

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KEMAMPUAN  
MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP  
NEGERI 1 BANGUNTAPAN BANTUL  
TAHUN AJARAN 2021/2022**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Galang Panji Asmara  
NIM : 18601241054

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2022**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KEMAMPUAN  
MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP  
NEGERI BANGUNTAPAN BANTUL  
TAHUN AJARAN 2021/2022**

Oleh:  
Galang Panji Asmara  
18601241054

**ABSTRAK**

Penelitian ini dibuat untuk mengetahui adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas vii di SMP N 1 Banguntapan Bantul.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 1 Banguntapan Bantul sebanyak 192 siswa dengan sampel 48 siswa menggunakan teknik *probability random sampling*. Instrument yang digunakan berupa angket atau kusioner dan tes. Teknik analisis data yang digunakan yaitu pearson *correlation product moment*.

Aktivitas fisik memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kemampuan motorik peserta didik kelas vii di SMP N 1 Banguntapan Bantul dengan nilai korelasi signifikansi  $<0,05$  yaitu 0,00. Untuk tingkat derajat hubungan koefisien antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik mendapatkan nilai pearson correlation sebesar 0,795 yang berarti memiliki korelasi dengan derajat hubungan yang kuat. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas vii di SMP N 1 Banguntapan Bantul.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Kemampuan Motorik, SMP N 1 Banguntapan Bantul*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Galang Panji Asmara

NIM : 18601241054

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi

Judul TAS : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kemampuan  
Motorik Peserta Didik Kelas VII Di SMP N 1 Banguntapan  
Bantul

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

Yogyakarta, 28 April 2022

Yang Menyatakan,



Galang Panji Asmara  
NIM. 18601241054

## PERSETUJUAN

### PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KEMAMPUAN  
MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS 7 DI SMP N 1 BANGUNTAPAN  
BANTUL**

Galang Panji Asmara  
18601241054

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui  
Koordinator Program Studi



Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 196107311990011001

Yogyakarta, 28 April 2022  
Disetujui  
Dosen Pembimbing



Dr. Yudanto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198107022005011001

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP N 1 BANGUNTAPAN BANTUL

Disusun Oleh:  
Galang Panji Asmara  
NIM. 18601241054

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
pada tanggal 25 Mei 2022

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd.  
Ketua Penguji/ Pembimbing

Tanda Tangan

Tanggal

8/6/2022

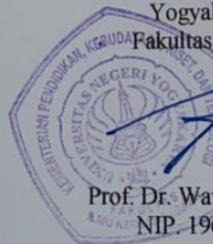
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or.  
Sekertaris

9/6/2022

Dr. Sujarwo, S.Pd. Jas., M.Or.  
Anggota

7/6/2022

Yogyakarta, Juni 2022  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

“Tidak ada impian yang terlalu mustahil terwujud, selama kamu mengandalkan Allah dalam setiap sujudmu”

– Galang Panji Asmara –

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala karunia-Nya sehingga karya inidapat terselesaikan dengan baik. Karya sedehana ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan petunjuk dan kenikmatan bagi umat-Nya
2. Untuk ibu dan alm. Bapak saya yang saya cintai ( Ibu Ponirah dan alm. Bapak Supriyadi) yang selalu memberikan bimbingan penuh kasih sayang serta ikhlas dalam memberikan dukungan, menasehati dengan hati yang tulus dan yang selalu mendoakan saya tiada henti diamana pun dan sampai kapan pun.
3. Kakak saya tercinta Galih Dewantara dan Gilang Ramadhan yang telah mendukung dan memberikan semangat yang tiada henti dengan penuh kesabaran dan penuh kasih sayang.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis skripsi dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2021/2022” Penulis skripsi sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis skripsi menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Yudanto, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar membimbing serta memberikan saran, arahan dan dorongan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
2. Sekertaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Dr. Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama perkuliahan.
6. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah membekali ilmu yang sangat berguna bagi penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir skripsi.

7. Kedua orang tua saya dan kakak tercinta yang selalu menyayangi dan mendoakan untuk kebaikan saya.
8. Guru dan Siswa SMP N 1 Banguntapan Bantul yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Teman-teman angkatan 2018 yang telah bekerja sama dan berbagi kabahagiaan selama perkuliahan.
10. Semua pihak yang telah membantu sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dibuat terselesaikan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan. Harapan kami semoga penulisan Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, baik mahasiswa, dosen, maupun masyarakat.

Yogyakarta, 28 April 2022  
Penulis



Galang Panji Asmara  
NIM 18601241054

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Aktivitas Fisik.....	7
2. Hakikat Kemampuan Motorik.....	17
3. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kemampuan Motorik.....	23
4. Karakteristik Peserta Didik SMP.....	24
B. Kajian Peneliti yang Relevan.....	25
C. Kerangka Berpikir.....	27
D. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Penelitian.....	39
B. Hasil Uji Prasyarat.....	42
C. Uji Hipotesis.....	43
D. Pembahasan.....	45

E. Keterbatasan Penelitian .....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	49
C. Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	51
LAMPIRAN.....	53

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik .....	13
Tabel 2. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET .....	14
Tabel 3. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET .....	15
Tabel 4. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR .....	16
Tabel 5. Populasi Siswa .....	30
Tabel 6. Sampel Penelitian.....	31
Tabel 7. Penilaian Pengisian Kuis PAQ-A .....	33
Tabel 8. Skor final aktivitas fisik .....	34
Tabel 9. Rumus Kriteria Norma Penilaian Skala 5 .....	35
Tabel 10. Klasifikasi Pedoman Nilai Koefisien Korelasi r Pearson ( Anwar Hidayat) .....	37
Tabel 11. Kategori Penilaian Aktivitas Fisik .....	40
Tabel 12. Hasil Analisis Statistik Variabel Kemampuan Motorik.....	41
Tabel 13. Kategori Variabel Kemampuan Motorik .....	41
Tabel 14. Uji Normalitas.....	42
Tabel 15. Rangkuman Hasil Uji Linieritas .....	43
Tabel 16. Hasil Analisis Data Koefisien Korelasi Pearson Product Moment..	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	40
Gambar 2. Diagram Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan Motorik Siswa .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Tugas Akhir Skripsi .....	54
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	55
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	56
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi .....	57
Lampiran 5. Instrumen Aktivitas Fisik Physical Activity Questuonnaire for Adolescent (PAQ-A) .....	58
Lampiran 6. Instrumen Tes Kemampuan Motorik.....	62
Lampiran 7. Data Aktivitas Fisik .....	68
Lampiran 8. Data Kemampuan Motorik .....	69
Lampiran 9. Perhitungan Aktivitas Fisik Dari Rumus t-skor .....	70
Lampiran 10. Perhitungan Kemampuan Motorik Dari Rumus t-skor.....	72
Lampiran 11. Deskriptif Statistik .....	74
Lampiran 12. Uji Normalitas .....	75
Lampiran 13. Hasil Uji Linearitas.....	76
Lampiran 14. Uji Korelasi .....	77
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	78

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut Undang – Undang No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan secara sadar dan terstruktur dala rangka mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran kepada peserta didik agar dapat aktif mengembangkan potensi sebagai kekuatan spriritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, berakhlak mulia serta keterampilan demi kemajuan diri sendiri, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan berfungsi sebagai persiapan yang dilakukan oleh peserta didik menjadi tenaga kerja yang berkualitas yang siap turun kedalam dunia kerja.

Pendidikan berperan penting dalam proses pembangunan nasional dan kemajuan bangsa. Adanya pendidikan dapat mencerdaskan generasi muda dan mampu mengembangkan potensi diri. Selain itu, pendidikan juga dapat melatih seseorang dalam berpikir kritis dan dinamis, belajar bertanggung jawab, berakhlak mulia, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pendidikan diharapkan mampu melahirkan generasi penerus bangsa yang berkompeten, kritis, kreatif, rasional dan mandiri serta berpegang kepada nilai agama. Pendidikan mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, berpengetahuan luas dan memiliki keterampilan. Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan formal yang telah merencanakan lingkungan pendidikan yang memberikan kesempatan siswa untuk melakukan kegiatan belajar, sehingga para siswa mendapatkan pengalaman pendidikan. Disekolah siswa akan mendapatkan banyak

mata pelajaran yang akan diberikan oleh guru. Salah satu pelajaran yang diberikan atau diajarkan oleh siswa yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani (penjas) adalah proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk dapat mencapai tujuan pendidikan dengan adanya pendidikan jasmani disekolah diharapkan dapat mendorong perkembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta menjalankan pola hidup sehat bagi anak dan remaja. Menurut Rusli Lutan (200: 1) pendidikan jasmani merupakan wahana dan alat untuk membina anak untuk dapat cepat dalam mengambil keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup. Perlu adanya fasilitas sarana dan prasarana yang memfasilitasi siswa dalam pendidikan penjas yang diharapkan dapat membantu proses pendidikan jasmani dengan baik dan lebih maksimal.

Menurut Almatsier (2003) aktivitas fisik ialah suatu gerakan fisik yang dilakukan atau dihasilkan oleh otot tubuh dan system penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik dimulai dari aktivitas sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat dan akan melakukan banyak aktivitas fisik baik aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang hingga aktivitas berat. Menurut Gibney (2009), aktivitas fisik dapat pula dinilai dalam bentuk total volume aktivitas fisik atau pengeluaran energi yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Aktivitas yang dilakukan oleh peserta didik dibagi menjadi 3 golongan yaitu yang pertama aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki, mencuci, menyapu, membaca buku dan belajar baik disekolah atau diluar

sekolah. Kemudian yang kedua aktivitas fisik sedang seperti kegiatan yang memerlukan sedikit tenaga atau terus menerus, gerakan otot, kelincuhan dan kelenturan (flexibility). Kemudian yang ketiga aktivitas fisik berat seperti berlari cepat, bermain sepak bola, bulutangkis, dan jogging dengan durasi waktu. Untuk dapat melakukan aktivitas fisik berjalan dengan baik, harus ada faktor pendukung salah satunya yaitu dengan kemampuan motorik siswa.

Kemampuan motorik berperan penting dalam setiap individu dalam melakukan berbagai aktivitas. Kemampuan motorik dapat dihasilkan dari kebiasaan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Menurut Yanuar Kiram (1992: 48) kemampuan motorik adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan anggota tubuh. Kemampuan motorik perubahan gerak dasar yang dimulai dari sejak bayi hingga dewasa yang melibatkan beberapa gerakan anggota tubuh untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan aktivitas berolahraga. Kemampuan motorik merupakan salah satu faktor penting karena, pada umumnya aktivitas yang dilakukan manusia tidak terlepas dari gerak. Kemampuan motorik yang sangat baik, akan dapat membantu siswa dalam mengikuti proses pendidikan Jasmani dengan baik disekolah. Kemampuan motorik akan berkembang apabila didukung dengan dengan latihan-latihan secara rutin dan bertahap. Peserta didik yang kurang gerak dalam melakukan aktivitas fisik akan menghambat kemampuan motoriknya, tetapi jika peserta didik aktif bergerak maka kemampuan motorik anak akan terkoordinasi dengan baik. Mempunyai kemampuan motorik yang baik siswa akan lebih berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan guru dibandingkan dengan siswa yang

mempunyai kemampuan materi kurang baik akan susah berkonsentrasi terhadap materi yang di sampaikan guru dan mencapai tujuan pembelajaran yang optimal.

Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi dan mengeluarkan banyak tenaga yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot. Melakukan aktivitas fisik banyak mengeluarkan tenaga dan anggota tubuh bergerak aktif selama aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik di SMP N 1 Banguntapan seperti berjalan, berlari dan melompat. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang baik atau tinggi akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan aktivitas fisik dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kemampuan motorik kurang baik atau rendah. Berdasarkan observasi saat melakukan praktek kependidikan di SMP N 1 Banguntapan Bantul ditemukan masih banyak peserta didik yang kurang bersemangat dan kurang bergerak aktif dalam melakukan aktivitas fisik yang dapat menghambat berkembangnya kemampuan motorik.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dalam melakukan penelitian, terdapat permasalahan pokok yang menjadi alasan penulis melakukan penelitian. Berikut merupakan permasalahan dalam penelitian yang dapat menjadi alasan penulis melakukan penelitian, antara lain :

1. Peserta didik kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas fisik.

2. Belum diketahui tingkat aktivitas fisik tentang aktivitas fisik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul.
3. Belum diketahui kemampuan motorik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul.
4. Perlu diketahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian agar dapat terfokus pada permasalahan yang akan dipecahkan didalam penelitian ini. Penelitian akan membahas pada hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka dapat dirumuskan pokok permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu : “apakah ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian ini yaitu : Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan yang akan dicapai maka manfaat dari hasil penelitian ini, antara lain :

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dalam dunia pendidikan jasmani untuk mengetahui aktifitas fisik yang dilakukan peserta didik.
  - b. Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dalam dunia pendidikan jasmani untuk mengetahui kemampuan motorik peserta didik.
2. Manfaat Praktis
  - a. Setelah diketahui aktivitas fisik dengan kemampuan motorik yang ada pada setiap peserta didik di kelas VII, maka diharapkan peserta didik untuk lebih mengembangkan gerakan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki masing-masing peserta didik.
  - b. Dapat mengetahui hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Aktivitas Fisik**

###### **a. Pengertian Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energy yang berbeda tergantung lam intensitas dan kerja otot. Menurut Almatsier (2003) aktivitas fisik ialah suatu gerakan fisik yang dilakukan atau dihasilkan oleh otot tubuh dan system penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Sedangkan menurut WHO (2017) Aktifitas fisik adalah suatu gerkan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat ketika bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumh tangga dan kegiatan rekreasi. Pendapat yang sama juga disampaikan tentang aktifitas fisik menurut (Kemenkes RI, 2015) Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori.

Aktivitas fisik berbeda dengan olahraga karena olahraga merupakan suatu kegiatan yang direncanakan, terstruktur, berulang dan bertujuan untuk memperbaiki atau mempertahankan satu lebih komponen kebugaran fisik seseorang. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang

dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi, berdasarkan dari beberapa para ahli tentang pengertian aktivitas fisik dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik biasanya mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, untuk berpindah menuju atau ke suatu tempat yang lain. Untuk dapat mendapatkan manfaat kesehatan aktivitas fisik sebaiknya dilakukan 30 menit perhari atau 150 menit per minggu dalam intensitas sedang.

#### b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Hardinge & Shryock (2001: 43) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

##### 1) Type

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Parkinson (Apriana, 2015: 22) menjelaskan ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

##### a) Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih

bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dilakukan disekolah seperti: berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain sepak bola, voly dan bola basket.

b) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas/lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan seperti peregangan, senam, yoga, dan lain-lain selama 30 menit (4-7 hari perminggu).

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti *push-up*, naik turun tangga, angkat beban, *fitness*, dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

2) Frekuensi

Andriyani & Wibowo (2015: 39) menyatakan: “Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu”. Frekuensi merujuk kepada seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Misalkan seseorang atlet melakukan latihan setiap hari rabu, dan jum’at dan minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

### 3) Durasi

Andriyani & Wibowo (2015:38) menyatakan: “Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan”. Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

### 4) Intensitas

Intensitas merujuk kepada tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas. Intensitas pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang, dan tinggi. Beberapa pengelompokan aktivitas fisik di antaranya:

#### c. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik

Kemenkes RI (dalam Mahendro Prasetyo Purnomo, 2020:9-10) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum sesuai dengan aktifitas fisik yang sesuai untuk remaja :

- 1) Kegiatan fisik ringan : kegiatan ini hanya memerlukan sedikit tenaga, sedikit gerakan tubuh dan tidak menyebabkan perubahan dalam pernafasan ataupun ketahanan (*endurance*).

Contoh kegiatan fisik ringan : berjalan kaki, mencuci, menyapu, membaca buku dan belajar baik disekolah atau diluar sekolah.

- 2) Kegiatan fisik sedang : kegiatan yang memerlukan sedikit tenaga atau terus menerus, gerakan otot, kelincahan dan kelenturan (*flexibility*).

Contoh kegiatan fisik sedang : berlari kecil, bersepeda, berenang dan berjalan cepat atau berjalan ditempat.

- 3) Kegiatan fisik berat : kegiatan yang memerlukan kekuatan tenaga yang lebih

atau membutuhkan kekuatan yang maksimal (*strength*).

Contoh kegiatan fisik berat : berlari cepat, bermain sepak bola, bultangkis, mendaki gunung dengan beban yang berat dan jogging dengan durasi waktu.

#### d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik, menurut Bouchard Blair, & Haskell (2006: 38 diantaranya yaitu :

##### 1) Umur

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah pada usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa dan sampai usia lebih dari 65 tahun.

##### 2) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibandingkan dengan aktivitas fisik seorang perempuan.

##### 3) Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tersebut. Budaya yang mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk bepergian dan di Negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor. Sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Belanda.

##### 4) Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau. Namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

e. Manfaat Aktivitas Fisik

Semua kalangan pasti akan selalu melakukan kegiatan aktivitas fisik mulai dari remaja, dewasa hingga orang tua yang sudah lanjut usia (lansia) pasti akan melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan dan usia yang dimiliki orang tersebut. Diusia remaja akan mengalami banyak keuntungan dijangka waktu yang lebih panjang. Karena, akan menentukan langkah-langkah selanjutnya dan masa pertumbuhan dapat menjadi optimal dan maksimal. Menurut Kemenkes RI Berikut ini merupakan beberapa keuntungan untuk remaja dari aktif secara fisik :

- 1) Membantu menjaga otot dan sendi tetap sehat.
- 2) Meningkatkan sirkulasi darah.
- 3) Meningkatkan fungsi organ vital seperti paru-paru dan jantung.
- 4) Membantu pola tidur atau istirahat lebih teratur.
- 5) Membantu mengurangi resiko penyakit jantung, paru-paru, stroke dan darah tinggi
- 6) Mengurangi resiko diabetes.
- 7) Mengendalikan berat badan yang ideal.
- 8) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan tubuh.
- 9) Meningkatkan keseimbangan tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat aktivitas fisik yaitu mengurangi kematian seseorang, mengurangi resiko penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung koroner, mengurangi penyakit diabetes, menjaga sendi dari penyakit, berat badan terkendali, kesehatan mental, dan kualitas hidup menjadi lebih baik.

#### f. Cara Mengukur Aktivitas Fisik

Berbagai teknik dapat dilakukan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang. Thomas, Nelson, & Silverman (2005: 306) menyatakan

*“Physical activity can be measured using a variety of methods ranging from direct measurement of the amount of heat a body produces during activity to asking people to rate how active they recall being during the past week or year”.*

Kutipan tersebut menjelaskan aktivitas fisik dapat diukur menggunakan berbagai metode mulai dari pengukuran langsung suhu panas tubuh ketika beraktivitas atau mengingat kembali seberapa aktif seseorang tersebut selama seminggu yang lalu atau setahun yang lalu.

**Tabel 1. Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik**

Metode	Frekuensi	Intensitas	Durasi	Total Aktivitas Fisik
Catatan Aktivitas	√	√	√	X
Kuesioner	√	√	√	X
Observasi	√	√	√	X
Pedometer	X	x	x	√
HRM	√	√	√	√
DLW	X	x	x	√
Calorimetry	√	√	√	√

**Catatan: √ = instrumen dapat mengukur karakteristik tersebut, x = instrumen tidak dapat mengukur karakteristik tersebut**

Sumber: Baumgartner, Jackson, Mahar, & Rowe (2007: 184)

Begona & Elena (2006: 16) menjelaskan bahwa mengukur aktivitas fisik seseorang menggunakan *the talk test* (tes berbicara), *metabolic equivalent* (MET), dan *heartrate* (denyut jantung). Untuk lebih jelasnya, sebagai berikut ini:

#### 1. *The Talk Tes* (Tes Percakapan)

*The talk test* adalah cara yang mudah untuk mengukur intensitas aktivitas fisik seseorang. Seseorang dapat mengetahui tingkat aktivitas fisik hanya dengan percakapan normal pada orang yang sedang melakukan aktivitas. Tujuan dari percakapan ini adalah untuk mengetahui seberapa mudah atau sulit seseorang ketika melakukan percakapan disaat melakukan aktivitas. Jika seseorang ketika melakukan percakapan masih mudah dapat dikatakan aktivitas yang dilakukan tergolong ringan, bila percakapan mulai terasa sulit maka aktivitas yang dilakukan tergolong sedang, dan bila untuk melakukan percakapan mengalami kesulitan sampai terengah-engah maka aktivitas yang dilakukan tergolong tinggi.

#### 2. *Metabolic Equivalent* (MET)

Menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2007: 19) *metabolic equivalent* (MET) adalah standar satuan yang digunakan untuk mengetahui jumlah oksigen yang digunakan tubuh ketika aktivitas fisik. 1 MET = konsumsi energi (oksigen) yang digunakan saat istirahat. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi pula. Untuk lebih jelasnya dapat melihat tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 2. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET**

Aktivitas Fisik	Konsumsi Oksigen (MET)
-----------------	------------------------

Tidak ada Aktivitas (diam)	<2.0
Ringan	2.0 – 3.5
Sedang	3.5 – 5.0
Tinggi	5.0 – 7.5
Sangat Tinggi	>7.5

Sumber: Miles (2007: 320)

Klasifikasi di atas dibentuk berdasarkan intensitas yang dilakukan dalam setiap aktivitas. Seseorang yang intensitas ringan maka hanya membutuhkan konsumsi oksigen <3.5 sampai intensitas sangat tinggi >7.5. Untuk dapat melihat jumlah MET dalam setiap aktivitas dapat dilihat di web <https://epi.grants.cancer.gov/atus-met/met.php>. Berikut ini contoh pengelompokan intensitas aktivitas atau kegiatan sehari-hari berdasarkan MET, sebagai berikut:

**Tabel 3. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET**

Aktivitas/Kegiatan	Intensitas	Jumlah MET
Menyetrika	Ringan	2.3
Menyapu	Ringan	2.5
Jalan-jalan (3 mph)	Sedang	3.3
Golf	Sedang	4.3
Renang	Tinggi	8.0
Lari (6 mph)	Tinggi	10.0

Sumber: Miles (2007: 319)

### 3. *Heart Rate* (denyut jantung)

*Heart rate* (denyut jantung) dapat diukur dengan mudah di pergelangan tangan (denyut nadi radial) ataupun leher (denyut nadi karotis) dan harus diubah menjadi jumlah denyut nadi permenit (bpm). Untuk mengukur denyut permenit dapat menggunakan pengukuran yang lebih singkat (misal: 15, 20, atau 30 detik) dan dikalikan (misal: denyut nadi 15 detik dikali 4) untuk mendapatkan denyut nadi 1 menit. Untuk menentukan rentang tingkat detak jantung untuk memantau intensitas aktivitas fisik adalah dengan menggunakan metode *heart rate reserve*

(HRR) disebut juga cadangan denyut jantung dikenal juga dengan metode Karvonen. Dalam metode ini, cara pertama untuk mendapatkan HRR adalah *maximum heart rate* (MHR) dikurangi *resting heart rate* (RHR) disebut juga denyut jantung istirahat. Sebagai contoh, mari kita asumsikan anak berusia 15 tahun memiliki denyut jantung istirahat 80 bpm. Maka didapatkan HRR anak tersebut sebesar  $MHR (205) - RHR (80) = 125$  bpm. MHR didapatkan dari 220-usia. Lihat Tabel 4 di bawah ini.

