

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 1 SLEMAN YOGYAKARTA

LEVEL OF MOTORIC ABILITY OF THE GRADE SEVEN STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL 1 SLEMAN YOGYAKARTA

Oleh: Karintria Nugraheni, PJKR, FIK, UNY
karintria.nugraheni2015@student.uny.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini sebanyak 133 peserta didik. Hasil penelitian tingkat kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman masuk kategori sedang yaitu 4 siswa (7.69%) mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 12 siswa (23.08%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 18 siswa (34.62%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 14 siswa (26.92%) mempunyai kemampuan motorik baik dan 4 siswa (7.69%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali. Kemudian hasil penelitian tingkat kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman masuk kategori kurang yaitu 4 siswi (4.94%) mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 26 siswi (32.10%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 25 siswi (30.86%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 21 siswi (25.93%) mempunyai kemampuan motorik baik dan 5 siswi (6.17%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali.

Kata kunci: Kemampuan Motorik, Peserta Didik Kelas VII

Abstract

The purpose of the study is to find out how is the level of motoric ability of grade VII students of Junior High School 1 Sleman. The study is a descriptive-qualitative study. The population of the study is 133 students. The result of the study of motoric ability level of grade VII students of Junior High School Negeri 1 Sleman is in medium category 4 students (7.69%) have very low motoric ability, 12 students (23.08%) have low motoric ability, 18 students (34.62%) have medium motoric ability, 14 students (26.92%) have good motoric ability, and 4 students (7.69%) have excellent motoric ability. Later, the result of girl students of grade VII of Junior High School Negeri 1 Sleman is in low category, that is 4 students (4.94%) have very low motoric ability, 26 students (32.10%) have low motoric ability, 25 students (30.86%) have medium motoric ability, 21 students (25.93%) have good motoric ability and 5 students (6.17%) have excellent motoric ability.

Keywords: motoric ability, students, grade seven.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang penting dan merupakan suatu kebutuhan yang harus terpenuhi setiap manusia, baik melalui pendidikan secara formal, non-formal maupun informal. Jalur-jalur pendidikan memiliki konsep yang berbeda namun memiliki maksud yang sama yaitu mengembangkan potensi diri dalam suatu proses pendidikan yang sesuai dengan tujuan pendidikan. Pendidikan menekankan betapa pentingnya mengenyam pendidikan kejenjang yang lebih tinggi

dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan peserta didik akan memperoleh pengalaman dalam berbagai kegiatan belajar dan guru memperoleh pengalaman dalam berbagai kegiatan mengajar. Pengalaman di ruang lingkup pendidikan tidak jauh kaitannya dengan mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan).

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses aktivitas jasmani yang berada dalam suatu lembaga untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui pengalaman pendidikan jasmani, peserta didik

memperoleh beragam pengalaman aktivitas jasmani yang nyata sehingga benar-benar membawa ke arah sikap dan tindakan yang baik. Melalui aktivitas jasmani peserta didik akan memperoleh pengalaman untuk kehidupan seperti terfokus pada pengembangan aspek kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, stabilitas emosional, kerjasama, kecerdasan, penalaran, perhatian, tindakan moral dan penghayatan nilai-nilai. Hal tersebut mendorong peserta didik untuk melakukan gerak melalui kemampuan individu baik dari ranah psikomotorik (keterampilan gerak), kognitif (pengetahuan/intelektual), maupun afektif (perasaan/emosi/sikap).

Penilaian kemampuan dan perkembangan anak dapat dilakukan melalui berbagai aspek salah satunya adalah aspek psikomotor (motorik). Hasil belajar motorik dapat diukur melalui pengamatan secara langsung peserta didik selama proses pembelajaran praktik berlangsung atau sesudah mengikuti pembelajaran dengan memberikan tes untuk mengukur pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Pembelajaran yang paling efektif untuk meningkatkan dan mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta didik adalah dengan melalui mata pelajaran pendidikan jasmani. Menurut (Sukintaka, 2001: 46) kemampuan motorik sangat perlu dibicarakan dalam lingkup pendidikan jasmani sebab kemampuan motorik ini merupakan bagian dari ranah psikomotorik, dan pengembangannya diharapkan akan terbentuknya penguasaan keterampilan motorik (*movement skill*) untuk cabang olahraga tertentu.

