dapat menetapkan strategi latihan yang lebih baik dan menempatkan siswa dalam posisi yang tepat saat bermain sesuai dengan kemampuan masing-masing. Sehingga setiap siswa dapat mengembangkan kemampuannya dalam bermain sepak takraw sesuai dengan karakter bermainnya dan dapat diketahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik bermain sepak takraw siswa pada kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan obyek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi,

1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Agustus 2016. Lokasi penelitian berada di SMP Negeri 2 Godean.

Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) pengertian populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Berdasarkan pendapat di atas, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Godean sebanyak 18 responden.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010: 174). Dalam penelitian ini teknik *sampling* yang digunakan adalah total *sampling*. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 183) teknik total *sampling* adalah seluruh populasi dalam penelitian dijadikan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Godean sebanyak 18 responden.

Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data

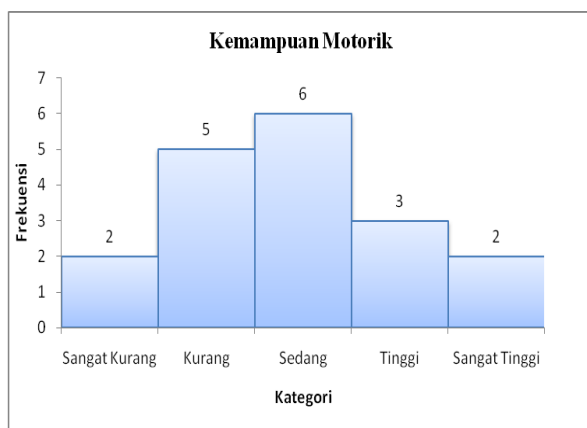
Teknik pengumpulan data menggunakan *barrow motor ability test* yang terdiri atas: *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari *60 yard dash*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
Hasil Penelitian

Hasil analisis data penelitian akan diuraikan dengan analisis frekuensi disajikan sebagai berikut:

Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan

Berdasarkan hasil analisis data pada tes kemampuan motorik siswa secara keseluruhan diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa (16,67%), berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (33,33%), berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (27,78%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (11,11%). Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:

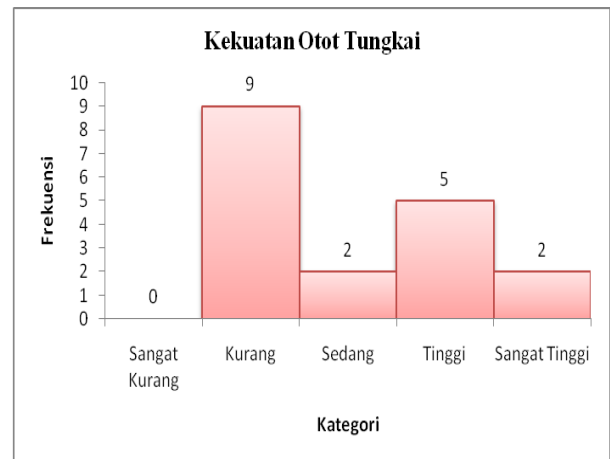


Gambar 1. Diagram Batang Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan

Komponen Power Otot Tungkai Diukur dengan Tes Standing Broad Jump

Berdasarkan hasil analisis data pada kekuatan otot tungkai siswa diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 5 siswa (27,78%), berada pada

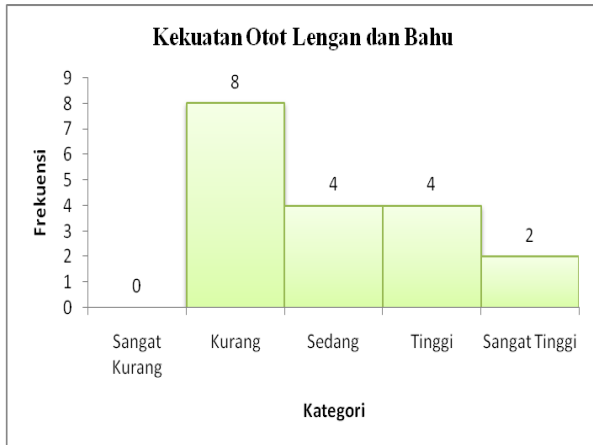
kategori sedang sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori kurang sebanyak 9 siswa (50,00%), dan tidak ada yang berada pada kategori sangat kurang (0,00%). Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Batang Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai

Komponen Power Otot Lengan dan Bahu Diukur dengan Tes Soft Ball Throw

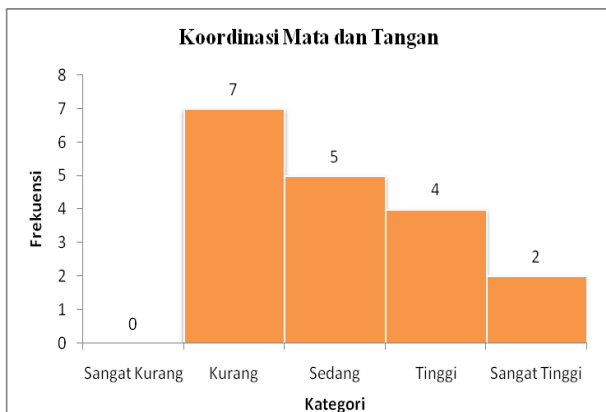
Berdasarkan hasil analisis data pada kekuatan lengan dan bahu siswa diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 4 siswa (22,22%), berada pada kategori sedang sebanyak 4 siswa (22,22%), berada pada kategori kurang sebanyak 8 siswa (44,44%), dan tidak ada yang berada pada kategori sangat kurang (0,00%). Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Batang Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan dan Bahu

Komponen Koordinasi Diukur dengan Tes Wall Pass

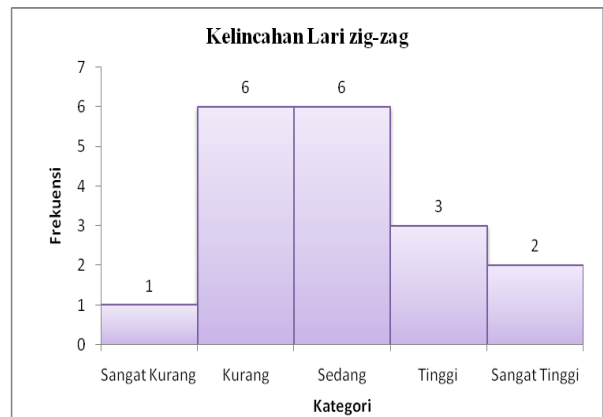
Berdasarkan hasil analisis data pada tes koordinasi mata dan tangan siswa diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 4 siswa (22,22%), berada pada kategori sedang sebanyak 5 siswa (27,78%), berada pada kategori kurang sebanyak 7 siswa (38,89%), dan tidak ada yang berada pada kategori sangat kurang (0,00%). Dari tabel diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Batang Hasil Tes Koordinasi Mata dan Tangan Siswa

Komponen Kelincahan Diukur dengan Tes Zig-Zag Run

Berdasarkan hasil analisis data pada tes kelincahan lari zig-zag di atas diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa (16,67%), kategori sedang sebanyak 6 siswa (33,33%), kategori kurang sebanyak 6 siswa (33,33%), dan kategori sangat kurang sebanyak 1 siswa (5,56%). Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Batang Hasil Tes Kelincahan Lari Zig-Zag Siswa

Komponen Kecepatan Diukur dengan Tes Lari 60 Yard Dash

Berdasarkan hasil analisis data pada tes kecepatan lari 60 yard dash di atas diketahui bahwa terdapat 1 siswa berada pada kategori sangat tinggi (5,56%), berada pada kategori tinggi sebanyak 5 siswa (27,78%), berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (33,33%), berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (27,78%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 1 siswa (5,56%). Dari tabel di atas dapat disajikan

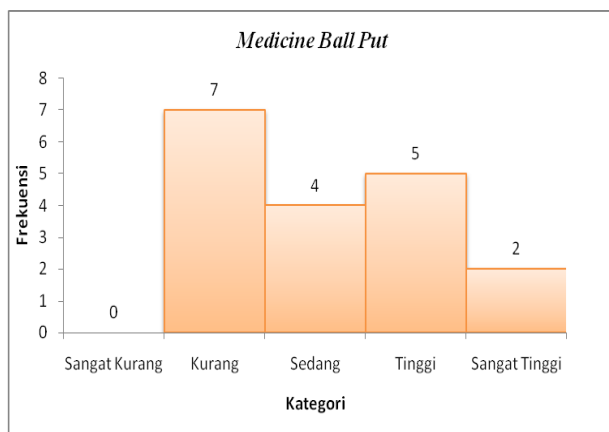
dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Batang Hasil Tes Kecepatan Lari 60 Yard Dash