**Tabel 4. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR**

<b>Aktivitas Fisik</b>	<b>% <i>Heart Rate Reserve</i> (HRR)</b>
Sangat Ringan	<20
Ringan	20-39
Sedang	40-59
Tinggi	60-84
Sangat Tinggi	>86

Sumber: Begona & Elena (2006: 16)

Aktivitas fisik dapat diukur menggunakan kuesioner yang disebut PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents), dilakukan penerjemahan instrument PAQ-A dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia dengan mengikuti pedoman dari Epstein et al (2015) sebagaimana yang dilakukan dalam desain penelitian. Pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner memiliki beberapa keuntungan. Miles (2007: 323) menyatakan,

*“Self-reported physical activity questionnaires are relatively inexpensive and easy to administer, and so have been the principal tool for surveillance of physical activity in population groups and in epidemiological studies”*

Kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa keuntungan menggunakan kuesioner adalah murah dan mudah dilakukan, dan dalam studi-studi sebelumnya koesioner

telah menjadi alat utama untuk mengawasi aktivitas fisik dalam suatu wilayah tertentu.

## **2. Hakikat Kemampuan Motorik**

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

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *motor ability* (kemampuan gerak) adalah kemampuan yang umum seseorang untuk bergerak Nurhasan (2003: 213). Pada dasarnya pengertian tentang kemampuan motorik telah dibicarakan oleh para ahli. Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan gerak dasar yang merupakan gambaran umum dari kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Kemampuan motorik dimulai dari masa anak-anak, remaja, dewasa dan sampai orang tua. Keluarga dan orang tua merupakan tempat dimana seseorang bisa mengembangkan dan meningkatkan kemampuan motorik.

Kemampuan motorik berkaitan dengan apa yang dilakukan setiap gerak individu disetiap harinya baik untuk melakukan aktivitas gerak sehari-hari ataupun untuk gerak berolahraga. Pada dasarnya pengertian tentang kemampuan motorik telah dibicarakan oleh para ahli. Menurut Yanuar Kiram (1992:48) motorik adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengatryan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan yang dilakukan anggota tubuh. Kemudian menurut Yanuar Kiram (1992: 48) kemampuan

motorik adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan anggota tubuh. Pendapat yang sama juga di sampaikan tentang pengertian motorik menurut Sukadiyanto (1997:90) bahwa kemampuan motorik adalah suatu kemampuan seseorang dalam menampilkan keterampilan gerak yang lebih luas serta diperjelas bahwa kemampuan motorik suatu kemampuan umum yang berkaitan dengan penampilan berbagai ketrampilan atau tugas gerak.

Dengan demikian, dapat bisa disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah gerak dasar atau kualitas yang dimiliki oleh setiap individu yang berasal dari dalam maupun dari luar diri seseorang untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan kualitasnya dengan adanya latihan. Yang merupakan perubahan gerak dasar yang dimulai dari sejak bayi hingga dewasa yang melibatkan beberapa gerakan anggota tubuh untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan aktivitas berolahraga.

Sebagai individu yang sedang mengalami pertumbuhan, seorang individu harus mempunyai kemampuan motorik yang baik dan bagus. Karena seseorang yang mempunyai kemampuan motorik yang baik akan dapat lebih berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan dengan seorang individu yang tidak mempunyai kemampuan motorik yang baik (motorik rendah). Kemampuan yang dimiliki dalam setiap individu akan pasti berbeda-beda karena tergantung pada banyaknya pengalaman-pengalaman gerakan yang sudah dilakukan dan dikuasainya. Prinsip kemampuan motorik adalah suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhan

#### b. Unsur-unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang terdiri dari beberapa unsur yang saling mendukung. Menurut Toho Cholik Mutohir (2002: 50) Unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik yang terdapat dalam kemampuan fisik yang dapat dirangkum ada lima bagian yaitu: kelincuhan, kekuatan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi.

#### 1) Kelincuhan

Kelincuhan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari satu titik ke titik lain dalam melakukannya. Sebagai contoh kelincuhan berlari *zig-zag* dengan cones, semakin cepat berlari dengan waktu yang ditempuh maka semakin tinggi kelincuhannya.

#### 2) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dimiliki seseorang sejak usia dini. Apabila seseorang anak tidak mempunyai kekuatan yang baik maka anak tersebut akan melakukan aktivitas sehari-hari dengan tidak lancar seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, mendorong dan menarik benda.

#### 3) Kecepatan

Menurut Arsil (2008: 83) Kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Sebagai contoh dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang ditempuh semakin tinggi kecepatannya.

#### 4) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh dari semua posisi dan tidak mudah jatuh. Keseimbangan dibagi menjadi 2 yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis lebih mengarah kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada suatu tempat. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari suatu tempat ke tempat lain.

#### 5) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas kerja yang kompleks, dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan system syaraf. Seseorang yang bisa dikatakan mempunyai koordinasi yang baik apabila mampu bergerak dengan mudah dan lancar dalam rangkaian dan irama gerakan terkontrol dengan baik.

#### c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan anak terdiri dari dua faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam seseorang, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar seseorang. Menurut Sukintaka (2001: 47) berkembangnya kemampuan motorik ditentukan dengan dua faktor, yaitu faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan. Dari dua faktor tersebut masih didukung dengan adanya latihan yang sangat rutin. Ada kemungkinan bahwa makin baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik.

Dalam buku yang ditulis Endang Rini Sukamti (2018: 37-38). Berikut ini adalah kondisi faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap laju perkembangan motorik, antara lain :

- 1) Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- 2) Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- 3) Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
- 4) Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- 5) Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- 6) Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan motorik yang lebih cepat dibandingkan dengan anak yang IQ-nya normal atau dibawah normal.
- 7) Adanya rangsangan, dorongan dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- 8) Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.

- 9) Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan motorik anak yang lahir kemudian.
- 10) Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motoric karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada dibawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktu.
- 11) Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
- 12) Dalam perkembangan motorik, perebedaan jenis kelamin, warna kulit dan status ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak kerana perebedaan bawaan.

#### d. Fungsi Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berkembang dengan seiring bertambahnya pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi disetiap anak. Menurut Rusli Lutan (2001) bahwa pengembangan Kondisi yang sesuai dengan tingkat kematangan anak menjadi salah satu peranan penting dalam membentuk individu yang mempunyai kualitas yang sangat tinggi. Menurut Cereton yang dikutip oleh Toho Cholik (2004: 51) fungsi utama dari kemampuan motorik adalah untuk dapat menggambarkan kesanggupan dan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu yang digunakan untuk mempertinggi kerja. Seangkan menurut Carute (Oktavia,2011: 14) fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Memiliki kemampuan motorik baik tentu individu yang mempunyai landasan menguasai tugas kemampuan motorik yang

khusus. Unsur-unsur kemampuan motorik akan semakin terlatih apabila seseorang semakin banyak mengalami berbagai pengalaman aktivitas gerak atau aktivitas fisik yang bermacam-macam. Ingatan akan selalu menyimpan pengalaman aktivitas gerak maupun aktivitas fisik yang sudah pernah dilakukan peserta didik dari Taman Kanak-kanak (TK) hingga Sekolah Dasar akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas gerak motorik.

### **3. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kemampuan Motorik**

Kemampuan motorik sangat erat kaitannya dan menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi aktivitas fisik. Selain penguasaan gerak yang dilakukan sejak kecil, seseorang yang sering melakukan aktivitas fisik tentu juga memiliki kemampuan motorik yang baik. Hal ini dikarenakan kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus akan menjadi kebiasaan atau otomatisasi saat melakukan gerakan tubuh. Aktivitas fisik seimbang dengan kemampuan motorik sangat diperlukan dalam kegiatan sehari-hari karena seseorang untuk dapat menjaga dan meningkatkan gerak motorik juga sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik sehari-harinya.

Menurut Rusli Lutan (2001: 45-47) mengatakan bahwa dengan memiliki kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan menguasai tugas kemampuan motorik yang khusus. Untuk dapat menunjang anak mendapatkan aktivitas fisik dalam melakukan gerak yang baik diperlukan asupan makan yang baik dan yang paling penting Pola hidup pada keluarga sangat berperan penting karena pola hidup di lingkungan keluarga intensitas waktu lebih lama dibandingkan pada lingkungan. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi

aktivitas fisik maka semakin tinggi pula aktivitas kemampuan motoriknya. Menurut Sari dan Komaini (2020) mengemukakan bahwa kemampuan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan motorik olahraga berbeda-beda, perbedaan tersebut ditentukan oleh kemampuan kondisi dan koordinasi yang dimiliki, perbedaan usia, pengalaman gerakan, jenis kelamin, frekuensi latihan, perbedaan tujuan.

#### **4. Karakteristik Peserta Didik SMP**

Anak SMP rata-rata berusia antara 12-15 tahun, dalam usia ini anak akan memasuki masa remaja. Untuk merumuskan sebuah definisi yang memadai tentang remaja tidaklah mudah, sebab kapan masa remaja berakhir dan kapan anak remaja tumbuh menjadi seorang dewasa tidak dapat ditetapkan secara pasti. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desmita (2009: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan demikian usia remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia 12-15 tahun.

Menurut Mappiare dalam Ali & Asrori (2004: 9) “Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria”. Hal ini berarti remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke usia dewasa, perkembangan masa remaja itu sendiri berbeda antara laki-laki dan perempuan, dikarenakan perempuan mengalami perkembangan biologis (bentuk fisik/tubuh) dan psikologis (pemikiran/kematangan emosi) cenderung lebih cepat dari laki-laki.

Siswa SMP sebagai peserta didik dinyatakan sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam proses perkembangannya. Ternyata dari hasil ketidakjelasan tersebut diakibatkan karena sedang ada pada periode transisi yakni dari periode anak-anak menuju remaja. Daerah ini termasuk dalam perkotaan, sehingga anak cenderung lebih banyak bermain *game* setelah pulang sekolah, atau bermain bersama teman-temannya. Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk dalam taraf masa perkembangan atau berada pada masa remaja usia 12-15 tahun. Masa remaja ini merupakan perubahan menuju masa dewasa yang pada usia ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik perubahan fisik maupun pola berpikir.

## **B. Kajian Peneliti yang Relevan**

Beberapa dari hasil penelitian yang hampir sama atau relevan dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai referensi tambahan antara lain penelitian yang dilakukan oleh :

1. Penelitian yang dilakukan Ria Anjarwati (2019) penelitian yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PJKR

Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan dengan Indeks Massa Tubuh mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2019. Metode penelitian ini menggunakan metode survey. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian sebanyak 190 mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, yang memenuhi berjumlah 130 mahasiswa. Instrument yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan IMT diukur dengan rumus hasil pembagian berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m<sup>2</sup>). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2019, dengan  $r_{xy} = -0,225 > r(0,05)(130) = 0,143$  dan nilai signifikansi  $p 0,010 < 0,05$

2. Penelitian yang dilakukan Nica Beta Ayu P.R (2021) penelitian yang berjudul Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Gamping. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional karena ingin mengetahui ada tidaknya hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik siswa kelas XI di SMA N 1 Gamping. Dalam hasil penelitian ini terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat

kesegaran jasmani dengan kemampuan motorik siswa kelas XI di SMA N 1 Gamping. Dari hasil uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,0.725; nilai tersebut berarti 72.5% perubahan pada variabel kemampuan motorik diterangkan oleh tingkat kebugaran jasmani, sedangkan sisanya 27.5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kemampuan motorik adalah gerak dasar atau kualitas yang dimiliki oleh setiap individu yang berasal dari dalam maupun dari luar diri seseorang untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan kualitasnya dengan adanya latihan. Oleh karena itu, setiap individu dituntut mampu menguasai kemampuan motorik yang baik. Dalam hal ini salah satu potensi yang harus dimiliki oleh seseorang individu supaya dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan dapat berkembang seseorang harus mampu mempunyai kemampuan motorik yang baik. Kondisi siswa apabila memiliki kemampuan motorik dan tingkat aktivitas yang baik mempunyai sikap yang lebih aktif. Siswa yang memiliki kemampuan motorik dan aktivitas fisik yang masih rendah siswa akan cenderung mempunyai perilaku yang bermalasan-malasan, tidak aktif, lemas dan mudah letih atau mudah capek.

Adanya keterkaitan dua komponen tersebut, maka perlu proses pembuktian dengan melakukan pengambilan data aktivitas fisik dan kemampuan motorik pada siswa. Data tersebut akan menjadi indikasi seberapa erat keterkaitan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik. Penelitian ini akan meneliti

hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik siswa kelas 7 di SMP N 1 Banguntapan Bantul.