Tingkat kemampuan motorik peserta didik sangat penting diketahui oleh guru, sebab dengan mengetahui tingkat kemampuan motorik dapat mempermudah dalam melakukan proses belajar

mengajar, yaitu dapat mengubah metode pembelajaran, mengubah peraturan dan ketentuan. Kemampuan motorik peserta didik usia 13-15 tahun atau setara dengan Siswa Menengah Pertama (SMP) dalam pembelajaran penjas ada berbagai macam kemampuan yang berbeda-beda untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan gerak (*motor*), yaitu baik, sedang, dan kurang baik. Kemampuan motorik yang baik, akan mendukung peserta didik dalam mengikuti pembelajaran penjas. Maka dari itu, materi yang diberikan oleh guru penjas akan lebih sulit berkonsentrasi bagi peserta didik yang mempunyai kemampuan motorik kurang baik bila dibandingkan peserta didik yang mempunyai kemampuan motorik baik.

SMP Negeri 1 Sleman berlokasi di Jalan Bhayangkara No. 27, Jetis, Caturharjo, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55515. Sekolah tersebut merupakan sekolah negeri yang mempunyai potensi pengembangan sumber daya manusia yang sudah dilengkapi dengan beberapa sarana dan prasarana penunjang kegiatan pembelajaran baik teori maupun praktik. Sekolah ini merupakan Sekolah Standar Nasional (SSN) yang memenuhi Standar Nasional Pendidikan dan menjadi salah satu sekolah unggulan di Kabupaten Sleman. Mata pelajaran PJOK masuk dalam kegiatan intrakurikuler di sekolah tersebut. Pada tiap-tiap kelas melaksanakan pembelajaran PJOK seminggu sekali sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Pembelajaran Penjas di sekolah mempunyai tujuan kepada kemampuan gerak anak. Peserta didik di SMP Negeri 1 Sleman yang mempunyai prestasi di bidang non-akademik (olahraga) merupakan suatu kebanggaan untuk sekolah. Peserta didik yang memperoleh prestasi dalam bidang olahraga akan

Tingkat Kemampuan Motorik (Karintria Nugraheni) 3
survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran terhadap subjek.

memotivasi peserta didik untuk terus berusaha memperbaiki keterampilan gerakanya.

Hasil observasi pada saat PLT (Praktik Lapangan Terbimbing) pada tanggal 10 September sampai dengan 10 November tahun 2018 di SMP Negeri 1 Sleman, peneliti mengamati secara langsung pembelajaran penjas saat praktik di lapangan terlihat ada kesenjangan bahwa, 1) kemampuan penguasaan gerak seperti kelincahan, gestur tubuh, kekuatan, kelentukan yang berbeda-beda, 2) terdapat beberapa peserta didik yang tidak terlalu antusias dan cenderung bermalas-malasan, 3) belum diketahui tentang tingkat kemampuan motorik dalam bentuk tes/pengukuran. Hal ini akan berdampak pada aktivitas fisik peserta didik dan menjadi kendala bagi guru PJOK dalam memberikan pembelajaran. Perihal inilah yang menjadi tolok ukur peneliti untuk meneliti seberapa besar kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman dan sebagai acuan bahan pertimbangan guru PJOK di sekolah dalam melakukan pembelajaran dan metode yang tepat terutama pada saat pembelajaran praktik di lapangan agar maksimal.

Berdasarkan hasil observasi dan kajian yang sudah dilakukan dari berbagai sumber di atas maka peneliti ingin meneliti lebih dalam lagi tentang "Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman Yogyakarta".

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang hanya mendeskripsikan situasi yang sedang terjadi tanpa menggunakan pengujian hipotesis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 04-10 April 2019, hari Kamis sampai dengan Rabu pukul 07:00-11:30 WIB. Tempat penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sleman yang beralamat di Jalan Bhayangkara No. 27, Jetis, Caturharjo, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55515.

