

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 3 DEPOK SLEMAN D.I YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2018/2019

THE LEVEL OF MOTORIC SKILLS OF BASKETBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS IN SMP NEGERI 3 DEPOK, SLEMAN, D.I YOGYAKARTA ACADEMIC YEAR 2018/2019

Oleh : Eko Prabowo, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No.1, Karangmalang Yogyakarta
55281 email: prabowoeko64@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh penerapan program latihan yang belum maksimal serta intensitas waktu latihan siswa peserta ekstrakurikuler yang masih kurang sehingga kegiatan dari ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta belum berjalan dengan baik dan sesuai dengan kemampuan motoriknya. 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.

Kata Kunci: kemampuan, motorik, bola basket.

Abstract

This research motivated by the implementation of an exercise program that has not been maximized and the intensity of training time of extracurricular participants who were still lacking so that the activities of basketball extracurricular at State Junior High School 3 Depok, Sleman, D.I Yogyakarta had not run well and were in accordance with their motoric skills. This study aims to determine the level of motoric skills of students participating in basketball extracurricular activities in SMP Negeri 3 Depok, Sleman, D.I Yogyakarta Academic Year 2018/2019.

The method in this research uses a survey method with data collection techniques using tests and measurements. The instrument used in this research is Barrow Motor Ability. The subjects in this research were students who took part in basketball extracurricular activities at SMP Negeri 3 Depok, which were 24 students. The data analysis technique used in this study is descriptive analysis with percentages.

The results of this research indicate that the level of motoric skills of students of SMP Negeri 3 Depok basketball extracurricular participants with a very high category is 3 students (12.5%), high category 6 (25%), medium category 4 (16.7%), low category 10 (47.7%), and very low category 1 (4.2%). Thus it can be concluded that the level of motoric skills of basketball extracurricular participants in SMP Negeri 3 Depok categorized as lack.

Keywords: skills, motoric, basketball.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan di SD, SMP, dan SMA siswa

dituntut untuk dapat menguasai suatu standar kompetensi yang telah di susun di dalam kurikulum mata pelajaran penjas. Pendidikan jasmani merupakan sarana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiyah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) sebagai salah satu subsistem pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah memiliki peran yang penting dan sangat sentral dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.

Pendidikan dilakukan sebagai salah satu prasyarat untuk mengembangkan kemampuan yang menjadi pondasi dalam belajar pada berbagai jenjang pendidikan. Menurut Harfian (2005: 1) menyatakan bahwa salah satu kegiatan pendidikan pada anak menitik beratkan pada pengembangan kecerdasan kinestetik untuk mendukung pengembangan kecerdasan yang lain. Pengembangan kecerdasan ini dilakukan agar anak lebih terampil dalam melakukan berbagai aktivitas. Salah satu kemampuan yang perlu dikembangkan oleh pendidik adalah kemampuan motorik yang dimiliki pada masing-masing peserta didik.

Pentingnya kemampuan motorik karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik. Kemampuan motorik berhubungan dengan kualitas gerak atau cara melakukan gerakan. Adapun unsur-unsur kemampuan motorik terdiri

dari: (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) power, (4) ketahanan, (5) keseimbangan, (6) fleksibilitas, dan (7) koordinasi. Kemampuan motorik anak akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan secara rutin dan kontinyu (Imam Yanuar, 2010: 10).

Bola basket adalah olahraga bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Tujuan dari permainan bola basket adalah mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah kemasukan bola ke keranjang sendiri.

Dalam permainan bola basket, kemampuan motorik sangat diperlukan supaya permainan dapat berjalan dengan baik. Upaya meningkatkan kemampuan motorik bermain bola basket harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu. Hal yang mendasar harus dikembangkan agar siswa memiliki kemampuan bermain bola basket adalah dengan cara menguasai macam-macam keterampilan dasar bola basket. Permainan bola basket merupakan suatu gabungan dari teknik-teknik dasar bermain bola basket dan strategi pertahanan maupun penyerangan yang membutuhkan berbagai macam gerak tubuh secara cepat dan tepat.

Untuk itu seorang pemain bola basket harus mempunyai kemampuan gerak yang baik dan benar.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran di luar jam pelajaran sekolah untuk membantu dan memfasilitasi siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat. Pembinaan bola basket salah satunya dapat dilakukan di sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler. 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.

