

## TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PUTRA KELAS X DI SMA NEGERI 1 PADAMARA PURBALINGGA

### MALE STUDENTS' MOTOR PROFICIENCY LEVEL AT SMA NEGERI 1 PADAMARA PURBALINGGA GRADE X

Oleh : Gilang Luhur Pambudi, PJKR, FIK, UNY  
gilangluhurp97@yahoo.com

#### ABSTRAK

Latar belakang dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kemampuan motorik siswa sebagai bahan pertimbangan guru Pendidikan Jasmani di sekolah tersebut dalam melakukan pembelajaran dan memilih metode pembelajaran yang tepat terutama pada saat pembelajaran praktik di luar lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik siswa putra di SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode *cluster sampling* dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra di SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga yang berjumlah 30 siswa. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif dengan persentase menggunakan bantuan program computer *microsoft excel*. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga pada kategori Baik sekali sebanyak 0 siswa (0,00%), berada pada kategori Baik sebanyak 5 siswa (16,67%), berada pada kategori Sedang sebanyak 23 siswa (76,67%), berada pada kategori Kurang sebanyak 2 siswa (6,67%), dan berada pada kategori Sangat Kurang sebanyak 0 siswa (0,00%).

**Kata kunci :** kemampuan motorik, peserta didik putra kelas X SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga.

#### ABSTRACT

*The background of this research is to find out how well the student's motor skills as a consideration for physical education teachers in the school when doing teaching and learning process and choosing the right method for the teaching and learning activity, especially when practicing outside the field. This study aims to determine the motor skills of the male students at SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga. This is a quantitative descriptive research with the cluster sampling method with test and measurement techniques. The population in this study is all male students in SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga with a total of 30 students. The data analysis techniques in this research are descriptive with percentages using Microsoft Excel. The results showed that the motor capability of the male students of grade X in SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga in the 'very good' category is 0 student (0.00%), 'good' category consists of 5 students (16.67%), in 'moderate' category there are 23 students (76.67%), in the 'low' category there are 2 students (6.67%), and in the 'very low' category has 0 student (0.00%).*

**Keywords:** Key words: motor proficiency, male students' motor proficiency level at SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga Grade X.

#### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat pribadi yang lebih kritis dalam berpikir. Pendidikan merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan

yang menitik beratkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan fisik (koordinasi motorik halus dan kasar), kecerdasan (daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual), sosio emosional (sikap dan perilaku serta agama) bahasa dan komunikasi,

*Tingkat Kemampuan Motorik... (Gilang Luhur Pambudi)*  
sesuai dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan yang dilalui oleh anak itu sendiri (Harfian, 2005: 1)

Kemampuan motorik merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan respon ke suatu gerak. Hal ini menjadi penting mengingat, pada umumnya setiap aktivitas kehidupan manusia tidak terlepas dari gerak. Kemampuan motorik siswa menengah atas (SMA) dalam Pendidikan Jasmani beraneka ragam, ada yang baik, Sedang, dan Kurang baik. Kemampuan motorik yang baik, akan membantu siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Oleh karena itu, siswa yang mempunyai kemampuan motorik yang baik lebih mudah berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru jika dibandingkan dengan siswa yang mempunyai kemampuan motorik Kurang baik.

SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga merupakan salah satu sekolah negeri yang mempunyai potensi dalam peningkatan sumber daya manusia. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah unggulan di Kabupaten Purbalingga. Siswa SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga akan memperoleh kebanggaan apabila dapat meraih prestasi dalam bidang olahraga, karena prestasi akan mendukung atau memotivasi siswa untuk terus berusaha memperbaiki keterampilan geraknya.