Target/Subjek Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang masih aktif bersekolah, berjumlah 223 peserta didik yang terbagi menjadi tujuh (7) kelas. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian

Kelas	Putra	Putri	Jumlah Populasi
A	12	20	32
B	12	20	32
C	12	20	32
D	12	20	32
E	10	22	32
F	10	22	32
G	11	20	31
Jumlah	79	144	223

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017: 118). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan tabel dari *Isaac & Michael* (Sugiyono, 2017: 128). Dalam penelitian

ini teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsional random sampling* dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan 5%. Berdasarkan tabel *Isaac & Michael* untuk jumlah populasi sebanyak 223 peserta didik maka jumlah sampel idealnya adalah sebanyak 133 peserta didik. Adapun cara perhitungan jumlah sampel berdasarkan tabel *Isaac & Michael* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah Peserta Didik	Jumlah Sampel yang diambil
A	32	$\frac{32}{223} \times 135 = 19,372 = 19$
B	32	$\frac{32}{223} \times 135 = 19,372 = 19$
C	32	$\frac{32}{223} \times 135 = 19,372 = 19$
D	32	$\frac{32}{223} \times 135 = 19,372 = 19$
E	32	$\frac{32}{223} \times 135 = 19,372 = 19$
F	32	$\frac{32}{223} \times 135 = 19,372 = 19$
G	31	$\frac{31}{223} \times 135 = 18,766 = 19$
Jumlah	223	133

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa jumlah sampel ideal yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan tabel *Isaac & Michael* adalah sebanyak 133 peserta didik.

Prosedur

Penelitian ini dimulai dengan mengajukan permohonan izin kepada pihak sekolah untuk menjadi tempat penelitian. Setelah mendapatkan izin, peneliti menyiapkan alat untuk melakukan tes dan dibantu teman untuk mencatat hasil tes. Setelah melakukan penelitian, peneliti meminta surat keterangan telah melakukan penelitian dari pihak sekolah.

Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010: 203). Adapun instrumen penelitian pada kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang digunakan adalah *Barrow Motor Ability Test*, meliputi: (1) *Standing board jump*, (2) *Softball throw*, (3) *Zig-zag run*, (4) *Wall pass*, (5) *Medicine ball-put*, (6) Lari cepat 60 *yard dash*.

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

- a. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk melakukan tes kemampuan motorik.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan, dan memberikan pemanasan serta penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik kepada peserta didik.
- c. Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok selanjutnya melakukan tes kemampuan motorik dengan didampingi 4 petugas. Masing-masing peserta didik melakukan tes secara bergantian sesuai diagram yang ditentukan, dengan urutan: *power tungkai*, *power lengan*, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, *power otot lengan*, dan kecepatan
- d. Langkah terakhir, masing-masing hasil tes yang didapatkan peserta didik dicatat dalam lembar pencatatan tes yang sudah dibagikan sebelumnya.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik

- a. Rumus *t-score* untuk tes *zig-zag run* dan lari cepat 60 *yard dash*, perhitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan semakin bagus hasil yang diperoleh, adapun rumus *t-score* sebagai berikut:

$$t\text{-score} = 50 + \left(\frac{M-X}{SD}\right) \times 10$$

- b. Rumus *t-score* untuk tes *standing board jump*, *softball throw*, *wall pass*, *medicine ball-put*, perhitungan dengan satuan semakin banyak angka ada satuan yang diperoleh semakin bagus hasil yang diperoleh. Adapun rumus *t-score* sebagai berikut:

$$t\text{-score} = 50 + \left(\frac{X-M}{SD}\right) \times 10$$

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

M = *Mean* (nilai rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Penghitungan *t-score* dari keenam tes tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah tes yang ada, hasil dari pembagian tersebut dijadikan dasar menentukan tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Sleman. Kemampuan motorik peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Sleman, dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Tingkat kemampuan tersebut harus dibuatkan penilaian menggunakan rumus dari Sudijono (2010: 175-176) untuk pengkategorian menggunakan 5 batasan norma sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori Kemampuan Motorik

No	Rumus	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2017: 207).