Penelitian ini menggunakan kuisioner untuk mengetahui aktivitas fisik dan tes untuk mengukur kemampuan motorik. Angket atau kuisioner yang digunakan adalah angket kuisioner aktifitas fisik. Instrument yang digunakan dalam mengukur kemampuan motorik dengan melibatkan 4 komponen yaitu keseimbangan, kelincahan, kecepatan, koordinasi.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

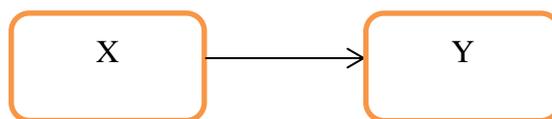
Hipotesis penelitian merupakan sebuah jawaban sementara atas permasalahan penelitian yang digunakan sebagai acuan dalam pengambilan keputusan (Sugiyono, 2014 : 64). Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kemampuan motorik kelas 7 di SMP N 1 Banguntapan Bantul”

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, pendekatan dalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan *korelasional*. Suharsimi Arikunto (2013:106) Penelitian ini adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menemukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variable atau lebih. Artinya dalam penelitian ini hanya akan menggambarkan situasi saat ini yang sedang terjadi. Kuantitatif dapat diartikan dengan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, digunakan meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara *probability random sampling*, pengumpulan data menggunakan kuisisioner atau angket dan tes *motor ability* (kemampuan gerak). Untuk mengetahui hubungan kedua variabel dilakukan menggunakan analisis *pearson correlation product moment*.



X = Variabel bebas (aktivitas fisik)

Y = Variabel terikat (kemampuan motorik)

#### B. Waktu dan Tempat Penelitian

##### 1. Waktu Penelitian

Penyusunan proposal dilakukan pada bulan Februari 2022 kemudian dilanjutkan dengan pengambilan data penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Maret – 30 Maret 2022.

## 2. Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian yaitu di SMP Negeri 1 Banguntapan, Jl. Karangturi, Tegal Cerme, Manggisari, Baturetno, Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55196.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2016 : 80) Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dalam penelitian yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan menurut Suharsini Arikunto (1998:15), populasi adalah keseluruhan dan obyek penelitian. Maka dapat dikatakan bahwa populasi adalah seluruh objek yang memiliki kesamaan sifat. Populasi pada penelitian ini adalah siswa Kelas 7C, 7D, 7E, F, 7F dan 7H di SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul tahun pelajaran 2021/2022 dengan jumlah 192 siswa.

**Tabel 5. Populasi Siswa**

No	Kelas	Populasi
1.	7 C	32
2.	7 D	32
3.	7 E	32
4.	7 F	32
5	7 G	32
6.	7 H	32
JUMLAH		192

### 2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel menurut Suharsini Arikunto

(2010:134) yaitu apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil seluruhnya, dan apabila jumlahnya cukup besar maka diambil 10% sampai 15% atau 20% sampai 25% atau lebih. Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *probability random sampling*. Menurut Sugiyono (2017: 122) teknik *random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Jadi dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25% dari keseluruhan populasi. Sampel yang diambil menjadi responden berjumlah 48 dari 192 siswa yang tersebar di kelas 7C, 7D, 7E, F, 7F dan 7H di SMP N 1 Banguntapan Bantul. Adapun penyebaran jumlah sampel di SMP N 1 Banguntapan Bantul sebagai berikut .

**Tabel 6. Sampel Penelitian**

No	Kelas	Populasi	Sampel
1.	7 C	32	8
2.	7 D	32	8
3.	7 E	32	8
4.	7 F	32	8
5	7 G	32	8
6.	7 H	32	8
Jumlah		192	48

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2016: 38) variabel penelitian adalah segala suatu bentuk apa saja yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut. Sesuai dengan judul penelitian yang

dipilih oleh penulis yaitu hubungan aktivitas fisik dan kemampuan motorik kelas VII di SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul.

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan diatas, maka variabel dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik dan kemampuan motorik.

1. Aktivitas Fisik, merupakan setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dalam penelitian ini yaitu hasil yang diperoleh dari angket yang diisi oleh peserta didik menggunakan *Physical Activity for Adolescents (PAQ-A)*.
2. Kemampuan Motorik, merupakan gerak dasar atau kualitas yang dimiliki oleh setiap individu yang berasal dari dalam maupun dari luar diri seseorang untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan kualitasnya dengan adanya latihan. Kemampuan motorik dalam penelitian ini yaitu hasil dari yang diperoleh dari *Barrow Motor Ability Tes*. Tes yang dilakukan peserta didik terdiri dari 6 tes yaitu: Standing broad jump, Soft ball throw, zig-zag run, Wall pass, Medicine ball put dan 60 yard dash.

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

### **1. Instrumen penelitian**

Suharsimi Arikunto (2010: 203) menyatakan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen tes yang digunakan sebagai berikut:

- a. Aktifitas Fisik

Tes untuk mengukur tingkat aktivitas fisik peneliti menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A) dengan mengikuti pedoman dari Epstein et al (2005). Butir soal kuisisioner dikutip dari penelitian yang dilakukan dan diketuai oleh Drs. Dapan, M.Kes pada 7 November 2017 . Penelitian yang berjudul Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen *Physical Activity Quistionnaire For Older Children* (PAQ-C) dan *Physical Activity For Adolescent* (PAQ-A) yang sudah diuji validitas dan reabilitas instrumen. Tujuan dari pengisian angket untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik selama 7 hari terakhir atau dalam seminggu terakhir. Karena kegiatan yang dilakukan peserta didik selama 7 hari kedepan masih belum pasti dilakukan. Sedangkan kegiatan yang dilakukan peserta didik selama 7 hari kebelakang sudah pasti ddlakukan.

**Tabel 7. Penilaian Pengisian Kuisisioner PAQ-A**

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1	Soal nomor 1 terdapat 21 aktivitas/olahraga	Tidak Pernah	1	Total nilai dibagi 21
		Kadang-kadang	2	
		Cukup Sering	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
2.	Soal pilihan ganda no 2-8	Jawaban A	1	
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3.	Soal nomor 9 tidak diberi nilai	-	-	Total keseluruhan nilai dibagi 8 (jumlah soal)

Setelah mendapatkan nilai total aktivitas fisik, responden dikategorikan ke dalam 5 tingkat aktivitas fisik yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

**Tabel 8. Skor final aktivitas fisik**

<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>
1	Sangat Rendah
2	Rendah
3	Sedang
4	Tinggi
5	Sangat Tinggi

b. Kemampuan Motorik

Menurut Zainal Arifin (2016: 118) tes merupakan suatu teknik yang digunakan dalam rangka melaksanakan kegiatan pengukuran, yang di dalamnya terdapat berbagai pertanyaan, atau serangkaian tugas yang harus dikerjakan atau dijawab oleh peserta didik untuk mengukur aspek perilaku peserta didik. Sumber dari tes dalam penelitian ini dikutip dari buku penilaian pembelajaran penjaskes dengan nama pengarang Drs. Nurhasan pada tahun 2004. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa tes *Barrow Motor Ability Test*. Tujuan dari tes ini membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi Barrow. Adapun butir tes sebagai berikut : 1. Tes standing broad jump (lompat jauh tanpa awalan), 2. Softball Throw (pelemparan bola softball), 3. Zig-zag run (berlari berbelok melewati cones), 4. Wall pass (melempar bola basket ke dinding), 5. Medicine Ball Put (melempar bola dengan beban), 6. 60 yard dash (berlari 50 meter). Dalam tes kemampuan motorik diperlukan adanya norma

penilaian setiap butir tes agar memudahkan dalam perhitungan tes kemampuan motorik SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul. Cara menskor keseluruhan (batre) digunakan rumus (*General Motor Ability Scoring*) yaitu:  $2,2(\text{standing broad jump}) + 1,6(\text{soft ball throw}) + 1,6(\text{zig-zug run}) + 1,3(\text{wall pass}) + 1,2(\text{medicine ball put}) + 60 \text{ yard dash}$ . Keenam tes tersebut dilakukan siswa dengan sampel yang diambil menjadi responden berjumlah 48 dari 192 siswa yang tersebar di kelas 7C, 7D, 7E, 7F, 7G dan 7H di SMP N 1 Banguntapan Bantul.

Selanjutnya untuk mengetahui kriteria dari skor yang didapatkan oleh responden dari tes kemampuan motorik maka dilakukan analisis menggunakan norma penilaian :

**Tabel 9. Rumus Kriteria Norma Penilaian Skala 5**

<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>
$X < M - 1,5SD$	Sangat Baik
$M - 1,5 SD < x \leq M - 0,5SD$	Baik
$M - 1,5 SD < x \leq M + 0,5 SD$	Cukup
$M + 1,5 SD < x \leq M + 0,5 SD$	Kurang
$M + 1,5 SD < x$	Sangat Kurang

(Sumber Azwar, 2016)

**Keterangan:**

- x = Skor
- M = Mean
- SD = Standar Devisiasi

**F. Teknik Pengumpulan Data**

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik dan kemampuan motorik. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

- a. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket atau kuisisioner dengan membagikan ke peserta didik setelah pelajaran PJOK tautan berisi pengisian kuisisioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* pada pesereta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul tahun ajaran 2022 dengan dibantu oleh guru PJOK untuk menghindari ketidak pahaman responden terhadap kuisisioner. Responden memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan pada lembar jawaban. Mengumpulkan kuisisioner yang yang sudah diisi oleh responden. Penyebaran kuisisioner dibagikan dengan sampel yang diambil menjadi responden berjumlah 48 dari jumlah 192 siswa yang tersebar dikelas 7C, 7D, 7E, 7F, 7G dan 7H di SMP N 1 Banguntapan Bantul.
- b. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengetahui kemampuan motorik peseta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul yaitu dengan *Barrow Motor Ability Test*. Responden atau peserta didik melakukan 6 tes yang harus dilakukan, setiap tes yang dilakukan akan diukur dan dicatat untuk mengetahui hasilnya. Tes tersebut dilakukan siswa dengan sampel yang diambil menjadi responden berjumlah 48 dari 192 siswa yang tersebar di kelas 7C, 7D, 7E, 7F, 7G dan 7H di SMP N 1 Banguntapan Bantul.

## **G. Teknik Analisis Data**

### **1. Analisis Data**

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi *pearson product moment*. Teknik anaslis ini digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan antara 2 variabel (Hasan, 1999).

Analisis deskriptif aktivitas fisik dengan kemampuan motorik

Setelah diketahui jumlah skor responden dari angket dan tes untuk dapat menjumlahkan skor antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik maka dilakukan penskoran dengan menggunakan Tskor dengan rumus sebagai berikut :

$$T_{\text{skor}} = 50 + 10 \left( \frac{X - M}{SD} \right)$$

(Sumber Azwar, 2016)

Keterangan:

X : Skor responden

M : Rata – rata

SD : Standar deviasi

**Tabel 10. Klasifikasi Pedoman Nilai Koefisien Korelasi r Pearson**

( Anwar Hidayat)

<b>Interval koefisien</b>	<b>Tingkat hubungan</b>
0,80 - 1,0000	Korelasi sempurna/sangat kuat
0,69 - 0,799	Korelasi kuat
0,40 - 0,599	Korelasi sedang
0,20 – 0,399	Korelasi rendah
0,00 – 0,199	Tidak ada korelasi

## 2. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian terhadap normal atau tidaknya suatu data yang akan dianalisis, untuk pengujian yang dilakukan tergantung dengan variabelnya yang akan diolah dengan bantuan SPSS versi 26.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi untuk mengetahui hubungan yang linier antara variabel independent dengan variabel dependen. Uji linieritas ini akan diolah menggunakan bantuan software SPSS versi 26.

c. Penguji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan analisis koefisien *Korelasi Pearson Product Moment*. Dasar pengambilan keputusan yaitu jika signifikansi 1-tailed  $< 0,05$  maka dinyatakan memiliki korelasi yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau memiliki hubungan yang positif. Dan sebaliknya jika signifikansi 1-tailed  $> 0,05$  maka dinyatakan tidak memiliki korelasi yang berarti  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima.