Siswa SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan dikembangkan. SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga merupakan wahana yang tepat untuk mengembangkan bakat olahraga yang dimiliki

oleh siswa. Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga merupakan salah satu media bagi siswa untuk belajar gerak dan belajar melalui gerak. Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga cukup menarik minat siswa, meskipun masih ditemukan beberapa putra yang Kurang aktif bergerak dalam pembelajaran tersebut.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga, peneliti melihat secara langsung dan mengamati di lapangan bahwa dalam pelaksanaannya, pembelajaran Pendidikan Jasmani menggunakan sarana dan prasarana antara lain, halaman upacara sekolah dan lapangan sepakbola samping sekolah. Alat dan fasilitas olahraga yang dimiliki SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga sudah cukup lengkap. Pembelajaran Pendidikan Jasmani termasuk salah satu mata pelajaran yang disenangi oleh siswa, akan tetapi pada kenyataannya banyak siswa putra yang Kurang aktif mengikuti pembelajaran praktik di lapangan. Pada saat melakukan pemanasan, siswa terlihat Kurang aktif dalam bergerak sehingga akan mempengaruhi aktivitas fisiknya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga, pada siswa kelas X perbandingan nilai teori dengan nilai praktik cukup jauh. Nilai teori pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa kelas X sebagian besar siswa memperoleh nilai antara delapan hingga sembilan, dimungkinkan pembelajaran teori di kelas lebih mudah untuk dipelajari, karena pembelajaran di kelas tidak

mebutuhkan aktivitas gerak dan siswa bisa belajar sendiri tanpa bantuan guru, Sedangkan untuk nilai praktiknya hanya di atas rata-rata tujuh, diduga nilai praktik yang rendah dipengaruhi oleh keaktifan siswa pada saat mengikuti pembelajaran penjasorkes sehingga mempengaruhi tingkat kemampuan gerak siswa dalam melakukan aktivitas olahraganya.

Beberapa hal yang mempengaruhi adalah yang pertama karakteristik dari siswa itu sendiri, berdasarkan pada pengamatan peneliti, siswa kelas X di SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga terdiri dari tujuh kelas yaitu kelas X IPA dengan jumlah tiga kelas dan kelas X IPS dengan jumlah

empat kelas, dan siswa yang akan menjadi objek penelitian adalah siswa putra kelas X IPS yaitu kelas IPS 1 dan 3. Untuk karakteristik siswa, khususnya siswa putra di kelas IPA 1 dan 3 cenderung lebih unggul dalam hal penguasaan materi tetapi Kurang baik dalam hal praktik di lapangan. Hal tersebut dilihat dari antusiasme siswa pada saat mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes meskipun mendapat jam pelajaran penjasorkes di pagi hari yang cuacanya tidak panas. Akan tetapi berbeda dengan siswa kelas IPS 2 dan 4 yang cenderung lebih unggul dalam hal praktik di lapangan tetapi Kurang baik dalam penguasaan materi, hal tersebut dapat dilihat dari antusiasme siswa pada saat mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes meskipun mendapatkan jam pelajaran penjasorkes di siang hari dimana cuaca sudah terik. Selain itu siswa kelas IPS 1 dan 3 cenderung lebih tertarik dengan olahraga yang berada di dalam ruangan seperti bulutangkis dan tenis meja dengan ukuran lapangan yang terbilang kecil, dan itupun hanya

beberapa siswa yang aktif saat melakukan praktiknya, hal ini dapat dilihat dari siswa yang lebih banyak diam dan duduk di tepi lapangan dan enggan untuk melakukan aktifitas olahraga, sedangkan siswa kelas IPS 2 dan 4 cenderung menyukai olahraga yang berada di lapangan terbuka dengan ukuran lapangan yang terbilang lebih besar dengan olahraga yang cenderung lebih banyak melakukan aktifitas lari seperti basket dan sepak bola, dan hampir semua siswanya ikut serta dalam melakukan praktiknya bahkan seringkali menambah waktu untuk berolahraga dengan memanfaatkan jam yang seharusnya digunakan untuk istirahat.

Pada saat proses pembelajaran praktik penjasorkes berlangsung, terlihat beberapa siswa putra seolah enggan untuk mengikuti. Hal ini dapat dilihat mulai dari pada saat melakukan pemanasan yakni siswa tidak melakukan pemanasan dengan serius, bahkan ada beberapa siswa yang hanya berdiri terdiam dan tidak melakukan gerakan pemanasan. Kemudian pada saat siswa diminta berlari keliling lapangan basket lima putaran, ketika baru melakukan dua putaran saja sudah banyak yang mengeluh capek dan meminta kepada guru untuk istirahat dan minum. Kemudian ketika sudah memasuki materi pembelajaran misalnya saat materi lompat jauh, tidak sedikit siswa yang sulit dalam memahami dan mempraktikkan gerakan yang sudah dicontohkan oleh guru. Meskipun telah berulang kali dicontohkan, masih saja ada beberapa siswa yang belum juga mengerti dan masih ada kesalahan pada gerakan yang sama ketika melakukan gerakan tersebut.

