



## Hubungan Kemampuan Motorik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar

Nova Risma\*<sup>1</sup>, Merlina Sari<sup>2</sup>

Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau

### Info Artikel:

Diterima :  
 07 Januari 2022  
 Disetujui :  
 15 Maret 2022  
 Dipublikasikan :  
 25 Maret 2022

### Kata Kunci:

Kemampuan Motorik, Kebugaran Jasmani

### Abstrak

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar ditemukan bahwa guru pendidikan jasmani sebagian besar mengajar hanya terfokus pada satu pendekatan dan kurang sekali untuk mengembangkan kemampuan siswa, dan kebanyakan hanya pada satu materi yang mengarah pada teknik dari suatu cabang olahraga saja. Selanjutnya guru hanya memberikan tugas kepada siswa yang tidak dihadiri oleh guru dalam proses pembelajaran. Kemudian, terlihat pada saat melakukan kegiatan olahraga dan kemampuan motorik siswa tidak maksimal dan mudah lelah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kemampuan motorik terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa putera kelas x SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuasi eksperimen (Eksperimen Semu). Hasil penelitian menunjukkan Terdapat Hubungan Kemampuan Motorik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putera SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar. Analisis data yang digunakan yaitu uji t dengan  $\alpha=0,05$ . Kesimpulan Terdapat Hubungan Kemampuan Motorik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putera SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

### Abstract

*Based on observations made at SMAN 2 Siak Hulu, Kampar Regency, it was found that most physical education teachers teach only one approach and very little to develop student' abilities, and mostly only on one material that led to the technique of a sport. Furthermore, the teacher only gives assignments to students who are not attended by the teacher in the learning process. Then, it can be seen that when doing sports activities and their motor skills are not optimal and they tire easily. The purpose of this study was to determine the relationship on the level of physical fitness in male students of class x SMA Negeri 2 Siak Hulu, Kampar Regency.*

*The research method used is a quasi-experimental (Quasi-Experiment). The results showed that there was a relationship between motor skills and physical fitness of male students at SMA Negeri 2 Siak Hulu, Kampar Regency. The data analysis used was the t test with  $\alpha = 0.05$ . Conclusion There is a relationship between motor and physical fitness in male students at SMA Negeri 2 Siak Hulu, Kampar Regency.*

*The data analysis used was the t test with  $\alpha = 0.05$ . Conclusion There is a relationship between motor and physical fitness in male students at SMA Negeri 2 Siak Hulu, Kampar Regency.*

©2022 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

### Email:

<sup>1</sup>novarisma@edu.uir.ac.id,  
<sup>2</sup>merlinasari@penjas@edu.uir.ac.id

## PENDAHULUAN

Perkembangan masyarakat Indonesia untuk melakukan olahraga saat ini cukup mengembirakan buktinya dapat dilihat banyaknya masyarakat melakukan olahraga pada pagi maupun sore hari, serta banyaknya klub olahraga, fitness center dan kebugaran kesehatan. Perkembangan ini dilakukan adanya kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga, diantaranya dapat meningkatkan taraf kesegaran jasmani, rekreasi, pendidikan, pencapaian prestasi maupun mata pencaharian. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan, karena pendidikan olahraga bersifat mendidik. (Suganda, 2021) Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum, tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan Nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya.

Dalam pelaksanaannya pendidikan jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Anhar & Mulyadi, 2021). Pendidikan jasmani merupakan proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak (Lutan, 1988).

Kemampuan motorik sangat penting bagi setiap individu, karena sebagai landasan keberhasilan di masa datang dalam beraktivitas. (Mustafa & Sugiharto, 2020) pembelajaran keterampilan motorik perlu diperhatikan dalam pelaksanaannya, sebab dapat berpengaruh di dalam masa depannya. Dengan sendirinya seseorang yang mempunyai kemampuan motorik tinggi, diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan secara khusus. Jadi seseorang yang ingin berprestasi dari suatu keterampilan gerak atau olahraga, maka perlu belajar dan berlatih secara terus menerus sesuai dengan program yang terarah.

Kemampuan motorik (*Motor Educability*) dapat dikatakan sebagai prestasi dari gerakan, dan merupakan persyaratan dalam memperoleh suatu keterampilan. Kemampuan motorik siswa di sekolah dasar merupakan kemampuan fisik siswa yang memperlihatkan potensi motorik yang mendasar (pondasi) dalam beraktivitas. (Permana Adjie, Setyo. Hidasari & Yanti, 2021) Salah satu aspek perkembangan penting anak yang membutuhkan asesmen adalah fisik motorik kasar. Maka kita sebagai guru dan pelatih akan berusaha untuk mendekati diri baik terhadap siswa maupun terhadap orang tua dalam mengembangkan keberbakatan anak terhadap olahraga prestasi, karena sangat sesuai dengan keberadaan fisiologis tubuh dan kemauan siswa. Siswa yang mempunyai kemampuan motorik yang tinggi, akan lebih mudah untuk dapat dikembangkan kearah yang lebih spesifik. Adapun komponen kemampuan motorik yang dimaksud adalah: 1), Kelincahan (*Agility*), 2) Kecepatan (*Speed*), 3) Keseimbangan (*Ballance*), 4) Koordinasi, 5) Daya Ledak

Dalam melaksanakan kegiatan atau rutinitas sehari-hari, seseorang memerlukan kondisi jasmani yang segar dan bugar, atau dengan kata lain seseorang itu dapat melakukan rutinitasnya dengan maksimal apabila ia memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik. Menurut Stodden dkk dalam (Chen et al., 2016) *health related physical fitness provides physical fondation necessary for enjoyable and sucseessful physical activity engagement in children adolescent*. Pendapat tersebut mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan pondasi untuk kesuksesan anak-anak dalam beraktivitas. Menurut Syafrudin di dalam (Ridwan, 2020) Adapun komponen kondisi fisik terdiri dari : Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan/ kelenturan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Melalui

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimen*), yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat antara variabel-variabel yang diteliti (Sugiyono, 2013). Penelitian ini bertempat di SMAN 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar. Penarikan Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik penarikan sampel jenuh. Sampel jenuh merupakan teknik penarikan sampel dengan cara sampel berasal dari seluruh populasi yang ada dengan jumlah sampel 18 orang siswa (Suharsimi, 2010).