Untuk mengetahui derajat keeratan hubungan antara variabel maka menggunakan tabel pedoman derajat hubungan pearson correlation dengan nilai interval koefisien 0,00 – 1,00 dengan klasifikasi tingkat hubungan, korelasi sangat kuat, korelasi kuat, korelasi sedang, korelasi rendah dan tidak ada korelasi.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk dapat mengetahui dan membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul. Hasil dari penelitian ini diperoleh melalui instrumen kuisioner atau angket dan instrumen tes yang diberikan kepada siswa kelas VII pada saat pembelajaran olahraga dengan jumlah pertanyaan masing-masing variabel sebanyak 8 butir soal untuk aktivitas fisik dan 6 tahapan tes untuk kemampuan motorik.

Data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan di SMP N 1 Banguntapan Bantul kemudian diolah untuk dapat mengetahui mean, median, modus, varian simpangan baku, nilai tertinggi, nilai terendah dan standar deviasi. Penyajian data yaitu dengan berupa grafik dan agar dapat lebih mudah dan mudah dipahami secara jelas untuk mengetahui dari data tersebut. Berikut ini merupakan hasil deskripsi data:

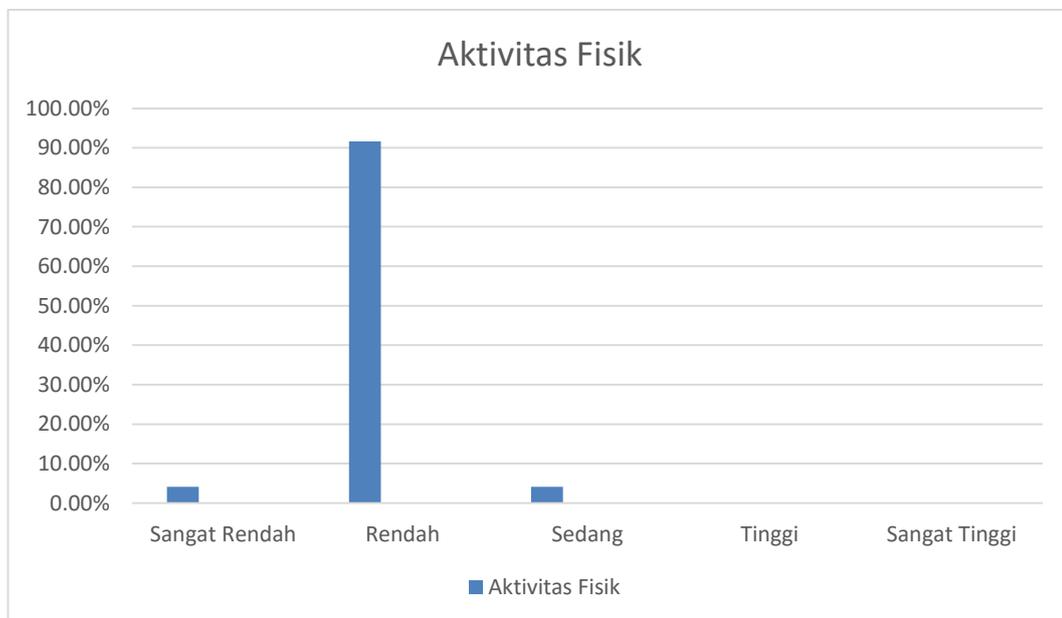
##### **a. Variabel Aktifitas Fisik**

Identifikasi penilaian kategori variabel aktivitas fisik siswa kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Kategori Penilaian Aktivitas Fisik**

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	2	4,17%
Rendah	44	91,67%
Sedang	2	4,17%
Tinggi	0	0
Sangat Tinggi	0	0
Total	48	100

Agar lebih memahami data hasil distribusi frekuensi data variabel aktivitas fisik dari tabel 11 digambarkan dalam gambar 1.



**Gambar 1. Diagram Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik**

Gambar 1 menunjukkan bahwa Aktivitas fisik berdasarkan 48 responden berkategori sangat rendah sebesar 4,17%, kategori rendah 91,67%, kategori sedang 4,17%, kategori tinggi 0% dan kategori sangat tinggi sebesar 0%. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan siswa kelas 7 di SMP N 1 Banguntapan Bantul cenderung rendah.

## b. Variabel Kemampuan Motorik

**Tabel 12. Hasil Analisis Statistik Variabel Kemampuan Motorik**

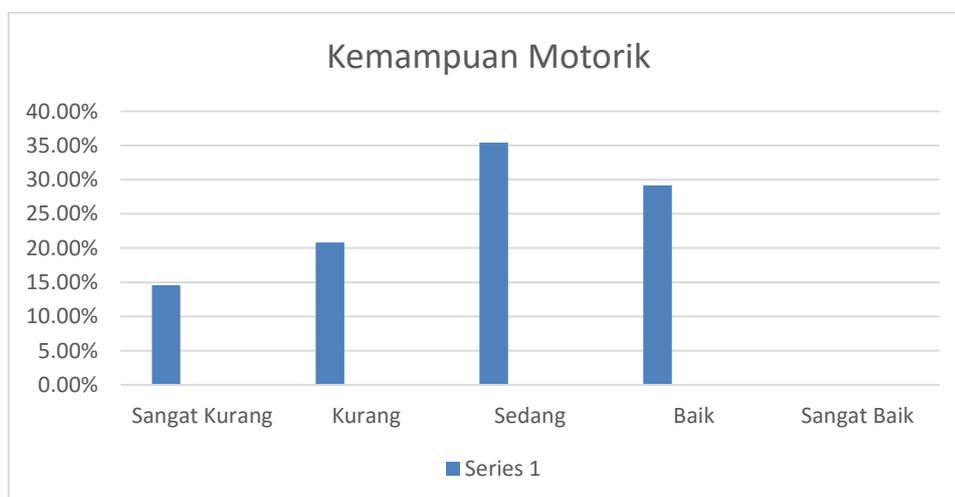
Data	Jumlah
Nilai Tertinggi	35
Nilai Terendah	65
Mean	50
Median	50
Modus	50
Simpangan Baku	10

Identifikasi kategori variabel kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul menggunakan norma penilaian skala 4 menggunakan perhitungan kategori kecenderungan sebagai berikut :

**Tabel 13. Kategori Variabel Kemampuan Motorik**

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X \leq 65$	Sangat baik	-	-
$56 \leq x \leq 65$	Baik	14	29,16%
$46 < x \leq 55$	Sedang	17	35,41%
$35 \leq x < 45$	Kurang	10	20,83%
$X < 35$	Sangat Kurang	7	14,58%
Total		48	100

Agar lebih memahami data hasil distribusi frekuensi data variabel kemampuan motorik dari tabel 13 digambarkan dalam gambar 2.



## Gambar 2 Diagram Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan Motorik Siswa

Gambar 2 menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa berdasarkan 48 responden berkategori sangat baik sebesar 0%, kategori baik 29,16%, kategori sedang 35,41%, kategori kurang 20,83% dan kategori sangat kurang sebesar 14,58%. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik siswa kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul cenderung sedang.

### B. Hasil Uji Prasyarat

Dalam menguji hipotesis menggunakan koefisien korelasi pearson product momen. Maka perlu adanya uji normalitas dan uji linieritas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data yang diperoleh itu normal atau tidak, sedangkan uji linieritas berfungsi untuk mengetahui ada tidaknya garis secara linier antara variabel dependen dan variabel independen.

#### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* menggunakan bantuan software SPSS versi 26. Dalam uji ini terbukti bahwa data berdistribusi normal yang selanjutnya digunakan untuk menguji hipotesis, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan perbandingan nilai P dengan 0,05. Dengan pertimbangan menerima hipotesis dikatakan normal jika nilai  $P > 0,05$  jika tidak menerima kriteria tersebut maka hipotesis ditolak

**Tabel 14. Uji Normalitas**

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Aktivitas Fisik	0,200	0,05	Normal
Kemampuan Motorik	0,200		Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas Kolmogrov-simonov diatas nilai signifikansi (p) variabel aktivitas fisik  $p = 0,200 > 0,05$  dan kemampuan motorik  $p = 0,200$  dari semua variabel lebih besar dari 0,005. Maka dapat disimpulkan bahwa data yang telah dikumpulkan atau diterima dari variabel bebas dan variabel terikat memiliki data yang berdistribusi normal.

## 2. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi untuk mengetahui adanya hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Dasar pengambilan keputusannya adalah jika sig deviation from linierity  $> 0,05$  maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Dan sebaliknya jika sig deviation from linierity  $< 0,05$  maka tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil uji linieritas menggunakan bantuan software SPSS versi 26 sebagai berikut:

**Tabel 15. Rangkuman Hasil Uji Linieritas**

Hubungan Fungsional	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
X.Y	0,351	0,05	Linier

Setelah dilakukan perhitungan maka didapatkan bahwa sig. Deviation from linearity  $0,351 > 0,05$ . Sehingga berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa variabel bebas yaitu aktivitas fisik dengan variabel terikat kemampuan motorik mempunyai hubungan yang linier.

## C. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan koefisien korelasi *pearson product moment* untuk mengetahui adakah hubungan yang signifikan dan positif antara aktivitas

fisik dengan kemampuan motorik siswa. Setelah dilakukan analisis menggunakan bantuan software SPSS versi 26 maka didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 16. Hasil Analisis Data Koefisien Korelasi Pearson Product Moment**

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Aktivitas Fisik	0,795	0,005	Signifikan
Kemampuan Motorik			Signifikan

Dasar pengambilan keputusan yaitu jika signifikansi 1-tailed  $< 0,005$  maka dinyatakan memiliki korelasi. Dan sebaliknya jika signifikansi 1-tailed  $> 0,005$  maka dinyatakan tidak memiliki korelasi. Berdasarkan analisis data menggunakan bantuan software SPSS versi 26 maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki korelasi atau hubungan yang signifikan dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul.

Untuk mengetahui tingkat korelasi atau derajat hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul. Dapat dilihat dari tabel derajat hubungan. Berdasarkan analisis data yang dengan bantuan software SPSS versi 26 didapatkan nilai koefisien *pearson correlation* sebesar 0,795 hal ini sangat menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik memiliki korelasi atau hubungan yang signifikan atau kuat dengan variabel kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul.

Dari hasil diatas maka pengujian hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Aktivitas fisik memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul dengan nilai korelasi signifikansi  $< 0,05$  yaitu 0,00. Untuk tingkat derajat hubungan koefisien

antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik mendapatkan nilai *pearson correlation* sebesar 0,795 yang berarti memiliki korelasi dengan derajat hubungan yang kuat.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dengan mendapatkan nilai *pearson correlation* sebesar 0,795 hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikansi hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik maka sangat berdampak pada tinggi rendahnya kemampuan motorik yang dimiliki oleh peserta didik. Artinya aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik memberikan dampak terhadap tingkat kemampuan motorik pada peserta didik.

Hubungan aktivitas fisik dengan kemampuan motorik yaitu, jika sering melakukan aktivitas fisik maka kemampuan motorik akan semakin tinggi atau baik. Sebaliknya, jika tidak sering melakukan aktivitas fisik maka kemampuan motorik akan rendah atau kurang baik. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kemampuan motorik seseorang, namun masih banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik diantaranya adalah motivasi belajar anak, pengetahuan ibu, lingkungan pengasuh, teman sebaya, stimulasi dan tingkat gizi.

Menurut Novita Intan Arovah (2012: 5) mengatakan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan system penunjangnya yang membutuhkan energi diatas tingkat sistem energi istirahat. Jadi aktivitas fisik adalah salah satu fungsi dasar hidup manusia untuk berjalan atau berpindah kesuatu tempat menuju tempat yang diinginkan. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang mengeluarkan energi, sehingga ketika asupan energi juika tidak diimbangi dengan pengeluaran energi maka dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Menurut Jane Ruseske (2014: 396) mengatakan bahwa berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stres atau depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial.