### *Tingkat Kemampuan Motorik... (Gilang Luhur Pambudi)*

Berdasarkan pada permasalahan tersebut, peneliti akan melakukan test kemampuan motorik pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga, khususnya pada kelas X IPS 1 dan 3 untuk mengetahui seberapa baik kemampuan motorik siswa sebagai bahan pertimbangan guru Pendidikan Jasmani di sekolah tersebut dalam melakukan pembelajaran dan memilih metode pembelajaran yang tepat terutama pada saat pembelajaran praktik di luar lapangan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, menurut Arikunto (2016: 234) penelitian ini dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai suatu status gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Artinya dalam penelitian ini hanya akan menggambarkan situasi yang saat ini sedang terjadi, tanpa pengujian hipotesis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes pengukuran untuk mendapatkan data. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan pada 30 April - 3 Mei 2019, hari Senin sampai dengan hari Jum'at. Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga.

### **Sampel Penelitian**

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian peserta didik putra kelas X IPS 1 dan IPS 3 di SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga. Teknik yang digunakan dalam pengambilan

sampel adalah teknik cluster sampling. Menurut Arikunto (2016: 96) cluster sampling merupakan teknik pengambilan sampel apabila di dalam populasi terdapat kelompok-kelompok yang memiliki ciri tersendiri. Jadi sampel yang digunakan adalah siswa putra kelas X IPS 1 dan IPS 3 yaitu 30 siswa.

### **Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Adapun instrumen yang digunakan adalah Barrow Motor Ability Test yang meliputi standing board jump, softball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball-put, lari 55 meter. Instrumen ini sudah teruji yaitu: (1) standing board jump 0,759. (2) zig-zag run 0,736. (3) medicine ball put 0,763. (4) softball throw 0,761. (5) wall pass 0,761 dan (6) lari 55 meter 0,723. Sedang reabilitasnya (1) standing board jump 0,895. (2) zig-zag run 0,795. (3) medicine ball put 0,893. (4) softball throw 0,928. (5) wall pass 0,791 dan (6) lari 55 meter 0,828. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk tes kemampuan motorik.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan, dan memberikan pemanasan serta penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik kepada siswa.
- c. Setelah itu siswa dibagi menjadi 6 kelompok, masing-masing kelompok selanjutnya melakukan tes kemampuan motorik dengan didampingi 6 petugas.
- d. Masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian sesuai diagram yang ditentukan, dengan urutan: power otot, power lengan,

kelincahan, koordinasi mata dan tangan, power otot lengan, dan kecepatan.

### Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data, akan diketahui persamaan dan perbedaan ukuran masing-masing item tes kemampuan motorik. Hasil setiap tes yang dicapai setiap siswa 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 55 meter dengan satuan detik (s).

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga. Kemampuan motorik siswa diamati melalui serangkaian tes yang meliputi standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass, medicine ball put, dan lari 60 yard dash. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Tingkat kemampuan motorik siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu Baik sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Sangat Kurang. Pengategorian data didasarkan pada nilai mean dan standar deviasi hasil penghitungan. Data terlebih dahulu dibuat dalam bentuk T-score untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi kemampuan motorik dan masing-masing aspek tes kemampuan motorik. Hasil penghitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

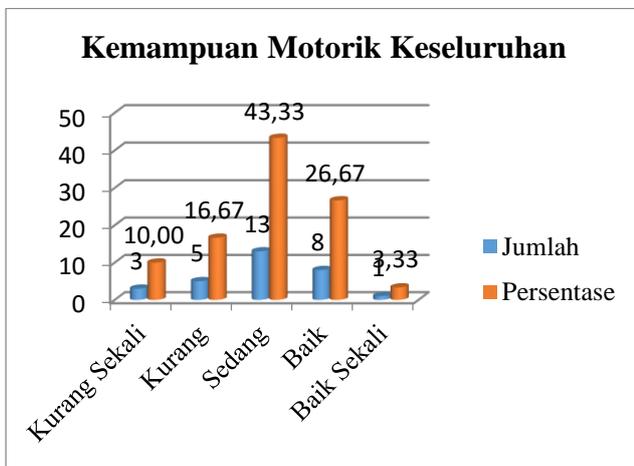
Tabel 1. Distribusi frekuensi Kemampuan Motorik Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga.