Kegiatan keolahragaan bola basket yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Depok selain diajarkan dalam kegiatan pembelajaran intrakurikuler melalui mata pelajaran PJOK selain itu juga di salurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler guna mewadahi minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga bola basket. Berdasarkan hasil observasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket selama melaksanakan Praktek Lapangan

Terbimbing (PLT) pada bulan September - November tahun 2018 pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok yaitu pada hari Selasa mulai pukul 14.30 - 16.30 WIB, dari hasil pengamatan untuk siswa masih banyak yang belum memiliki kemampuan daya tahan yang baik terbukti pada saat proses ekstrakurikuler berlangsung banyak sekali peserta didik yang mengeluh sudah kecapean begitu pula saat bermain kebanyakan peserta didik hanya mampu bermain 10 sampai 15 menit yang idealnya peserta didik diharapkan dapat bermain terus sampai ahir per maian dan tetap memiliki daya tahan yang baik.

Prinsip kemampuan motorik adalah suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya. Melihat pentingnya kemampuan motorik siswa sebagai modal awal untuk menyalurkan bakat bola basket melalui kegiatan ekstrakurikuler bola basket untuk mencapai tingkat permainan bola basket yang terampil. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 depok Sleman D.I Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019".

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, artinya dalam penelitian ini hanya menggambarkan situasi yang saat ini sedang terjadi, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak menggunakan hipotesis (Suharsimi Arikunto, 2010: 3). Metode yang digunakan adalah dengan teknik tes untuk mendapatkan data. Penelitian ini memfokuskan pada kemampuan motorik Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman tahun ajaran 2018/2019.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta untuk tahap pengambilan data dilakukan satu kali pada tanggal 4 April 2019.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta sebanyak 24 peserta didik.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan motorik Adapun instrumen tersebut menggunakan *Barrow Motor Ability Test* dari Harold M. Barrow berupa tes dengan koefisien validitas sebesar 0,92 terdiri dari enam butir tes yaitu

: 1. *Standing Board Jump*, 2. *Soft ball throw*, 3. *Zig-zag Run*, 4. *Wall pass*, 5. *Medicine Ball Put*, 6. lari *60 yard dash* (50 m).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Kategori tingkat keterampilan yang akan dihitung meliputi tes *standing broad jump*, *soft ball throw*, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan lari *60 yard dash*. Hasil kasar masing-masing item tersebut dirubah dalam *T-Score*. Berikut ini rumus untuk mencari *T-Score* :

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

$$T - score = 50 + \left[\frac{\bar{X} - X}{SD} \right] \times 10$$

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

$$T - score = 50 + \left[\frac{X - \bar{X}}{SD} \right] \times 10$$

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

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

SD = Standar Deviasi

Sumber : Sutrisno Hadi (2004: 295)

Penghitungan *T-Score* dari keenam item tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar menentukan tingkat kemampuan motorik peserta didik. Tingkat kemampuan tersebut harus dibuatkan kategori penilaian, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, sangat kurang menggunakan rumus sebagai berikut (Saifuddin Azwar, 2005: 108)

Tabel 1 : Kriteria Penskoran Item Pada Angket dengan Skala *Likert*

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

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh

SD : Standar Deviasi

M : Mean

Untuk mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok, menggunakan rumus persentase dari Anas Sudijono (2009: 453). Adapun sebagai berikut.

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

N

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah peserta didik

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data Penelitian

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis *T-Score*. Tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta di kategorikan menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Pengkategorian data didasarkan pada nilai *mean* dan standar deviasi hasil perhitungan. Data terlebih dahulu dibuat dalam bentuk *T-Score* untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini merupakan kemampuan motorik dan masing-masing aspek tes kemampuan motorik. Hasil perhitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Kemampuan Motorik Secara Keseluruhan

Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk *T-Score* dari keenam item tes dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah item tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar untuk menentukan kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I

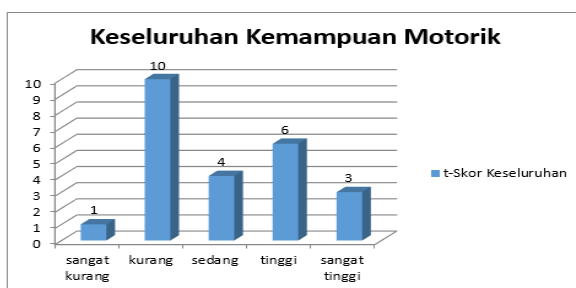
Yogyakarta. Hasil skor kemampuan motorik secara keseluruhan diperoleh skor maksimal sebesar 64,22; skor minimal sebesar 37,56; *mean* (rata-rata) sebesar 50; dan standar *deviasi* sebesar 8.

Kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, kurang, dan sangat kurang. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta sebagai berikut :

Tabel 2. Distrtribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 63	Sangat Tinggi	3	12,5%
2.	55 – 62	Tinggi	6	25%
3.	47 – 54	Sedang	4	16,7%
4.	39 – 46	Kurang	10	41,7%
5.	≤ 38	Sangat Kurang	1	4,2%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.



Gambar 1 : Histogram Kemampuan Motorik Siswa Peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP N 3 Depok sleman.

Dari tabel dan histogram di atas kemampuan motorik siswa secara keseluruhan diketahui bahwa dari 24 siswa berada pada kategori sagat tinggi sebanyak 3 siswa (12,5%), pada kategori tinggi sebanyak 6 siswa (25%), pada kategori sedang sebanyak 4 siswa (16,7%), pada kategori kurang sebanyak 10 siswa (41,7%) dan pada kategori sangat kurang sebanyak 1 siswa (4,2%).

2. Deskriptif Data Per Komponen Motorik

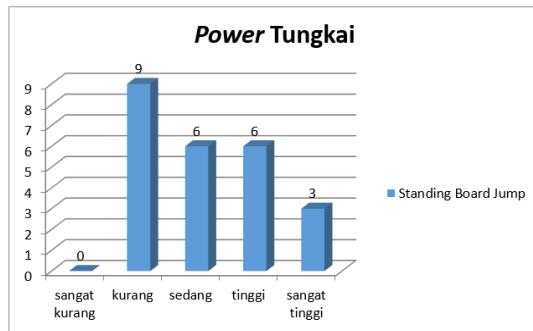
a. Power Tungkai

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimal sebesar 66,36 dan nilai minimal 35,45 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* sebesar 10. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *standing board jump*, dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Power Tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 67	Sangat Tinggi	3	12,5%
2.	56 – 66	Tinggi	6	25%
3.	46 – 55	Sedang	6	25%
4.	35 - 45	Kurang	9	37,5%
5.	≤ 34	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *standing board jump*.



Gambar 2 : Histogram *Power Tungkai* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP N 3 Depok Sleman.

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 3 siswa (12,5%) mempunyai *power* tungkai sangat tinggi, 6 siswa (25%) mempunyai *power* tungkai tinggi, 6 siswa (25,0%) mempunyai *power* tungkai sedang, 9 siswa (37,5%) mempunyai *power* tungkai kurang, 0 siswa (0%) mempunyai *power* tungkai kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* tungkai yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta masuk kategori kurang.

b. Power Lengan

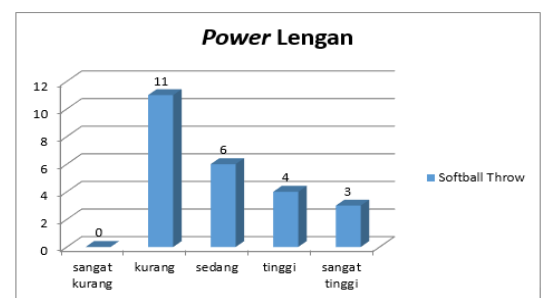
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimal sebesar 68,56 dan nilai minimal sebesar 37,63 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* 10

selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya. Berikut tabel distribusi kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *softball throw*, dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Power Lengan* siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 66	Sangat Tinggi	3	12,5%
2.	56 - 65	Tinggi	4	16,7%
3.	46 - 55	Sedang	6	25%
4.	36 - 45	Kurang	11	45,8%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *softball throw*.



Gambar 3 : Histogram *Power Lengan* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP N 3 Depok Sleman.

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 3 siswa (12,5%) mempunyai *power* lengan sangat tinggi, 4 siswa (16,7%), 6 siswa (25,0%) mempunyai *power* lengan sedang, 11 siswa (45,8%) mempunyai

power lengan kurang, 0 siswa (0%) mempunyai *power* lengan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* lengan yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta masuk kategori kurang.