Menurut Kiram (2005: 5) menyatakan bahwa kemampuan motorik adalah suatu peristiwa yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerak. Sedangkan menurut Fajar Sriwahyuniati (2017: 36) menyatakan bahwa kemampuan motorik lebih tepat merupakan kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah anak-anak. Menurut beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah gerak dasar atau kualitas yang dimiliki oleh setiap individu yang berasal dari dalam maupun dari luar seseorang untuk mengacu pada keterampilan gerak.

Dengan mengetahui tingkat kemampuan motorik dan tingkat aktivitas fisik tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik

yang khusus. Semakin sering anak mengalami aktivitas gerak, unsur-unsur kemampuan motorik akan ikut terlatih dan akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas yang dapat mendukung pencapaian prestasi belajar yang lebih maksimal.

Menurut Samsudin (2008- 15-16) kemampuan motorik erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Selain penugasan gerak yang dilakukan sejak kecil, seseorang yang sering melakukan aktivitas fisik tentu juga mempunyai kemampuan motorik yang baik. Hal ini dikarenakan kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus akan menjadi kebiasaan atau otomatisasi saat melakukan gerakan. Kemampuan motorik yang dilihatkan oleh seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Tingkat aktivitas fisik juga dapat menggambarkan tingkat kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan atau kerja yang secara terus-menerus tanpa ada rasa lelah yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya. Dapat dinyatakan bahwa aktivitas fisik pada diri seseorang memiliki hubungan dengan tingkat kemampuan motorik.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti sudah berusaha dalam menentukan segala yang di persyaratkan, namun bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan yang akan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan.

Berikut adalah keterbatasan dalam penelitian ini antara lain :

1. Waktu yang dilakukan dalam penelitian ini masih sangat terbatas karena masih dalam situasi pandemi covid-19 yang membuat kebijakan pemerintah

menerapkan PPKM level 4 yang membuat pembelajaran dilakukan secara daring atau online yang dibagi menjadi 2 sesi dalam setiap pembelajaran yang berurutan sesuai dengan no absen. Sesi pertama dimulai dari absen 1-16 sedangkan sesi kedua dimulai dari absen 17-32.

2. Peneliti tidak mampu mengontrol keseriusan responden dalam menjawab angket dikarenakan peneliti tidak mendampingi langsung selama pengisian angket.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Peneliti ini tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan variabel kemampuan motorik pesereta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul. Dari kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul. Nilai koefisien *pearson correlation* sebesar 0,795 sangat menunjukkan variabel aktivitas fisik memiliki korelasi atau hubungan yang signifikan atau kuat dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul.

#### B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan dari aktivitas fisik dengan kemampuan motorik peserta didik kelas VII di SMP N 1 Banguntapan Bantul. Hasil penelitian ini menunjukkan implikasi sebagai berikut:

1. Bagi guru, lebih memaksimalkan aktivitas fisik untuk lebih memperhatikan dan mengembangkan sikap peserta didik dalam meningkatkan kemampuan motorik.

2. Bagi peserta didik, semakin rendah tingkat kemampuan motorik yang dimiliki peserta didik akan semakin mempengaruhi peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik.

### **C. Saran**

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

1. Bagi Guru

Dapat secara kreatif dalam melakukan aktivitas fisik atau aktivitas gerak untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa dan menghindari peserta didik mengalami rasa bosan ketika menjalani aktivitas fisik

2. Bagi peserta didik

Diharapkan peserta didik selalu aktif untuk melakukan aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan tingkat kemampuan motorik.

3. Bagi Sekolah

Sekolah juga harus memberikan fasilitas yang memadai terhadap pengembangan bakat dan minat peserta didik melalui program ekstrakurikuler untuk lebih meningkatkan kemampuan motorik peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anjarwati, Ria. (2019). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Apriana. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta*: Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ayu Beta, Nica P.R. (2021). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Gamping*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Baumgartner, T.A., Jackson, A.S., & Mahar, M.T. (2007). *Measurement for evaluation in physical education and exercise science*. New York: McGraw Hill.
- Begona & Elena. (2006). *Physical activity and health in children and adolescents*. Madrid, Spain. Ministerio De Sanidad Y Consumo.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical activity and health*. United States: Human Kinetics.
- Dapan, (2017). *Uji Validitas Dan Reabilitas Instrumen Physical Activity Questionnaire Aire For Older Children (PAQ-C) Dan Physical Activity For Adolescent (PAQ-A)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Darmadi, Hamid. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Duwi, Priyatno. (2017). *Uji Validitas Dan Reabilitas Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C) Dan Physical Activity Questionnaire For Adolescent (PAQ-A)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kiram, Yanuar. (2016). *Belajar Ketrampilan Motorik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Lutan, Rusli. (2001). *Belajar Keterampilan Motori Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: PPLPTK. Ditjen Perguruan Tinggi
- Miles, L. (2007). *Physical activity and health*. London: British Nutrition Foundation Bulletin.

- Mutohir, Toho Cholik. (2006). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga. Depdiknas.
- Nurhasan, (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nurhasan. (2003). Surabaya. *Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kemampuan Motorik Pada Siswa Kelas Atas di SD N Betiting Gresik*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Rahmad Andika, Putra. (2019). *Hubungan Antara Kemampuan Motorik Terhadap Ketrampilan Dasar Bermain Sepak Bola Peserta Ektrakurikuler di SD N Karangjati Ngaglik Sleman*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Samsudin, (2008). *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Prenada Media
- Sugiyono. (2018). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukamti, Endang Rini. (2018). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukinanta. (2017). *Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa Di Sekolah Negeri Gembongan Kabupaten Kulon Progo*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Sumantri. (2005). *Pengertian motorik halus usia dini*. Jakarta: kumpulanpengertian.com
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- WHO, (2010). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Diunduh dari <http://repository.umi.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1&isAllowed=y> pada tanggal 22 Maret 2022, pukul 21.30 WIB.
- Yudanto. (2006). *Upaya Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak Prasekolah*. JPJI, Volume 3, Nomor 3. FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. SK Pembimbing Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 009/POR/II/2022  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

3 Februari 2022

Yth. Dr. Yudanto, M.Pd.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Galang Panji Asmara  
NIM : 18601241054  
Judul Skripsi : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK  
KELAS 7 DI SMP NEGERI 1 BANGUNTAPAN BANTUL

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19610731 199001 1 001

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN  
TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : 877/UN34.16/PT.01.04/2022 15 Maret 2022  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

**Yth . Galang Panji Asmara**  
**Sorosutan UH 6/840 RT 14 RW 04 Kelurahan Sorosutan, Kecamatan Umbuharjo Kota**  
**Yogyakarta**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Galang Panji Asmara
NIM	: 18601241054
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA DIDIK KELAS 7 DI SMP NEGERI 1 BANGUNTAPAN BANTUL
Waktu Penelitian	: 21 - 30 Maret 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

**Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.**  
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

I dari 1 15/03/2022 13.03



## Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Galang Panji Asmara  
 NIM : 18601241054  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PJKR)  
 Pembimbing : Dr. Yudianto, M. Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda-Tangan
1.	18-februari-2022	Bimbingan BAB I (latar belakang)	
2.	26-februari-2022	Bimbingan BAB II (pengertian motorik)	
3.	4-maret-2022	Bimbingan BAB II	
4.	15-maret-2022	Bimbingan BAB III (instrumen penelitian)	
5.	18-maret-2022	Bimbingan BAB III (penskoran kuisioner dan rumus penghitungan nilai/jumlah)	
6.	11-April-2022	Bimbingan BAB IV (Pengolahan data)	
7.	14-April-2022	Bimbingan BAB I-V (penskoran dengan t-skor)	
8.	19-April-2022	Bimbingan BAB I-V	

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M. kes.  
 NIP. 19610731 199001 1 001

**Lampiran 5. Instrumen Aktivitas Fisik Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)**

**Angket Aktivitas Fisik (Remaja)**

Nama : \_\_\_\_\_ Tgl lahir/Usia : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : L / P Kelas : \_\_\_\_\_

Guru : \_\_\_\_\_ BB (kg): \_\_\_\_\_ TB (cm): \_\_\_\_\_

Kami ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik kamu selama *7 hari terakhir* (dalam seminggu terakhir). Contoh aktivitas fisik adalah olahraga atau kegiatan lain yang membuat kamu berkeringat atau yang membuat kaki kamu merasa lelah, atau permainan yang membuat kamu bernapas dengan terengah-engah seperti permainan kucing-kucingan, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

**Ingat:**

1. Tidak ada jawaban yang benar dan salah – ini bukan tes.
  2. Mohon menjawab semua pertanyaan dengan sejujur-jujurnya dan sebenarnya – ini sangat penting.
-

1. Kegiatan fisik saat kamu senggang: Apakah kamu sudah melakukan kegiatan-kegiatan berikut ini selama 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? (Cukup centang satu lingkaran per baris)

	Tidak	1-2	3-4	5-6	7 kali atau lebih
Lompat tali	<input type="radio"/>				
Mendayung/bersampan	<input type="radio"/>				
Bermain sepatu roda	<input type="radio"/>				
Bermain kucing-kucingan	<input type="radio"/>				
Jalan-jalan untuk berolahraga	<input type="radio"/>				
Bersepeda	<input type="radio"/>				
Joging atau lari	<input type="radio"/>				
Senam Aerobik	<input type="radio"/>				
Berenang	<input type="radio"/>				
Kasti, Bisbol, Softbol	<input type="radio"/>				
Menari	<input type="radio"/>				
Sepak bola	<input type="radio"/>				
Badminton	<input type="radio"/>				
Bermain <i>skateboard</i>	<input type="radio"/>				
Futsal	<input type="radio"/>				
Bermain hoki	<input type="radio"/>				
Bola voli	<input type="radio"/>				
Tenis lapangan	<input type="radio"/>				
Tenis meja	<input type="radio"/>				
Bola basket	<input type="radio"/>				
Beladiri (karate, silat, taekwondo)	<input type="radio"/>				
Lainnya:	<input type="radio"/>				
	<input type="radio"/>				
	<input type="radio"/>				

2. Dalam 7 hari terakhir, selama jam pelajaran pendidikan jasmani (Penjas), seberapa sering kamu bergerak dengan sangat aktif (banyak bermain, berlari, melompat, melempar)? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Saya tidak ikut pelajaran Penjas

Hampir tidak pernah

Kadang

Cukupsering

Selalu

3. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan *saat istirahat makan siang*? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
- Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
  - Berdiri atau jalan-jalan
  - Lari atau bermain sebentar
  - Lari atau bermain agak lama
  - Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat
4. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari *setelah pulang sekolah* yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut.)
- Tidak pernah
  - 1 kali selama seminggu terakhir
  - 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir
  - 3 kali selama seminggu terakhir
  - 4 kali selama seminggu terakhir
5. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu di *sore hari* yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
- Tidak pernah
  - 1 kali selama seminggu terakhir
  - 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir
  - 3 kali selama seminggu terakhir
  - 4 kali selama seminggu terakhir
6. Di akhir pekan selama seminggu terakhir, seberapa sering kamu berolahraga, atau melakukan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut.)
- Tidak pernah
  - 1 kali
  - 1 - 3 kali
  - 4 - 5 kali
  - 6 kali atau lebih
7. Mana *satu* dari pernyataan berikut yang paling menggambarkan kamu selama 7 hari terakhir? Bacalah dengan seksama *kelima* pernyataan sebelum memilih *satu* jawaban yang menggambarkan kamu.
- A. Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya

- B. Saya kadang-kadang (1 – 2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik)
- C. Saya sering (3 – 4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- D. Saya sangat sering (5 – 6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- E. Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
8. Berikan tanda centang seberapa sering kamu melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin	<input type="radio"/>				
Selasa	<input type="radio"/>				
Rabu	<input type="radio"/>				
Kamis	<input type="radio"/>				
Jumat	<input type="radio"/>				
Sabtu	<input type="radio"/>				
Minggu	<input type="radio"/>				

9. Apakah kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada yang menghalangi kamu sehingga tidak bisa melakukan aktivitas fisik seperti biasanya? (Pilih salah satu)

Ya

Tidak

Jika ya, apa yang menghalangi kamu?