Sebelum data dianalisis, terlebih dulu dilakukan uji persyaratan normalitas dan homogenitas. Untuk uji normalitas menggunakan uji Liliefors, sedangkan untuk uji homogenitas menggunakan uji F. Data hasil tes keterampilan servis atas yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan uji t dengan  $\alpha=0,05$ .

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Secara keseluruhan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini dapat disajikan dalam pembahasan sebagai berikut :

- a. Distribusi Frekuensi Data Tes Kemampuan Motorik

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tes Kemampuan Motorik

<b>Lempar menangkap bola (x)</b>			
<b>Interval</b>	<b>Fa</b>	<b>Fk %</b>	<b>Klasifikasi</b>
> 55	0	0	sangat baik
52-54	6	33	baik
49-51	8	44	cukup
47-48	3	17	Kurang
< 46	1	6	sangat kurang
jumlah	18	100	

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa jumlah sampel penelitian yang berada pada kelas interval > 55 sebanyak 0 orang, pada kelas interval 52-54 sebanyak 6 orang, pada kelas interval 49-51 8 orang, pada kelas interval 47-48 3 orang, pada kelas interval < 46 sebanyak 1 orang.

- b. Data Tes Kebugaran Jasmani (Lari 2.4 Meter)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tes Kebugaran Jasmani

<b>Lari 2.4 meter (y)</b>			
<b>Interval</b>	<b>Fa</b>	<b>Fk %</b>	<b>Klasifikasi</b>
> 18.97	2	11	sangat baik
16.28-18.97	4	22	baik
13.58-16.28	5	28	cukup
10.89-13.58	7	39	Kurang
< 10.89	0	0	sangat kurang
jumlah	18	100	

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa jumlah sampel penelitian yang berada pada kelas interval > 18.97 sebanyak 2 orang, pada kelas interval 16.28-18.97 sebanyak 4 orang, pada kelas interval 13.58-16.28 5 orang, pada kelas interval 10.89-13.58 sebanyak 7 orang,

selanjutnya pada kelas interval < 10.89 0 orang.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Uji Normalitas	N	$L_o$	$L_t$	Keterangan
Kemampuan Motorik	18	0.189	0.200	Berdistribusi Normal
Kebugaran Jasmani		0.189		Berdistribusi Normal

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian

Kelompok Penelitian	$F_h$	$F_t$	Keterangan
Kemampuan Motorik	0.96	2.31	Homogen
Kebugaran Jasmani	0.96		Homogen

Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Data Penelitian

Variabel	Keterangan	N	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	KD
X	Kebugaran Jasmani	18	6.22	0.468	39%
Y	Kemampuan Motorik				

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa kebugaran jasmani ada hubungan yang signifikan terhadap kemampuan motorik atas siswa putera SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar dimana  $r_h(6.22) > r_t(0.468)$ .

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa kebugaran jasmani ada hubungan yang signifikan terhadap kemampuan motorik dimana  $r_h(6.22) > r_t(0.468)$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani latihan baik digunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa putera SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar. Kemudian, latihan variasi kebugaran jasmani dapat membantu terbentuknya motorik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu bentuk latihan dengan metode atau cara penyajian pengajaran yang bermacam-macam jenis metode, sehingga pelajaran yang di ikuti oleh para siswa yang gunanya untuk mencegah terjadinya kebosanan siswa dalam latihan dan mampu memberi rangsangan yang baik untuk motorik.

### KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah: Terdapat Hubungan Kemampuan Motorik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putera SMA Negeri 2 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada LPPM Universitas Islam Riau atas fasilitas dan pendampingan selama proses penelitian.

### DAFTAR PUSTAKA

Anhar, & Mulyadi. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Metode Bermain

- Pada Siswa Kelas IV SDN 12 Kecamatan Woja Kabupaten Dompu. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(2), 20–26.
- Chen, W., Mason, S., Hypnar, A., & Hammond-Bennett, A. (2016). Association of Quality Physical Education Teaching with Students' Physical Fitness. *Journal of Sports Science & Medicine*, 15(2), 335. /pmc/articles/PMC4879449/
- Lutan, R. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode* (D. Dikti (ed.)).
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). KETERAMPILAN MOTORIK PADA PENDIDIKAN JASMANI MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK SEUMUR HIDUP. *Sporta Sainika*, 5(2), 199–218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Permana Adjie, Setyo. Hidasari, F. P., & Yanti, N. (2021). PENGEMBANGAN APLIKASI ASESMEN KEMAMPUAN MOTORIK PADA ANAK USIA DINI BERBASIS ANDROID. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 51–60. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Suganda, M. A. (2021). Hubungan Kelincahan Dengan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) Tahun Musamus Journal of Physical Education and Sport*, 03(02), 103–115. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v%vi%i.3553>
- Sugiyono, P. D. F. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. rev. ed.* PT. Rineka Cipta.