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 62$	Baik sekali	1	3,33
2	54 – 62	Baik	8	26,67
3	46 – 53	Sedang	13	43,33
4	38 – 45	Kurang	5	16,67
5	$X < 38$	Kurang Sekali	3	10,00
Jumlah			30	100

*Tingkat Kemampuan Motorik... (Gilang Luhur Pambudi)*

Dari tabel di atas kemampuan motorik siswa secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori Baik sekali sebanyak 1 siswa (3,33%), berada pada kategori Baik sebanyak 8 siswa (26,67%), berada pada kategori Sedang sebanyak 13 siswa (43,33%), berada pada kategori Kurang sebanyak 5 siswa (16,67%), dan berada pada kategori Kurang Sekali sebanyak 3 siswa (10,00%).

Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram batang kemampuan motorik keseluruhan siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga

a. Komponen Power Otot Tungkai

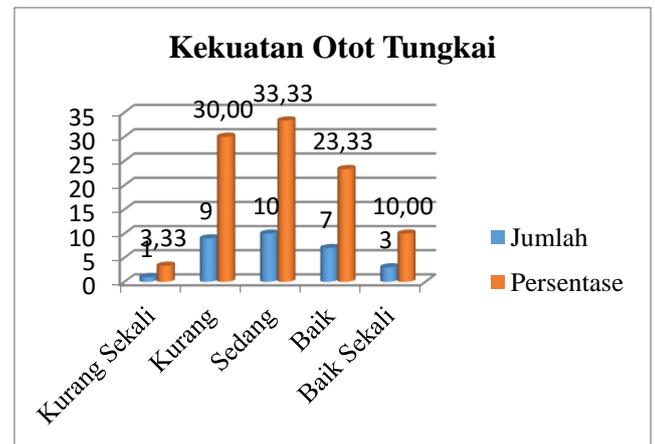
Komponen power otot tungkai di ukur dengan tes *Standing Board Jump*. Berdasarkan hasil tes standing board jump diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan otot tungkai (*Standing Board Jump*)

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 62$	Baik sekali	3	10,00
2	54 – 62	Baik	7	23,33
3	46 – 53	Sedang	10	33,33
4	38 – 45	Kurang	9	30,00
5	$X < 38$		1	3,33

Dari tabel kekuatan otot tungkai siswa diketahui bahwa pada kaegori Baik sekali sebanyak 3 siswa (10,00%), pada kategori Baik sebanyak 7 siswa (23,33%), pada kategori Sedang sebanyak 10 siswa (33,33%), pada kategori Kurang sebanyak 9 siswa (30,00%) dan pada kategori Kurang Sekali sebanyak 1 siswa (3,33%). Data tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki kategori “Sedang” dalam tes *Standing Board Jump*.

Apabila disajikan dalam bentuk diagram yaitu sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram batang distribusi frekuensi Kekuatan Otot Tungkai (*Standing Board Jump*) siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga

b. Komponen Power Otot Lengan

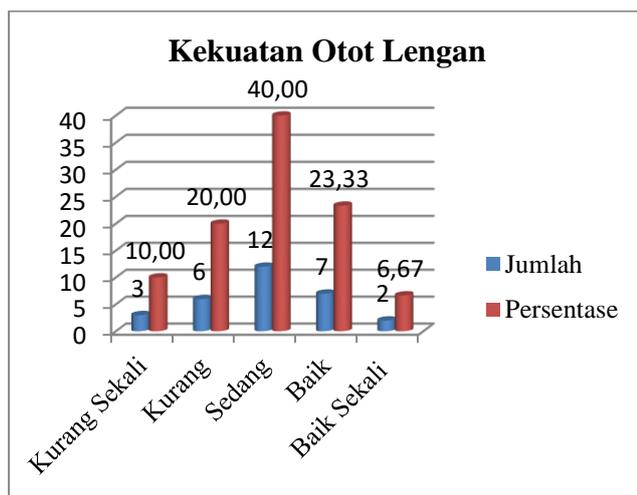
Komponen ini diukur menggunakan tes *Softball Throw*. Berdasarkan hasil tes diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Kekuatan otot Lengan (*Softball Throw*)