Komponen Power Otot Lengan Diukur dengan Medicine Ball Put

Berdasarkan hasil analisis data pada tes *medicine ball put* di atas diketahui bahwa terdapat 2 siswa berada pada kategori sangat tinggi (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 5 siswa (27,78%), berada pada kategori sedang sebanyak 4 siswa (22,22%), berada pada kategori kurang sebanyak 7 siswa (38,89%), dan tidak ada yang berada pada kategori sangat kurang (0,00%). Dari tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang seperti di bawah ini:



Gambar 6. Diagram Batang Hasil Tes Medicine Ball Put

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data kemampuan motorik siswa diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa (16,67%), berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (33,33%), berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (27,78%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (11,11%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta mayoritas berada pada kategori sedang (33,33%). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik atau kemampuan gerak dasar yang merupakan gambaran umum kemampuan siswa dalam melakukan aktivitasnya berada pada kategori sedang. Hal ini disebabkan sebagian siswa memiliki pengalaman gerak yang hampir sama, namun memiliki tingkat keterampilan yang berbeda-beda. Semakin banyak perbendaharaan gerak dasarnya, semakin terampil ia melaksanakan keterampilan lainnya.

Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, tinggi gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Makin tinggi kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerjanya akan menjadi lebih tinggi dan begitu

sebaliknya. Oleh karena itu kemampuan gerak dapat dipandang sebagai keberhasilan di dalam melakukan tugas keterampilan gerak (Sukintaka, 2001: 47).

Fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan memiliki kemampuan motorik yang tinggi tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Dengan mengetahui status kemampuan motorik, diharapkan siswa maupun guru memberikan aktivitas yang tepat kepada siswa sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan dirinya atau setidaknya dapat mengurangi kelemahan yang dimilikinya. Jadi semakin sering anak mengalami aktivitas gerak, unsur-unsur kemampuan motorik akan ikut terlatih dan akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas motoriknya.

Siswa sekolah menengah pertama adalah peserta didik pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan keterampilan jalur pendidik. Pembentukan kualitas fisik manusia pada dasarnya adalah proses yang harus diberdayakan sedari dini. Untuk menghasilkan kualitas fisik yang diharapkan tentunya tidak hanya didukung produktivitas yang prima akan tetapi juga harus mampu menghasilkan kinerja yang lebih tinggi. Untuk itu perlu diciptakan kondisi yang

konduif dalam proses belajar mengajar dengan memperhatikan usia, penyediaan fasilitas oleh gerak yang sesuai dengan usia perkembangan secara anatomis, psikologis, biomekanik, motorik dan sosialisasi serta tenaga pengajar yang handal yaitu yang mampu mengembang kemampuan motorik peserta didik dengan benar.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data kemampuan motorik siswa diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (11,11%), berada pada kategori tinggi sebanyak 3 siswa (16,67%), berada pada kategori sedang sebanyak 6 siswa (33,33%), berada pada kategori kurang sebanyak 5 siswa (27,78%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 2 siswa (11,11%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler sepakakraw di SMP Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta mayoritas berada pada kategori sedang (33,33%).

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan diantaranya:

Bagi Guru

Diharapkan lebih dapat mengoptimalkan jam ekstrakurikuler agar waktu yang tersedia dapat memberikan manfaat dan tujuannya dapat tercapai.

Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan motoriknya agar kemampuan motorik siswa selalu terjaga dan lebih termotivasi untuk bermain sepak takraw dalam berbagai kompetisi.

Bagi Sekolah

Diharapkan bagi pihak sekolah untuk menyediakan sarana dan prasarana yang diperlukan siswa sekolah dasar baik dalam bentuk permainan ataupun pembelajaran agar siswa tidak mudah bosan, serta dapat mengembangkan minat dan bakatnya pada cabang olah raga sepak takraw.

DAFTAR PUSTAKA

- Harfian. 2005. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Gramedia.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen*. Yogyakarta: Percetakan Andi Offset