## Lampiran 6. Instrumen Tes Kemampuan Motorik

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengetahui kemampuan motorik siswa kelas 7 di SMP N 1 Banguntapan Bantul yaitu dengan *Barrow Motor Ability Test*.

### 1. *Barrow Motor Ability Test*

Tujuan : Membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi Barrow.

Level : Mahasiswa pria, siswa pria Sekolah Menengah Atas dan Siswa Menengah Pertama.

Alat/fasilitas : Matras, pita pengukur, bola soft ball, stop watch, bola basket dan tongkat.

Butir Tes : 1) *Standing broad jump* (lompat jauh berdiri )

2) *Soft Ball Throw* (pelemparan bola softball)

3) *zif zag Run* (berlari berbelok-belok melewati tonggak)

4) *Wall Pass* (melempar bola basket ke dinding)

5) *Medicine Ball Put* (melempar bola dengan beban)

6) *60 yard dash* (berlari 50 meter)

#### a. *Standing Broad Jump*

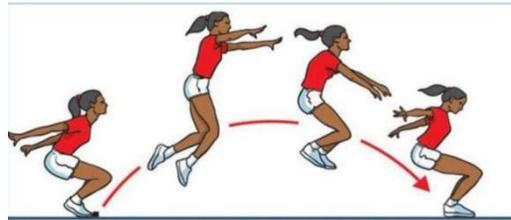
Tujuan : mengukur komponen otot tungkai

Alat/fasilitas : pita ukur, matras, bendera juri

Pelaksanaan : orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut kurang lebih 45 derajat, kedua lengan lurus kebelakang. Kemudian orang coba menolak kedepan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Oran coba diberi kesempatan 3 kali percobaan.

Skor : jarak lompatan yang diukur mulai dari dalam papan tolak sampai tumpuan kaki/badan yang dekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

Contoh gerakan *Standing Broad Jump*



b. *Soft Ball Throw*

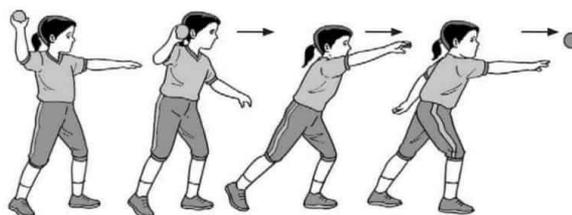
Tujuan : mengukur otot power lengan

Alat/fasilitas : tonggak, *stopwatch* dan diagram

Pelaksanaan : subjek melemparkan bola soft ball sejauh mungkin dibelakang garis batas. Subjek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 kali lemparan.

Skor : jarak lemparan yang terjauh dari ketiga kali kesempatan lemparan, dan dicatati mendekati felt.

Contoh gerakan *Soft Ball Throw*



c. *Zig-zag Run*

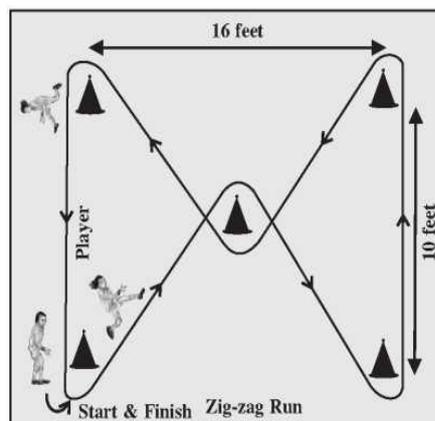
Tujuan : mengukur kelincahan gerak seseorang

Alat/fasilitas : tonggak, stopwatch dan diagram

Pelaksanaan : subjek berdiri dibelakang garis start, bila ada aba-aba ya, ia lari secepat mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai dengan diagram sampai batas finish, subjek diberikan kesempatan 3 kali. Tes gagal apabila menggeserkan tonggak, tidak sesuai dengan diagram tersebut.

Skor : catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan dan dicatat sampai 1/10 detik.

Contoh gerakan *Zig-zag Run*



d. *Wall Pass*

Tujuan : mengukur koordinasi mata dan tangan

Atal/fasilitas : bola basket dan *stopwatch* serta dinding tembok

Pelaksanaan : subjek berdiri dibelakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan didepan dada. Bila ada aba-aba ya,

subjek dengan segera lakukan lemparan-lemparan ke dinding selama, 15 detik.

Skor : jumlah bola yang dapat dilakukan dilempar-tangkap selama 15 detik.

Contoh gerakan *Wall Pass*



e. *Medicine Ball-Put*

Tujuan : mengukur power otot lengan

Alat/fasilitas : bola *medicine*, pita ukuran, bendera juri (6 pound)

Pelaksanaan : subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola di depan dada dengan badan condong kurang lebih 45 derajat. Kemudian bola didorong kedepan secepat dan sekuat mungkin sebanyak tiga kali lemparan.

Skor : jarak lemparan yang terjauh dari tiga kali lemparan.

Jarak lemparan dicatat sampai cm

Contoh gerakan *Medicine Ball-Put*



f. Lari cepat 50 meter

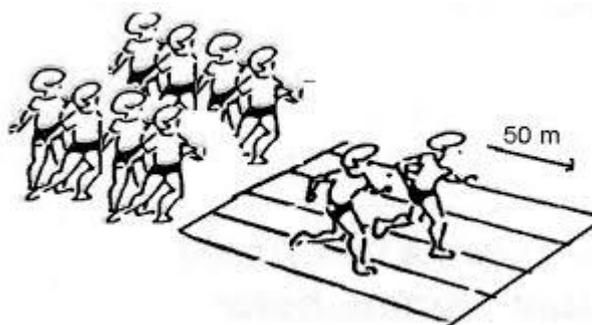
Tujuan : mengukur kecepatan

Alat/fasilitas : *stopwatch*, lintasan yang berjarak 60 yard (50 meter)

Pelaksanaan : sebjek lari secepat mungkin, dengan menempuh jarak 60 yard = 50 meter dan dilakukan hanya dengan satu kali kesempatan.

Skor : waktu dari mulai aba-aba yak sampai subjek tersebut melewati finish waktu dicatat 1/10 detik.

Contoh gerakan lari cepat 50 meter



Cara menskor keseluruhan (batre) digunakan rumus (General Motor Ability Scoring), yaitu : 2,2 (standing broad jump) + 1,6 (soft ball throw), + 1,6 (zig-zug run), + 1,3 (wall pass), + 1,2 (medicine ball put) + 60 yard dash.

Contoh :

Si Aji telah melakukan tes Barrow Motor Mobility, dengan hasil sebagai berikut :

1. Standing broad jump = 150 cm
2. Soft Ball Throw = 2500 cm
3. Zig-zag Run = 10 detik
4. Wall Pass = 10 kali
5. Medicine Ball Put = 350 cm
- 6) 60 yard dash = 7 detik

Maka skor motor ability Aji adalah

$$2,2 (150) + 1,6 (2500) + 1,6 (10) + 1,3 (10) + 1,2 (350) + 7 = 4886$$

## Lampiran 7. Data Aktivitas Fisik

Data Angket Aktivitas Fisik Kelas 7C-7H Di SMPN 1 Banguntapan Bantul										
Kelas 7C										
No/ Soal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Ket
1.	1,6	4	4	3	2	3	1	2	2,6	Rendah
2.	1,4	4	3	3	2	2	1	2	2,3	Rendah
3	1,8	5	1	3	3	4	2	2	2,7	Rendah
4.	2	5	1	3	2	3	2	2	2,5	Rendah
5.	1,1	3	1	3	2	3	2	2	2,1	Rendah
6.	2,4	4	2	4	1	3	1	1	2,3	Rendah
7.	2,4	5	1	4	3	3	3	3	3	Sedang
8.	1,4	3	1	3	3	3	2	1	2,1	Rendah
Kelas 7D										
No/ Soal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Ket
1.	1,4	3	1	3	3	3	2	1	2,1	Rendah
2.	2,4	5	1	4	3	3	3	3	3	Sedang
3	2,4	4	2	4	1	3	1	1	2,3	Rendah
4.	1,6	4	4	3	2	3	1	2	2,6	Rendah
5.	1,1	3	1	3	2	3	2	2	2,1	Rendah
6.	2	5	2	3	2	3	2	2	2,5	Rendah
7.	1,8	5	1	3	3	4	2	2	2,7	Rendah
8.	1,4	4	3	3	2	2	1	2	2,3	Rendah
Kelas 7E										
No/ Soal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Ket
1.	1	4	1	1	1	3	2	2	1,7	Sangat rendah
2.	1,1	3	1	3	2	1	2	1	1,5	Sangat rendah
3	1,4	4	1	3	2	2	2	3	2,3	Rendah
4.	1,6	4	4	3	2	3	1	2	2,6	Rendah
5.	1,1	3	1	3	2	3	2	2	2,1	Rendah
6.	2	5	2	3	2	3	2	2	2,5	Rendah
7.	1,8	5	1	3	3	4	2	2	2,7	Rendah
8.	1,4	4	3	3	2	2	1	2	2,3	Rendah
Kelas 7F										
No/ Soal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Ket
1.	1,4	4	1	3	3	2	2	3	2,3	Rendah
2.	1,7	3	2	3	2	1	2	2	2,4	Rendah
3	1,4	4	1	3	2	2	2	3	2,3	Rendah
4.	1,6	4	4	3	2	3	1	2	2,6	Rendah
5.	1,1	3	1	3	2	3	2	2	2,1	Rendah
6.	1,4	5	2	3	2	3	2	2	2,5	Rendah
7.	1,8	5	1	3	3	4	2	2	2,7	Rendah
8.	1,4	4	3	3	2	2	1	2	2,3	Rendah
Kelas 7G										
No/ Soal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Ket
1.	1,4	4	1	3	3	2	2	3	2,3	Rendah
2.	1,7	3	2	3	2	1	2	2	2,4	Rendah
3	1,4	4	1	3	2	2	2	3	2,3	Rendah
4.	1,6	4	4	3	2	3	1	2	2,6	Rendah
5.	1,7	3	2	3	2	3	2	2	2,3	Rendah
6.	1,4	5	2	3	2	3	2	2	2,5	Rendah
7.	1,8	5	1	3	3	4	2	2	2,7	Rendah
8.	1,4	4	3	3	2	2	1	2	2,3	Rendah
Kelas 7H										
No/ Soal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Ket
1.	2,4	4	3	3	3	2	2	3	2,4	Rendah
2.	2	3	2	3	2	3	2	2	2,3	Rendah
3	1,4	4	1	3	2	2	2	3	2,3	Rendah
4.	1,6	4	4	3	2	3	1	2	2,6	Rendah
5.	1,7	3	2	3	2	3	2	2	2,3	Rendah
6.	1,4	5	2	3	2	3	2	2	2,5	Rendah
7.	2,4	5	2	3	3	4	2	2	2,9	Rendah
8.	1,4	4	3	3	2	2	1	2	2,3	Rendah