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 62$	Baik sekali	2	6,67
2	54 – 62	Baik	7	23,33
3	46 – 53	Sedang	12	40,00
4	38 – 45	Kurang	6	20,00
5	$X < 38$	Kurang Sekali	3	10,00
Jumlah			30	100

Dari tabel kekuatan otot lengan siswa diketahui bahwa pada kategori Baik sekali sebanyak 2 siswa (6,67%), pada kategori Baik sebanyak 7 siswa (23,33%), pada kategori Sedang sebanyak 12 siswa (40,00%), pada kategori Kurang sebanyak 6 siswa (20,00%) dan pada kategori Kurang Sekali sebanyak 3 siswa (10,00%). Data tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki kategori “Sedang” dalam tes *Softball Throw*.

Apabila disajikan dalam bentuk diagram yaitu sebagai berikut :



Gambar 3. Diagram batang distribusi frekuensi Kekuatan Otot Lengan (*Softball Throw*) siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga

### c. Komponen Koordinasi

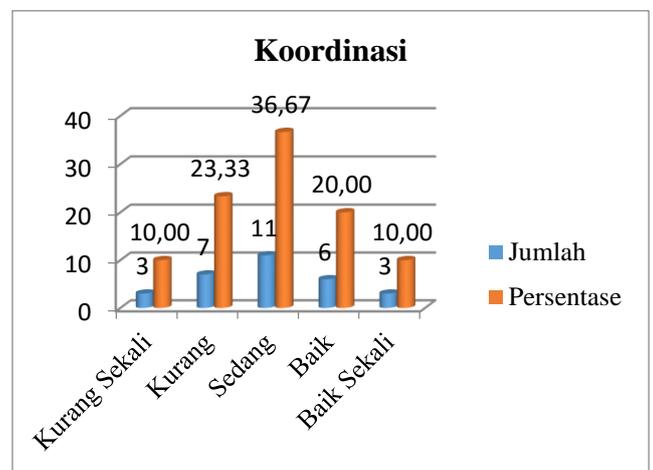
Komponen ini diukur menggunakan tes *Wall Pass*. Berdasarkan hasil tes diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Wall Pass

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 62$	Baik sekali	3	10,00
2	54 – 62	Baik	6	20,00
3	46 – 53	Sedang	11	36,67
4	38 – 45	Kurang	7	23,33
5	$X < 38$	Kurang Sekali	3	10,00
Jumlah			30	100

Dari tabel koordinasi siswa diketahui bahwa pada kategori Baik sekali sebanyak 3 siswa (10,00%), pada kategori Baik sebanyak 6 siswa (20,00%), pada kategori Sedang sebanyak 11 siswa (36,67%), pada kategori Kurang sebanyak 7 siswa (23,33%) dan pada kategori Kurang Sekali sebanyak 3 siswa (10,00%). Data tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki kategori “Sedang” dalam tes *Wall Pass*.

Apabila disajikan dalam bentuk diagram yaitu sebagai berikut :



Gambar 4. Diagram batang distribusi frekuensi Koordinasi (*Wall Pass*) siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga.

## d. Komponen Kelincahan

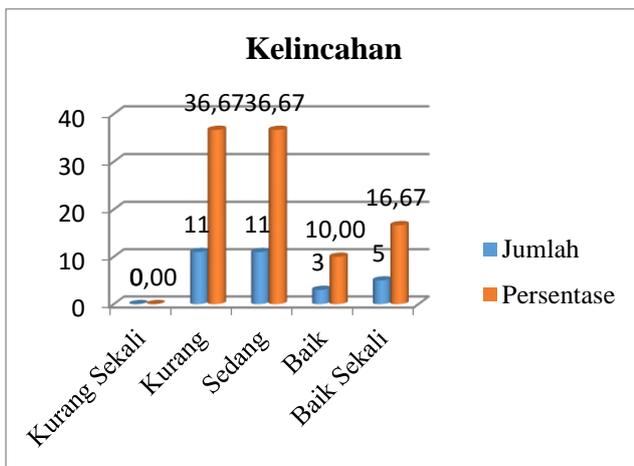
Komponen ini diukur menggunakan tes Zig-zag Run. Berdasarkan hasil tes diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi frekuensi Tes Zig-Zag Run

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 62$	Baik sekali	0	0,00
2	54 – 62	Baik	11	36,67
3	46 – 53	Sedang	11	36,67
4	38 – 45	Kurang	3	10,00
5	$X < 38$	Kurang Sekali	5	16,67
Jumlah			30	100

Dari tabel kelincahan siswa diketahui bahwa pada kategori Baik sekali sebanyak 0 siswa (0,00%), pada kategori Baik sebanyak 11 siswa (36,67%), pada kategori Sedang sebanyak 11 siswa (36,67%), pada kategori Kurang sebanyak 3 siswa (10,00%) dan pada kategori Kurang Sekali sebanyak 5 siswa (16,67%).

Apabila disajikan dalam bentuk diagram yaitu sebagai berikut :



Gambar 5. Diagram batang distribusi frekuensi Keincahan (*Zig-zag Run*) siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga.

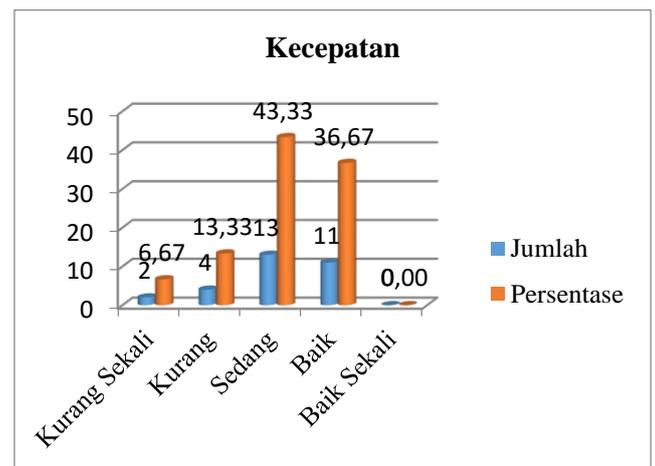
e. Komponen Kecepatan (*60 yard dash*)

Komponen ini diukur menggunakan tes Lari 60 *yard Dash*. Berdasarkan hasil tes diperoleh data sebagai berikut:

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 62$	Baik sekali	0	0,00
2	54 – 62	Baik	11	36,67
3	46 – 53	Sedang	13	43,33
4	38 – 45	Kurang	4	13,33
5	$X < 38$	Kurang Sekali	2	6,67
Jumlah			30	100

Dari tabel kecepatan siswa diketahui bahwa pada kategori Baik sekali sebanyak 0 siswa (0,00%), pada kategori Baik sebanyak 11 siswa (36,67%), pada kategori Sedang sebanyak 13 siswa (43,33%), pada kategori Kurang sebanyak 4 siswa (13,33%) dan pada kategori Kurang Sekali sebanyak 2 siswa (6,67%).

Apabila disajikan dalam bentuk diagram yaitu sebagai berikut :



Gambar 6. Diagram batang distribusi frekuensi Kecepatan (*60 yard Dash*) siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga.

f. Komponen Power otot Lengan (*Medicine Ball Put*).

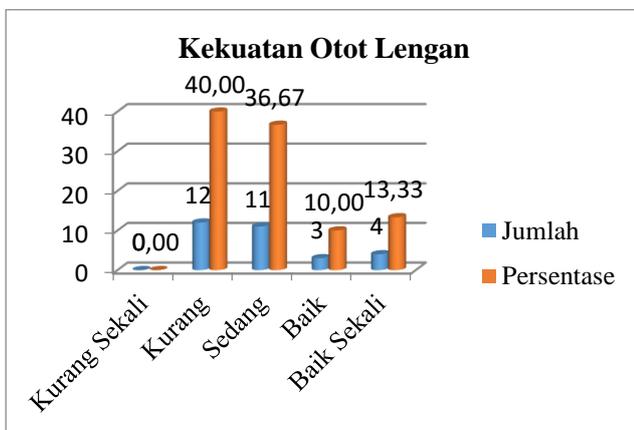
Komponen ini diukur menggunakan tes *Medicine Ball Put*. Berdasarkan hasil tes diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Power Otot Lengan (*Medicine Ball Put*)

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X \geq 62$	Baik sekali	4	13,33
2	54 – 62	Baik	3	10,00
3	46 – 53	Sedang	11	36,67
4	38 – 45	Kurang	12	40,00
5	$X < 38$	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah			30	100

Dari tabel power lengan siswa diketahui bahwa pada kategori Baik sekali sebanyak 4 siswa (13,33%), pada kategori Baik sebanyak 3 siswa (10,00%), pada kategori Sedang sebanyak 11 siswa (36,67%), pada kategori Kurang sebanyak 12 siswa (40,00%) dan pada kategori Kurang Sekali sebanyak 0 siswa (0,00%).