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data, kemudian dilakukan penyortiran data yang diperoleh untuk mengetahui persamaan dan perbedaan ukuran masing-masing item tes kemampuan motorik. Dari hasil setiap tes yang dicapai setiap peserta didik yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Kemampuan motorik anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil tes tersebut, karena satuan ukuran masing-masing tes tidak sama, yaitu:

1. Untuk tes *power* otot tungkai diperoleh melalui lompat jauh tanpa awalan dengan satuan meter (m).
2. *Power* lengan yang diperoleh dari melempar bola dengan tangan terkuat dengan satuan meter (m).
3. Kelincahan diperoleh melalui lari *zig-zag* dengan satuan detik (s).
4. Koordinasi mata dan tangan dengan lempar tangkap bola pada dinding.
5. *Power* otot lengan diperoleh dari mendorong bola ke depan secepat dan sekuat dengan satuan meter (m).
6. Kecepatan diperoleh melalui jarak pendek 60 *yard* dengan satuan detik (s).

Hasil kasar yang didapatkan dari keenam item tes tersebut, perlu disamakan satuannya dengan menggunakan *t-score*. Adapun rumus *t-score* yang digunakan adalah sebagai berikut:

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

M = Mean (nilai rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Untuk mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Sleman, menggunakan rumus presentase dari Sudijono (2010: 43) sebagai berikut:

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

Keterangan:

F = Frekuensi yang sedang dicari presentasinya.

N = Number of Cases (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P = Presentase

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

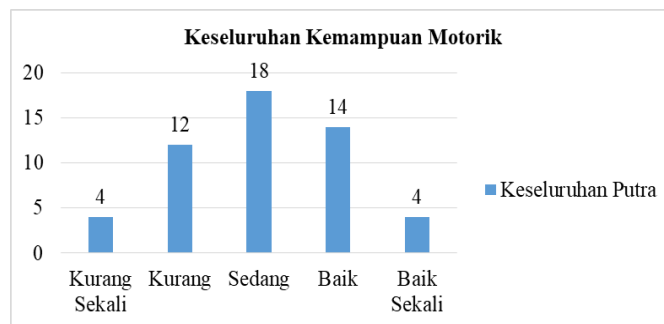
1. Hasil Penelitian Kemampuan Motorik Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 64.19 dan nilai minimum sebesar 36.96. Rerata (*mean*) diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 6. Kemudian data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan, yang terbagi menjadi lima (5) kategori. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman, dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 41	Kurang Sekali	4	7.69%
2	42 – 47	Kurang	12	23.08%
3	48 – 53	Sedang	18	34.62%
4	54 – 59	Baik	14	26.92%
5	≥ 60	Baik Sekali	4	7.69%
Jumlah			52	100.00%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik peserta didik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang diperoleh.



Gambar 1. Histogram Kemampuan Motorik Peserta Didik Putra Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

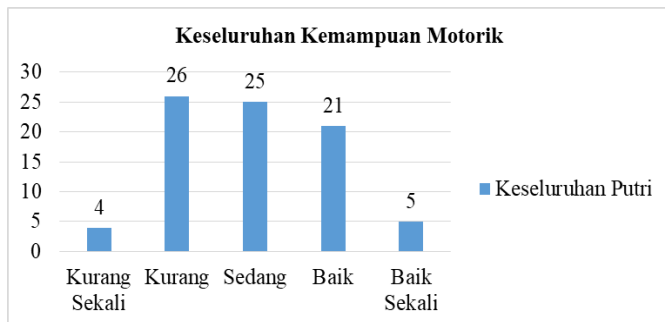
2. Hasil Penelitian Kemampuan Motorik Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Secara keseluruhan, hasil analisis data diperoleh nilai maksimum sebesar 64.23 dan nilai minimum sebesar 40.24. Rerata (*mean*) diperoleh sebesar 50 dan standar deviasi sebesar 6. Kemudian data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang, yang terbagi menjadi lima (5) kategori. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman, dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman.

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 41	Kurang Sekali	4	4.94%
2	42 – 47	Kurang	26	32.10%
3	48 – 53	Sedang	25	30.86%
4	54 – 59	Baik	21	25.93%
5	≥ 60	Baik Sekali	5	6.17%
Jumlah			81	100.00%

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar frekuensi kemampuan motorik peserta didik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman yang diperoleh.



Gambar 2. Histogram Kemampuan Motorik Peserta Didik Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman

Perkembangan motorik masing-masing anak sejalan dengan bertambahnya usia, namun masing-masing anak mengalami pengalaman gerak yang berbeda-beda. Hal tersebut yang dapat mempercepat laju perkembangan motorik, namun juga bisa memperlambatnya. Kemampuan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, keterampilan motorik, dan kontrol motorik. Keterampilan anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol motorik. Kontrol motorik tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas, dan kepribadian.

Selain itu, pembatasan aktivitas gerak pada anak akan sangat merugikan bagi perkembangan kemampuan motorik anak, karena anak akan kurang memiliki pengalaman gerak. Untuk anak yang seumur, biasanya anak laki-laki lebih kuat dan banyak memperoleh pengalaman untuk menyesuaikan dengan tugas gerak yang selalu dihadapi, karena kemampuan motorik anak laki-laki biasanya lebih baik daripada anak perempuan. Tetapi tidak selalu demikian, jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perbedaan kemampuan motorik tetapi bukan satu-satunya, karena masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kemampuan motorik anak.

Berdasarkan data yang diperoleh maka dapat dideskripsikan bahwa kemampuan motorik yang dimiliki oleh peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman masuk dalam kategori sedang untuk putra dan kurang untuk putri. Menurut Yudanto (2006: 35) kemampuan motorik juga dipengaruhi oleh faktor mekanik dan fisik. Faktor mekanik terdiri dari beberapa unsur, diantaranya: (1) faktor keseimbangan, (2) faktor pemberi daya, (3) faktor penerima daya, (4) kemampuan lokomotor, (5) kemampuan manipulatif, (6) kemampuan yang stabil. Sedangkan faktor fisik terdiri dari unsur-unsur diantaranya: (1) faktor kesegaran jasmani, (2) faktor kesegaran gerak (*motor fitness*). Kedua faktor ini masih harus didukung oleh latihan yang sesuai dengan tingkat kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil data penelitian yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kemampuan motorik putra kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman masuk dalam kategori sedang yaitu diperoleh bahwa 4 siswa (7.69%) mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 12 siswa (23.08%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 18 siswa (34.62%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 14 siswa (26.92%) mempunyai kemampuan motorik baik dan 4 siswa (7.69%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali.

Kemudian untuk data penelitian tingkat kemampuan motorik putri kelas VII di SMP Negeri 1 Sleman masuk dalam kategori kurang yaitu diperoleh bahwa 4 siswi (4.94%) mempunyai kemampuan motorik kurang sekali, 26 siswi (32.10%) mempunyai kemampuan motorik kurang, 25 siswi (30.86%) mempunyai kemampuan motorik sedang, 21 siswi (25.93%) mempunyai kemampuan motorik baik dan 5 siswi (6.17%) mempunyai kemampuan motorik baik sekali.

Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian, pembahasan, kesimpulan, dan implikasi, dapat disajikan saran sebagai berikut:

1. Lebih dapat meningkatkan kemampuan motoriknya agar memiliki kebugaran jasmani dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

2. Agar menjadi tolok ukur hasil penelitian ini dari keadaan peserta didik kelas VII. Sehingga diharapkan guru PJOK di sekolah mampu menyusun program pembelajaran secara terstruktur.
3. Agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain, baik dalam kuantitas dengan menambah jumlah subjek yang ada maupun kualitas dengan melibatkan tingkatan kelas yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo, Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Yudanto. (2006). Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3 (03), 35.