## Lampiran 8. Data Kemampuan Motorik

Data Kemampuan Motorik Kelas 7C-7H Di SMP N 1 Banguntapan Bantul									
No.	Nama	Kelas	Standing Broad Jump	Soft Ball Throw	Zig-Zag Run	Wall Pass	Medicine Ball Put	60 yard dash	Jumlah
1.	Agus Prasetya	7C	2,2 (150cm)	1,6 (2500cm)	1,6 (10detik)	1,3 (10kali)	1,2 (350cm)	7detik	4786
2.	Fahri Maulana	7C	2,2 (160cm)	1,6 (2600cm)	1,6 (12 detetik)	1,3 (12 kali)	1,2 (360cm)	9 detetik	4987,8
3.	Faiz Mufid	7C	2,2 (130cm)	1,6 (2400cm)	1,6 (12detetik)	1,3 (9kali)	1,2 (340cm)	9 detetik	4578,9
4.	Hafid Angga	7C	2,2 (160cm)	1,6 (2600cm)	1,6 (13detetik)	1,3(12 kali)	1,2(360cm)	10 detetik	4990,4
5.	Daniel Marel A	7C	2,2 (150cm)	1,6 (2500cm)	1,6(10 detetik)	1,3 (10 kali)	1,2(350cm)	7 detetik	4786
6.	Gafioti Sakti	7C	2,2 (170cm)	1,6 (2700cm)	1,6(13 detetik)	1,3 (11kali)	1,2(350cm)	11detetik	5160,1
7.	Eko sudora	7C	2,2 (160cm)	1,6 (2600cm)	1,6 (10detetik)	1,3 (9kali)	1,2 (360cm)	7 detetik	4978,7
8.	Deandra H	7C	2,2 (160cm)	1,6 (2500cm)	1,6 (11 detetik)	1,3 (11 kali)	1,2 (350cm)	8 detetik	4811,9
9.	Muh. Albran P. A	7D	2,2(140cm)	1,6 (2600cm)	1,6(13detetik)	1,3(12 kali)	1,2 (340cm)	9 detetik	4921,4
10.	Zimran Athallah	7D	2,2(160cm)	1,6(2700cm)	1,6(11 detetik)	1,3(9 kali)	1,2(360cm)	8 detetik	5141,3
11.	Ahrul Arkhan	7D	2,2(170cm)	1,6(2700cm)	1,6(12detetik)	1,3(9kali)	1,2(360cm)	9 detetik	5165,9
12.	Lutfi Dimas	7D	2,2(120cm)	1,6(2300cm)	1,6(14 detetik)	1,3(7kali)	1,2(320cm)	11detetik	4370,5
13.	Rasendra Arka	7D	2,2(140cm)	1,6(2600cm)	1,6(13detetik)	1,3(12 kali)	1,2(340cm)	9detetik	4921,4
14.	Jovan Aditia	7D	2,2 (160cm)	1,6 (2600cm)	1,6 (10detetik)	1,3 (9kali)	1,2 (360cm)	7detetik	4978,7
15.	Ismail Abdurahman	7D	2,2 (150cm)	1,6 (2500cm)	1,6(10 detetik)	1,3 (10 kali)	1,2(350cm)	7detetik	4786
16.	Radhid Aldiansyah	7D	2,2(120cm)	1,6(2300cm)	1,6(10 detetik)	1,3(10kali)	1,2(320cm)	11detetik	4386
17.	Muh. Yusuf	7E	2,2(160cm)	1,6(2600cm)	1,6(12detetik)	1,3(10kali)	1,2(360cm)	9detetik	4985,2
18.	Zein Nada P.	7E	2,2(130cm)	1,6(2400cm)	1,6(12detetik)	1,3(9kali)	1,2(340cm)	9detetik	4578,9
19.	Taufiq Huda	7E	2,2 (160cm)	1,6 (2600cm)	1,6 (10detetik)	1,3(10 kali)	1,2(360cm)	10 detetik	4983
20.	Muh. Revano	7E	2,2 (150cm)	1,6 (2500cm)	1,6(10 detetik)	1,3 (10 kali)	1,2(350cm)	7 detetik	4786
21.	Rivan Adi Nugroho	7E	2,2 (170cm)	1,6 (2700cm)	1,6(10 detetik)	1,3 (10kali)	1,2(350cm)	11detetik	5166
22.	M. Dafi Al-Fikli	7E	2,2 (160cm)	1,6 (2600cm)	1,6 (10detetik)	1,3 (9kali)	1,2 (360cm)	7 detetik	4978,7
23.	M. Revano D.I	7E	2,2(140cm)	1,6 (2600cm)	1,6(13detetik)	1,3(12 kali)	1,2 (340cm)	9detetik	4921,4
24.	M. Rauf Syah Rifki	7E	2,2(120cm)	1,6(2300cm)	1,6(14 detetik)	1,3(7kali)	1,2(320cm)	11detetik	4370,5
25.	Alvin Senja	7F	2,2 (150cm)	1,6 (2500cm)	1,6(10 detetik)	1,3 (10 kali)	1,2(350cm)	7 detetik	4786
26.	Bagas Rizki	7F	2,2(170cm)	1,6(2700cm)	1,6(10detetik)	1,3(10kali)	1,2(360cm)	7 detetik	5162
27.	Hari Bagas	7F	2,2(130cm)	1,6(2400cm)	1,6(12detetik)	1,3(9kali)	1,2(340cm)	9detetik	4578,9
28.	Faiq Dausad	7F	2,2(160cm)	1,6 (2600cm)	1,6(10detetik)	1,3 (10kali)	1,2 (360cm)	7detetik	4660
29.	Galih Bagas	7F	2,2(120cm)	1,6(2300cm)	1,6(14 detetik)	1,3(7kali)	1,2(320cm)	11detetik	4370,5
30.	Farel Adi Candra	7F	2,2(140cm)	1,6 (2600cm)	1,6(13detetik)	1,3(12 kali)	1,2 (340cm)	9detetik	4921,4
31.	Dipta Widigdy	7F	2,2(130cm)	1,6(2400cm)	1,6(12detetik)	1,3(9kali)	1,2(340cm)	9detetik	4578,9
32.	Albani Alnas	7F	2,2 (150cm)	1,6 (2500cm)	1,6(10 detetik)	1,3 (10 kali)	1,2(350cm)	7detetik	4786
33.	Akbar Ahmad S.	7G	2,2(120cm)	1,6(2300cm)	1,6(14 detetik)	1,3(7kali)	1,2(320cm)	11detetik	4370,5
34.	Angga Setyatama	7G	2,2(140cm)	1,6 (2600cm)	1,6(13detetik)	1,3(12 kali)	1,2(340cm)	9detetik	4921,4
35.	Hanif Jazilul Fawaid	7G	2,2 (170cm)	1,6(2700cm)	1,6(10detetik)	1,3(10kali)	1,2(360cm)	7detetik	5162
36.	Rafael Pratama P.S	7G	2,2(130cm)	1,6(2400cm)	1,6(12detetik)	1,3(9kali)	1,2(340cm)	9detetik	4578,9
37.	Reynaldo Satria N.P	7G	2,2 (160cm)	1,6 (2600cm)	1,6 (10detetik)	1,3 (10kali)	1,2 (360cm)	8 detetik	4661
38.	Mirza Firman N.	7G	2,2 (150cm)	1,6 (2500cm)	1,6(10 detetik)	1,3 (10 kali)	1,2(350cm)	8detetik	4787
39.	Muh. Zaky Mubarak	7G	2,2(140cm)	1,6 (2600cm)	1,6(13detetik)	1,3(12 kali)	1,2 (340cm)	9detetik	4921,4
40.	Alfarriel Taqi A.	7G	2,2(120cm)	1,6(2300cm)	1,6(14 detetik)	1,3(7kali)	1,2(320cm)	11detetik	4370,5
41.	Abimanyu Sakti S.	7H	2,2(140cm)	1,6 (2600cm)	1,6(13detetik)	1,3(12 kali)	1,2 (340cm)	10detetik	4922,4
42.	Alrisqi Bintang Putra	7H	2,2(130cm)	1,6(2400cm)	1,6(12detetik)	1,3(9kali)	1,2 (360cm)	10 detetik	4578,9
43.	Alvian Farrel Y.P	7H	2,2(120cm)	1,6(2300cm)	1,6(14 detetik)	1,3(7kali)	1,2 (320cm)	10detetik	4369,5
44.	Andika Sidiq W.	7H	2,2 (150cm)	1,6 (2500cm)	1,6(10 detetik)	1,3 (10 kali)	1,2(350cm)	8detetik	4787
45.	Aruna Muhammad A.	7H	2,2 (170cm)	1,6(2700cm)	1,6(10detetik)	1,3(10kali)	1,2(360cm)	8detetik	5163
46.	Faiz Nayaka B.	7H	2,2 (160cm)	1,6 (2600cm)	1,6 (10detetik)	1,3 (10kali)	1,2 (360cm)	8 detetik	4661
47.	Aryasatya Ashafi Y.	7H	2,2 (150cm)	1,6 (2500cm)	1,6(10 detetik)	1,3 (10 kali)	1,2(350cm)	7detetik	4786
48.	Harits Ibnu Naja	7H	2,2 (160cm)	1,6 (2600cm)	1,6 (10detetik)	1,3 (10kali)	1,2 (360cm)	7 detetik	4660

### Lampiran 9. Perhitungan Aktivitas Fisik Dari Rumus t-skor

2,6	57
2,3	47
2,7	61
2,5	54
2,1	39
2,3	47
3	71
2,1	39
2,1	39
3	71
2,3	47
2,6	57
2,1	39
2,5	54
2,7	61
2,3	47
1,7	25
1,5	18
2,3	47
2,6	57
2,1	39
2,5	54
2,7	61
2,3	47
2,3	47
2,4	50
2,3	47
2,6	57
2,1	39
2,5	54
2,7	61
2,3	47
2,3	47
2,4	50
2,3	47
2,6	57
2,3	47
2,5	54
2,7	61
2,3	47

2,4	50
2,3	47
2,3	47
2,6	57
2,3	47
2,5	54
2,9	68
2,3	47

### Lampiran 10. Perhitungan Kemampuan Motorik Dari Rumus t-skor

4786	50
4987,8	58
4578,9	41
4990,4	58
4786	50
5160,1	65
4978,7	57
4811,9	51
4921,4	55
5141,3	64
5165,9	65
4370,5	33
4921,4	55
4978,7	57
4786	50
4386	34
4985,2	58
4578,9	41
4983	58
4786	50
5166	65
4978,7	57
4921,4	55
4370,5	33
4786	50
5162	65
4578,9	41
4660	45
4370,5	33
4921,4	55
4578,9	41
4786	50
4370,5	33
4921,4	55
5162	65
4578,9	41
4661	45
4787	50
4921,4	55

4370,5	33
4922,4	55
4578,9	41
4369,5	33
4787	50
5163	65
4661	45
4786	50
4660	45

## Lampiran 11. Deskriptif Statistik

			Statistic	Std. Error	
aktivitas fisik	Mean		62.75	2.560	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	57.60		
		Upper Bound	67.90		
	5% Trimmed Mean		62.74		
	Median		61.50		
	Variance		314.489		
	Std. Deviation		17.734		
	Minimum		22		
	Maximum		99		
	Range		77		
	Interquartile Range		25		
	Skewness		-.009	.343	
	Kurtosis		-.280	.674	
	kemampuan motorik	Mean		66.23	2.448
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	61.31	
Upper Bound			71.15		
5% Trimmed Mean			66.56		
Median			67.00		
Variance			287.542		
Std. Deviation			16.957		
Minimum			35		
Maximum			92		
Range			57		
Interquartile Range			30		
Skewness			-.054	.343	
Kurtosis			-1.041	.674	

## Lampiran 12. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
aktivitas fisik	.070	48	.200*	.985	48	.777
kemampuan motorik	.107	48	.200*	.945	48	.025

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Lampiran 13. Hasil Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
keterampilan motorik * aktivitas fisik	Between Groups	(Combined)	94002.504	9	10444.723	1.056	.416
		Linearity	2687.903	1	2687.903	.272	.605
		Deviation from Linearity	91314.601	8	11414.325	1.154	.351
		Within Groups	375847.163	38	9890.715		
		Total	469849.667	47			

## Lampiran 14. Uji Korelasi

### Correlations

		aktivitas fisik	kemampuan motorik
aktivitas fisik	Pearson Correlation	1	.795**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	48	48
kemampuan motorik	Pearson Correlation	.795**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	48	48

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

### Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian

No.	Dokumentasi	Nama Tes
1.		<p><i>Standing board jump</i> (lompat jauh berdiri)</p>
2.		<p><i>Soft Ball Throw</i> (pelemparan bola softball)</p>
3.		<p><i>zif zag Run</i> (berlari berbelok-belok melewati tonggak)</p>

4.		<p><i>60 yard dash</i> (berlari 50 meter)</p>
5.		<p><i>Wall Pass</i> (melempar bola basket ke dinding)</p>
6.		<p><i>Medicine Ball Put</i> (melempar bola dengan beban)</p>