Apabila disajikan dalam bentuk diagram yaitu sebagai berikut :



Gambar 7. Diagram batang distribusi frekuensi Kemampuan Otot Lengan (*Medicine Ball Put*) siswa putra kelas X SMA

Negeri 1 Padamara Purbalingga

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data kemampuan motorik siswa secara keseluruhan diketahui bahwa pada kategori Baik sekali sebanyak 0 siswa (16,67%), berada pada kategori Baik sebanyak 5 siswa (16,67%), berada pada kategori Sedang sebanyak 23 siswa (46,15%), berada pada kategori Kurang sebanyak 2 siswa (6,67%), dan berada pada kategori Sangat Kurang sebanyak 0 siswa (0,00%). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik atau kemampuan gerak dasar siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga yang merupakan gambaran umum kemampuan siswa dalam melakukan aktivitasnya berada pada kategori Sedang.

Dari hasil data yang diperoleh di atas lima (5) dari enam (6) item tes yang telah diuji menunjukan pada kategori Sedang. Hal ini merupakan keragaman kategori kemampuan motorik siswa yang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, karena tidak semua orang harus menguasai secara keseluruhan unsur-unsur dari kemampuan motorik tersebut. Menurut Mutohir (2002: 50) yang dikutip oleh Yudanto (2006, 3, p.35) unsur-unsur dalam kemampuan motorik adalah kekuatan, kecepatan, kelibcahan, keseimbangan, dan koordinasi. Setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan untuk dapat menguasai unsur-unsur kemampuan motorik secara keseluruhan karena kemampuan motorik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Selain itu, pembatasan aktivitas gerak pada anak berpengaruh bagi perkembangan kemampuan

*Tingkat Kemampuan Motorik... (Gilang Luhur Pambudi)*

motorik kasar 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 kasar anak.

Ada siswa yang bisa menguasai semua unsur-unsur yang ada dalam kemampuan motorik, tetapi bisa juga hanya menonjol dalam satu atau dua unsur saja. Jadi untuk dapat mengetahui kemampuan motorik yang dimiliki oleh setiap orang tidak hanya dapat dilihat melalui satu unsur saja, akan tetapi juga melalui berbagai unsur-unsur lainnya. Dengan mengetahui status kemampuan motorik, diharapkan guru/pelatih 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.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data kemampuan motorik siswa keseluruhan diketahui bahwa pada kategori Baik sekali

sebanyak 0 siswa (0,00%), berada pada kategori Baik sebanyak 5 siswa (16,67%), berada pada kategori Sedang sebanyak 23 siswa (76,67%), berada pada kategori Kurang sebanyak 2 siswa (6,67%), dan berada pada kategori Sangat Kurang sebanyak 0 siswa (0,00%).

Dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga Purbalingga berada pada kategori sedang (76,67%).

### **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan diantaranya adalah sebagai berikut:

#### 1. Bagi siswa

Setelah mengetahui kemampuan motorik yang ada pada diri siswa itu sendiri, diharapkan agar para siswa lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan kemampuan gerak motoriknya yang sesuai dengan keterampilan yang dimilikinya melalui berbagai aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari.

#### 2. Bagi guru

Setelah mengetahui kemampuan motorik yang dimiliki oleh setiap siswa, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh guru di dalam merancang serta mengembangkan setiap program pembelajaran yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki oleh setiap siswa.

#### 3. Bagi sekolah

Penelitian ini telah mengidentifikasi kemampuan motorik putra kelas X SMA Negeri 1 Padamara Purbalingga Purbalingga. Sehingga data dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam merancang kurikulum dan materi program latihan

*Tingkat Kemampuan Motorik... (Gilang Luhur Pambudi)*

berdasarkan ketrampilan motorik yang dimiliki oleh siswa serta meningkatkan fasilitas yang mendukung perkembangan motorik siswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Harfian. (2005). *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Gramedia.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.