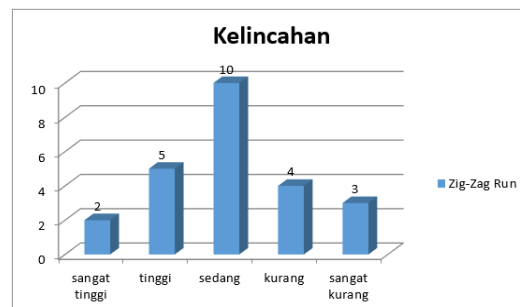
c. Kelincahan

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimal sebesar 70,92 dan nilai minimal sebesar 31,53 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* 10 selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya. Berikut tabel distribusi kemampuan motorik kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *zig-zag run*, dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 66	Sangat Tinggi	2	8,3%
2.	56 - 65	Tinggi	6	25%
3.	46 - 55	Sedang	9	37,5%
4.	36 - 45	Kurang	4	16,7%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	3	12,5%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *zig-zag run*.



Gambar 4 : Histogram Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP N 3 Depok Sleman.

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 2 siswa (8,3%) mempunyai *power* lengan sangat tinggi, 4 siswa (16,7%), 9 siswa (37,5%) mempunyai *power* lengan sedang, 4 siswa (16,7%) mempunyai *power* lengan kurang, 3 siswa (12,5%) mempunyai *power* lengan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* lengan yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta masuk kategori sedang.

d. Kordinasi Mata dan Tangan

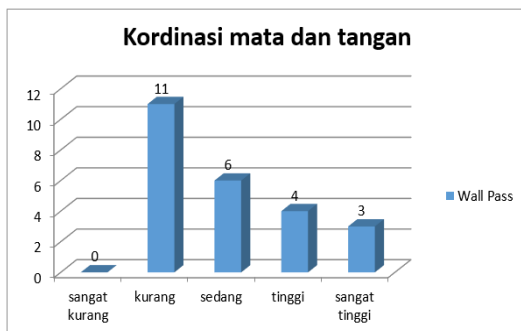
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimal sebesar 68,98 dan nilai minimal sebesar 41,20 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* 10 selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya. Berikut tabel distribusi kemampuan motorik kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *wall pass*, dapat dilihat

pada tabel 6 di bawah ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kordinasi mata dan tangan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 66	Sangat Tinggi	3	12,5%
2.	56 - 65	Tinggi	4	16,7%
3.	46 - 55	Sedang	6	25%
4.	36 - 45	Kurang	11	45,8%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *wall pass*.



Gambar 5 : Histogram Kordinasi mata dan tangan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP N 3 Depok Sleman.

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 3 siswa (12,5%) mempunyai kordinasi mata dan tangan sangat tinggi, 4 siswa (16,7%), 6 siswa (25,0%) mempunyai kordinasi mata dan tangan sedang, 11 siswa (45,8%) mempunyai kordinasi mata dan tangan kurang, 0 siswa (0%) mempunyai kordinasi mata dan tangan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kordinasi mata dan tangan yang dimiliki oleh siswa peserta

ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta masuk kategori kurang.

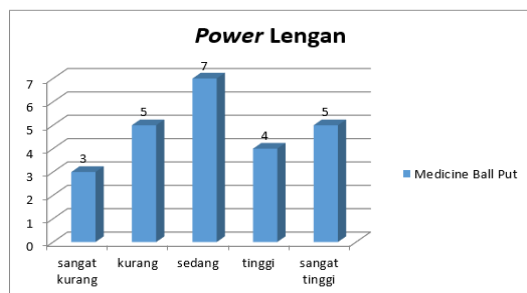
e. Power Lengan

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimal sebesar 72,50 dan nilai minimal sebesar 33,34 *mean* (rata-rata) sebesar 51 dan standar *deviasi* 12 selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya. Berikut tabel distribusi kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *medicine ball put*, dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Power Lengan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 70	Sangat Tinggi	5	20,8%
2.	58 - 69	Tinggi	4	16,7%
3.	46 - 57	Sedang	7	29,2%
4.	29 - 45	Kurang	5	20,8%
5.	≤ 28	Sangat Kurang	3	12,5%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes *medicine ball put*.



Gambar 6 : Histogram Power Lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP N 3 Depok Sleman.

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 5 siswa (20,8%) mempunyai *power* lengan sangat tinggi, 4 siswa (16,7%), 7 siswa (29,2%) mempunyai *power* lengan sedang, 5 siswa (20,8%) mempunyai *power* lengan kurang, 3 siswa (12,5%) mempunyai *power* lengan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *power* lengan yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta masuk kategori sedang.

f. Kecepatan

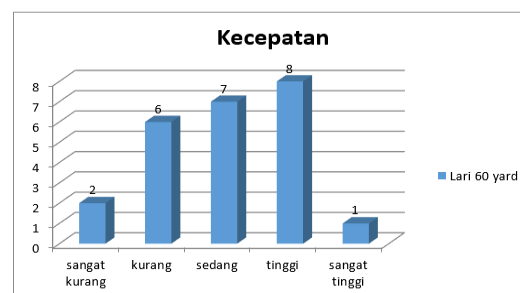
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimal sebesar 65,34 dan nilai minimal sebesar 29,77 *mean* (rata-rata) sebesar 50 dan standar *deviasi* 10 selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya. Berikut tabel distribusi kemampuan motorik kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes lari

60 yard, dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 65	Sangat Tinggi	1	4,2%
2.	56 - 65	Tinggi	8	33,3%
3.	46 - 55	Sedang	7	29,2%
4.	36 - 45	Kurang	6	25%
5.	≤ 35	Sangat Kurang	2	8,3%
Jumlah			24	100%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta berdasarkan tes lari 60 yard.



Gambar 7 : Histogram Kecepatan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP N 3 Depok Sleman.

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diperoleh bahwa 1 siswa (4,2%) mempunyai kecepatan sangat tinggi, 8 siswa (33,3%) mempunyai kecepatan tinggi, 7 siswa (29,2%) mempunyai kecepatan sedang, 6 siswa (25%) mempunyai kecepatan kurang, 2 siswa (8,3%) mempunyai kecepatan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kecepatan yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP

Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta masuk kategori tinggi dan sedang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data tingkat kemampuan motorik siswa diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 3 siswa (12,5%), berada pada kategori tinggi sebanyak 6 siswa (25%), berada pada kategori sedang sebanyak 4 siswa (16,7%), berada pada kategori kurang sebanyak 10 siswa (41,7%), dan berada pada kategori sangat kurang sebanyak 1 siswa (4,2%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta mayoritas berada pada kategori kurang sebanyak 10 siswa (41,7%)

Saran

Dari kesimpulan di atas maka saran yang bisa diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Diharapkan setelah penelitian ini dapat dibuatkan program latihan ekstrakurikuler yang tepat guna menunjang peningkatan kualitas ketrampilan motorik siswa.

2. Bagi Siswa

Diharapkan siswa setelah mengetahui ketrampilan mereka masing-masing dapat sebagai motivasi mereka dalam mengikuti

ekstrakurikuler dengan lebih baik lagi kedepannya dan juga dapat menambah porsi latihan mereka agar tujuan mereka menjadi pemain basket yang hebat dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Anas Sudijono. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Asep Herry Hernawan. 2008. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdikbud. Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Endang Rini Sukamti. 2007. *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Febri Nurcahyo. (2013.) *Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 3 Godean Sleman*
- Fenanlamoir Albertus & Muhammad Mulyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Hurlock, Elizabeth B. (1978). *Perkembangan Anak Edisi Keenam*. Jakarta: Penerbit Erlanga.
- Nurhasan. 2004. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Depdiknas.

Rusli Lutan. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.

Rineka Cipta. Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sifuddin Azwar. 2015. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Setyo Nugroho. (2005.) Status Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.

Sifuddin Azwar. 2015. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Suharsimi Arikunto. 2017. *Pengembangan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Sugiyanto. (2003). *Stastitika dan Penelitian*. Bandung: ALFABETA.

Toho Cholik & Gusril. 2004. *Pembelajaran Motorik*. Diakses dari <http://taraprahas.blogspot.com/pembelajaran-motorik.html>.

Wibowo Ari Yuyun dan Fitria Dwi Andriani.2015. *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*.

Yogyakarta:UNY press.

Yanuar Kiram. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdiknes.