

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 RENGEL

Alfiano Yanuar Erviansyah*, Sasminta Christina Yuli Hartati

S-1 Pendidikan Jasmani, kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*alfiano.17060464014@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kemampuan motorik siswa perlu diperhatikan saat ini karena pada pembelajaran daring sangat menghambat proses belajar mengajar bagi guru dan peserta didik. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa selama pandemi yang dilakukan dengan tes kemampuan motorik (*barrow motor ability test*). Tes ini merupakan serangkaian tes yang terdiri dari beberapa macam item, yaitu *vertical jump*, *shuttle run*, *sit up* dan lempar tangkap bola. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik *cluster random sampling* untuk menentukan sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rengel dengan sampel siswa kelas XI IPA 4 dan XI IPA 5 dengan jumlah keseluruhan sebanyak 67 siswa yang terdiri dari 30 siswa putra dan 37 putri. Pengambilan data dilakukan secara daring dengan mengumpulkan hasil tes dan bukti video setiap siswa saat melakukan tes, lalu pengumpulan data melalui *google form* yang sudah dibuat oleh peneliti. Analisis data dalam penelitian ini menghitung rata-rata dan persentase. Hasil penelitian dikelompokkan menjadi 5 kategori. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka hasil kemampuan motorik keseluruhan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rengel selama pandemi dikatakan dalam kategori kurang sekali dengan sejumlah 30 siswa (32,18%) laki-laki dan 37 siswa (31,58%) perempuan. Kesimpulan pada penelitian ini adalah tingkat kemampuan motorik siswa SMA Negeri 1 Rengel laki-laki dan perempuan selama pembelajaran daring dikatakan dalam kategori kurang sekali.

Kata kunci : motorik; pembelajaran; daring

Abstract

Students' motor skills need to be considered at this time because online learning greatly hinders the teaching and learning process for teachers and students. Therefore, this study aims to determine the level of motor skills of students during the pandemic which is carried out by means of a motor ability test (*barrow motor ability test*). This test is a series of tests consisting of several types of items, namely vertical jumps, shuttle runs, sit ups and catch balls. This research is a quantitative descriptive study with cluster random sampling technique to determine the sample. The population in this study were students of class XI SMA Negeri 1 Rengel with a sample of class XI IPA 4 and XI IPA 5 with a total of 67 students consisting of 30 male students and 37 female students. Data collection was carried out online by collecting test results and video evidence of each student while doing the test, then collecting data through the google form that was created by the researcher. Data analysis in this study calculates the average and percentage. The results of the study were grouped into 5 categories. Results of the research of motor skills on XI grade students of SMA Negeri 1 Rengel during pandemic in less category with total 30 students (32,18%) male and 37 students (31,58%) female. The conclusion in this study is the level of motor skills of male and female SMA Negeri 1 Rengel during online learning is said to be in the very poor category.

Keywords: motor; learning; online

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang wajib diberikan kepada setiap orang. Pendidikan bisa didapat melalui pendidikan formal dan informal. Pendidikan formal adalah pendidikan yang diperoleh dari sekolah mulai dari tingkat taman kanak-kanak sampai ke jenjang perguruan tinggi, pendidikan informal dapat diperoleh dari lingkungan keluarga dan masyarakat sekitarnya. Pendidikan formal yang ada di lembaga sekolah salah satunya adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. PJOK pada dasarnya merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pengembangan PJOK berperan penting untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas pendidikan jasmani (Darminto, 2017:1). Menurut Sabaruddin (2016:157) Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan.

Aktivitas kebugaran jasmani dapat sebagai dorongan perkembangan motorik, kemampuan fisik, pembentukan karakter dan berperan penting dalam pertumbuhan anak. PJOK selalu berhubungan dan tidak dapat dipisahkan dari suatu mata pelajaran wajib di sekolah, karena merupakan suatu pembelajaran dengan aktivitas kebugaran jasmani melalui aktivitas gerak yang dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik pada siswa. Gerak dan motorik dua istilah yang tidak dapat dipisahkan diantara keduanya saling berkaitan dan terdapat hubungan sebab akibat saling terkait dan tidak dapat dipisahkan Aprilia (2013:284). Proses motorik selalu berhubungan dengan beberapa sistem yang selalu berkoordinasi antara lain otak, syaraf, otot, dan rangka. Keempat sistem tersebut selalu koordinasi sesuai gerak yang diciptakan secara sadar dipengaruhi oleh stimulus dari suatu benda yang ada di sekelilingnya yang dapat direspon oleh anak. Rahmayuni & Azizah (2020:536) Mengatakan diantara aspek perkembangan yang sepatutnya dikuasai oleh anak usia dini ialah perkembangan fisik motoriknya.

Gerak dasar merupakan gerak yang mempelajari kemampuan diri menggunakan keterampilan dasar dalam mengembangkan berbagai aktivitas fisik dan berolahraga. Menurut Bakhtiar (2015:8) Gerak dasar merupakan dasar untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dalam berolahraga dan aktivitas fisik seumur hidup. Menurut Widati dan Sutisna (2010:536) materi sistem gerak sangat diperlukan pengamatan secara teliti yang bertujuan untuk memudahkan pemahaman siswa dalam memahami materi sistem gerak. Menurut Sugiyanto (dalam Yudanto, 2020:93) Gerak dasar merupakan

gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak. Karisman (2018:54) mengatakan anak-anak dapat melakukan aktivitas jasmani dengan baik jika didukung dengan kemampuan gerak dasar yang baik. Pada dasarnya kemampuan gerak dasar mencakup lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Ketiga gerak tersebut memiliki sifat yang berbeda. Gerak lokomotor adalah gerak yang berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, melompat, meluncur dan merangkak. Gerak non lokomotor adalah gerak yang tidak disertai dengan berpindah tempat seperti pemanasan, *sit up*, *push up*, dan mengayunkan kaki. Gerak manipulatif adalah gerakan yang dilakukan dengan suatu objek dengan cara melempar, menangkap, menolak dan menendang. Gerak manipulatif berkaitan dengan gerak koordinasi indra penglihatan dan peraba dengan anggota tubuh ketika memanipulasi atau memainkan sebuah objek. Contoh gerak manipulatif yaitu lempar tangkap bola, menendang bola dengan arah dan sasaran. Hadiga (2016:583) menyimpulkan bahwa kemampuan gerak motorik penting dipelajari dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik

Dari berbagai penjelasan tersebut siswa diharapkan memiliki dan mengembangkan kemampuan motoriknya masing-masing melalui kegiatan pembelajaran PJOK di sekolah. Menurut Putri (2017:122) perkembangan motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Untuk mengetahui kemampuan suatu gerak motorik siswa harus melalui tes kemampuan motorik (*barrow motor ability test*) yang dilakukan pada saat proses kegiatan belajar. Kemampuan anak Tes kemampuan motorik merupakan suatu tes yang bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan gerak motorik anak tersebut. Namun pada saat ini kegiatan belajar mengajar sudah menggunakan sistem pembelajaran jarak jauh yang disebut dengan istilah pembelajaran daring. Pembatasan sosial di masa pandemi COVID-19 mengharuskan pembelajaran secara daring sebagai inovasi baru untuk menekan angka penyebaran virus dan penularan penyakit Jamaluddin dkk, (2020:2). Menurut Belawati (2020:6) pembelajaran jarak jauh selalu menggunakan teknologi untuk pelaksanaan pembelajarannya, mulai dari teknologi paling sederhana hingga yang terkini. Pemerintah telah berupaya agar pendidikan di sekolah menjadi harapan yang maksimal untuk anak, tetapi dengan adanya wabah COVID-19 menjadi permasalahan di dalam semua dunia pendidikan sehingga menjadi kenyataan yang berbeda dari harapan. Pembelajaran daring tentu saja sangat menghambat tingkat belajar siswa. Terutama di dalam pembelajaran PJOK siswa

kurang efektif ketika kegiatan belajar aktivitas gerak secara daring. Karena tingkat pemahaman siswa yang bisa dikatakan kurang.

Wabah virus COVID-19 dikabarkan berasal dari negara Cina tepatnya di kota Wuhan. Menurut Sunitha et al (dalam Setyorini, 2020:95) COVID -19 yang sedang berlangsung adalah pandemi berkelanjutan yang dimulai pada Desember 2019 di Wuhan, Cina dan dinyatakan sebagai pandemi oleh WHO pada 11 Maret 2020. Hingga 16 Maret dilaporkan lebih dari 169.000 kasus dan lebih dari 140 negara terkena dampaknya. Wabah besar terjadi di Cina, Korea Selatan, Iran, dan Eropa. 6.500 orang telah meninggal dan lebih dari 76.000 telah pulih dari penyakit ini. Salah satu negara yang terpapar virus tersebut adalah Indonesia. Dalam keadaan seperti ini telah memberhentikan hampir seluruh aktivitas sehari-hari salah satunya meliburkan sekolah. Dengan itu siswa dituntut untuk belajar di rumah dengan media pembelajaran lewat internet yang biasa disebut dengan istilah pembelajaran daring tersebut. Tentu saja pemahaman dan tingkat kemampuan siswa sangat berkurang bahkan sampai tingkat prestasi siswa yang menurun.

Menurut Hiebert *et al.* (dalam Yazid dan Ernawati, 2020:206) prestasi belajar adalah tingkat keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan yang ditetapkan dalam sebuah program pembelajaran.

Peserta didik dan guru sering mengalami kendala pada saat melakukan pembelajaran daring tersebut. Pada mata pelajaran PJOK peserta didik tidak cukup apabila hanya dijelaskan secara teori saja, karena pada mata pelajaran tersebut lebih mengarah ke aktivitas gerak siswa untuk menghasilkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik yang baik. Pada pembelajaran daring, peserta didik kurang efektif untuk menyampaikan dan mengemukakan pendapatnya, sehingga peserta didik menjadi jenuh pada saat melakukan pembelajaran online atau daring tersebut karena peserta didik lebih memilih mengoperasikan aplikasi lainnya dan game online (Yazid dan Ernawati, 2020:207). Menurut Miarso (dalam Rohmawati, 2015:16) mengatakan bahwa efektivitas pembelajaran merupakan salah satu standar mutu pendidikan dan sering kali diukur dengan tercapainya tujuan, atau dapat juga diartikan sebagai ketepatan dalam mengelola suatu situasi, "*doing the right things*". Maka guru harus aktif memberikan tugas dan memberi apresiasi terhadap hasil pekerjaan siswa agar tujuan pembelajaran yang diharapkan oleh guru bisa tercapai sesuai strategi dan proses cara belajar peserta didik yang terlihat pada 4 aspek, yaitu berpikir kritis dan menyelesaikan masalah, kreativitas, kemampuan berkomunikasi, dan kemampuan untuk bekerja sama.

Maka peneliti ingin mengetahui hasil dari tingkat kemampuan gerak motorik yang dilakukan dengan tes kemampuan motorik (*barrow motor ability test*) pada peserta didik saat proses pembelajaran daring dengan memberikan tugas gerak motorik dari beberapa item tes tersebut. Ditunjang dari penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dan Suhartini (2014) yang mengangkat judul kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bolabasket SMAN 3 Bantul dengan hasil bahwa kemampuan motorik siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA N 3 Bantul tahun 2012 dalam kategori sedang (55%). Maka hal ini sangat mendukung saya dalam melakukan penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan latar belakang tersebut tujuan penelitian ini untuk menganalisis tingkat kemampuan motorik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rengel.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dan termasuk kategori penelitian *non-eksperimen*. Dimana pada penelitian ini lebih menitik beratkan dan terfokus pada pengumpulan dan pengolahan data yang diperoleh. Maksom (2018:82) Berpendapat bahwa bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variabel. Demikian juga bentuk analisisnya biasanya menggunakan statistik deskriptif seperti mean, median, persentase, rasio, dan sebagainya.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rengel Kabupaten Tuban. Dengan jumlah keseluruhan 276 siswa. Sampel yang digunakan berjumlah 67 siswa yang sudah diambil dari kelas XI IPA 4 dan XI IPA 5 menggunakan teknik pengambilan *cluster sampling*. Maksom (2018:68) mengatakan dalam *cluster sampling*, yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 7 Desember 2020 sampai 14 Desember 2020 sebelum siswa melaksanakan ujian akhir semester.

Instrumen penelitian ini adalah tes kemampuan motorik siswa. Instrumen penelitian tersebut merupakan bentuk tes kemampuan motorik (*barrow motor ability test*) yang harus dilaksanakan siswa yang ditugaskan oleh guru PJOK secara daring. Sedangkan teknik pengambilan data yaitu dengan pengumpulan data berupa angka yang diperoleh dari hasil tes yang dilaksanakan oleh masing-masing siswa. Jenis tes yang dimaksud yaitu: 1) *Vertical jump*, 2) *Shuttle run*, 3) *Sit up*, 4) Lempar tangkap bola. Teknik analisis data dari siswa menggunakan analisis deskriptif yaitu mengambil data melalui *google form* yang diisi oleh setiap siswa lalu dikelompokkan berdasarkan kategori item tes tersebut. Pada penelitian ini

menggunakan *ms excel* untuk menentukan hasil rata-rata dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rengel melalui tes kemampuan motorik meliputi 4 rangkaian tes yaitu *Vertical jump*, *Shuttle run*, *Sit up*, Lempar tangkap bola. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan teknik cluster sampling untuk menentukan sampelnya. Tingkat kemampuan motorik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rengel dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Data terlebih dahulu dibuat dalam bentuk rata-rata karena data yang diperoleh memiliki satuan yang berbeda dalam masing-masing aspek tes.

Tabel 1 Daftar nilai keseluruhan kemampuan motorik siswa laki-laki kelas XI SMA Negeri 1 Rengel

Kategori	Frekuensi	Rata-Rata	Persentase (%)
BS	4	1	4,6
B	15	3.75	17,24
S	18	5.5	20,7
K	22	8.75	25,28
KS	28	10	32,18

Tabel 2 Daftar nilai keseluruhan kemampuan motorik siswa perempuan kelas XI SMA Negeri 1 Rengel.

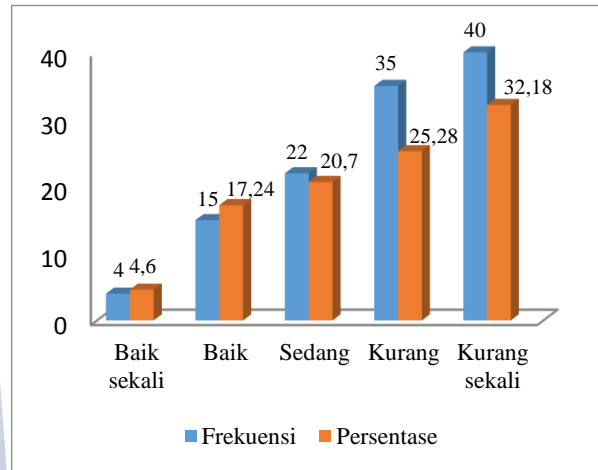
Kategori	Frekuensi	Rata-Rata	Persentase (%)
BS	6	1.5	5,26
B	20	5	17,54
S	21	6.25	18,42
K	31	11	27,2
KS	36	14.25	31,58

Keterangan:

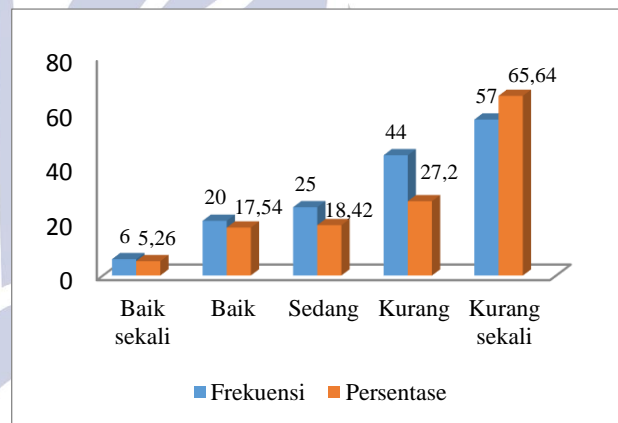
- BS : Baik Sekali
- B : Baik
- S : Sedang
- K : Kurang
- KS : Kurang Sekali

Dari tabel 1. dan 2. Di atas menunjukkan frekuensi kemampuan motorik keseluruhan siswa laki-laki kelas XI SMA Negeri 1 Rengel berdasarkan seluruh item tes pada kategori baik sekali terdapat 4 siswa (4,6%), baik 15 siswa (17,24%), sedang 18 siswa (20,7%), kurang 22 siswa (25,28%), kurang sekali 28 siswa (32,18%), perempuan baik sekali terdapat 6 siswa (5,26%), baik 20

siswa (17,54%), sedang 21 siswa (18,42%), kurang 31 siswa (27,2%), kurang sekali 36 siswa (31,58%). Berdasarkan data tersebut kemampuan motorik keseluruhan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rengel dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1 Daftar nilai keseluruhan siswa laki-laki dalam bentuk diagram batang.



Gambar 2 Daftar nilai keseluruhan siswa perempuan dalam bentuk diagram batang.

Berikut adalah hasil keseluruhan komponen tes kemampuan motorik yang meliputi *tes vertical jump*, *shuttle run*, *sit up*, lempar tangkap bola siswa laki-laki dan perempuan kelas XI SMA Negeri 1 Rengel. Gerak Lokomotor, bentuk tes gerak lokomotor diukur dengan tes kelincahan (*shuttle run*) 4x10m.

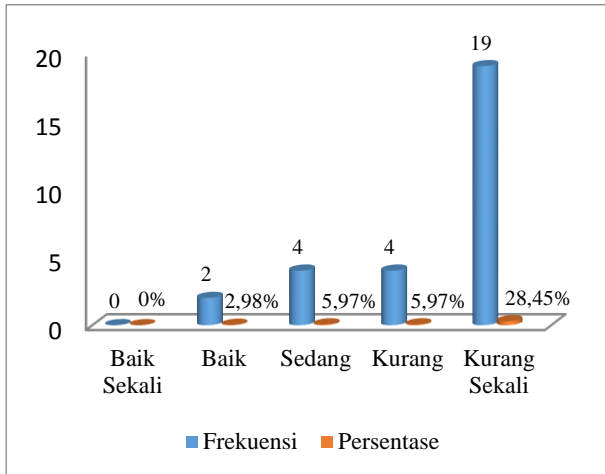
Tabel 3 Tabel nilai tes shuttle run siswa kelas laki-laki XI SMA Negeri 1 Rengel

Laki-laki		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	2	2.98%
Sedang	4	5.97%
Kurang	4	5.97%

Kurang Sekali	19	28,45%
Jumlah	29	43,37%
Rata-rata	2.5	8,67%

Dari tabel 3 adalah nilai gerak lokomotor dengan tes *shuttle run* 4x10 menunjukkan siswa paling banyak dalam kategori kurang sekali dengan jumlah sebanyak 19 siswa (28,45%).

Berdasarkan data tabel 3 di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



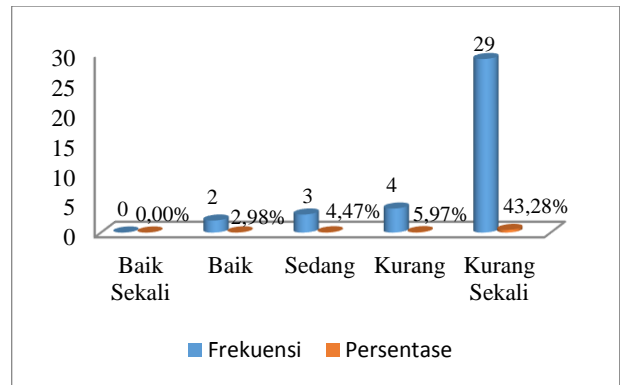
Gambar 3 Data tes *shuttle run* dalam bentuk diagram batang

Tabel 4 Tabel nilai tes *shuttle run* siswa kelas perempuan XI SMA Negeri 1 Rengel

Perempuan		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0.00%
Baik	2	2.98%
Sedang	3	4.47%
Kurang	4	5.97%
Kurang Sekali	29	43.28%
Jumlah	38	56.70%
Rata-rata	2.25	56.70%

Data tabel 4 di atas adalah nilai gerak lokomotor dengan tes *shuttle run* 4x10m menunjukkan siswa paling banyak dalam kategori kurang sekali dengan jumlah sebanyak 29 siswa (43,28%).

Berdasarkan data tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 4 Data tes *shuttle run* dalam bentuk diagram batang

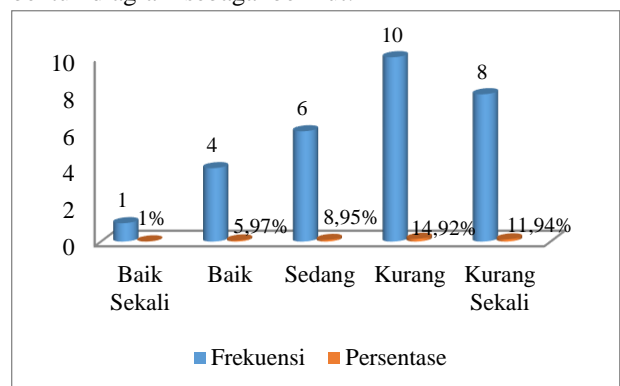
Bentuk perolehan nilai dalam gerak lokomotor selanjutnya dapat diperoleh dalam tes *vertical jump* data sebagai berikut:

Tabel 5 Tabel nilai tes *vertical jump* siswa kelas laki-laki XI SMA Negeri 1 Rengel.

Laki-laki		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	1	1%
Baik	4	5,97%
Sedang	6	8,95%
Kurang	10	14,92%
Kurang Sekali	8	11,94%
Jumlah	29	43,27%
Rata-rata	5.8	8,65%

Data pada tabel 5. Di atas adalah nilai gerak lokomotor dengan tes *vertical jump* menunjukkan siswa paling banyak dalam kategori kurang dengan jumlah sebanyak 10 siswa (14,92%).

Berdasarkan data tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



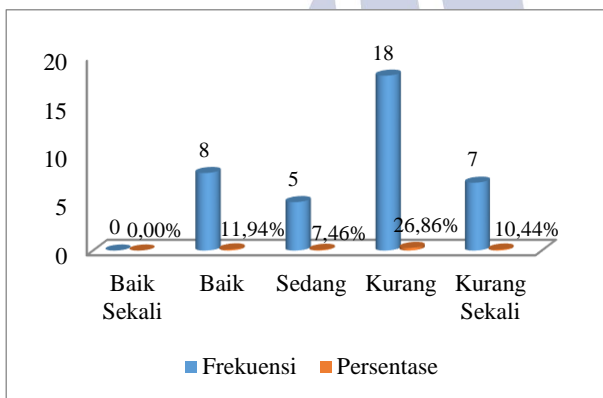
Gambar 5 Data tes *vertical jump* dalam bentuk diagram batang

Tabel 6 Tabel nilai tes *vertical jump* siswa kelas perempuan XI SMA Negeri 1 Rengel

PEREMPUAN		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0.00%
Baik	8	11.94%
Sedang	5	7.46%
Kurang	18	26.86%
Kurang Sekali	7	10.44%
Jumlah	38	56.70%
Rata-rata	7.6	11.34%

Dengan tes *vertical jump* pada tabel 6. Di atas menunjukkan siswa paling banyak dalam kategori kurang dengan jumlah sebanyak 18 siswa (26,86%).

Berdasarkan data tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 6 Data tes *vertical jump* dalam bentuk diagram batang

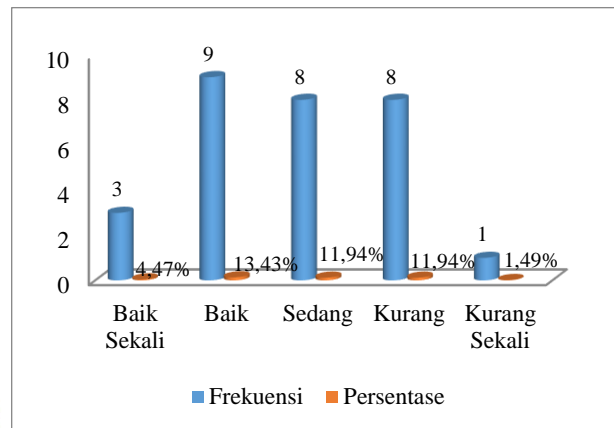
Gerak *Non-Lokomotor*, bentuk perolehan nilai dalam gerak *non* lokomotor dapat diperoleh dalam tes *sit up* 60 detik data sebagai berikut:

Tabel 7 Tabel nilai tes *sit up* 60 detik siswa kelas laki-laki XI SMA Negeri 1 Rengel

Laki-Laki		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	3	4.47%
Baik	9	13.43%
Sedang	8	11.94%
Kurang	8	11.94%
Kurang Sekali	1	1.49%
Jumlah	29	43.27%
Rata-rata	5.8	8.65%

Dengan tes *sit up* 60 detik pada tabel 7. Menunjukkan siswa paling banyak dalam kategori baik dengan jumlah sebanyak 9 siswa (13,43%).

Berdasarkan data tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



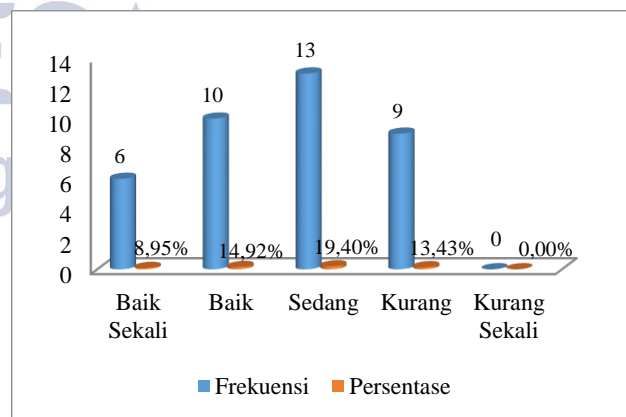
Gambar 7 Data tes *sit up* 60 detik dalam bentuk diagram batang

Tabel 8 Tabel nilai tes *sit up* 60 detik siswa kelas perempuan XI SMA Negeri 1 Rengel

Perempuan		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	6	8.95%
Baik	10	14.92%
Sedang	13	19.40%
Kurang	9	13.43%
Kurang Sekali	0	0.00%
Jumlah	38	56.70%
Rata-rata	7.6	11.34%

Dengan tes *sit up* 60 detik pada tabel 8. Menunjukkan siswa paling banyak dalam kategori sedang dengan jumlah sebanyak 13 siswa (19,40%).

Berdasarkan data tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 8 Data tes *sit up* 60 detik dalam bentuk diagram batang

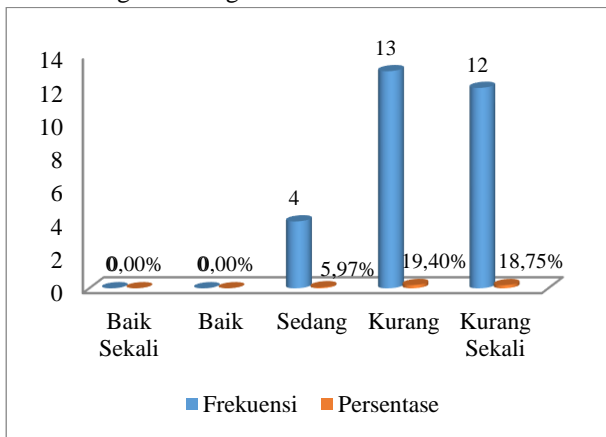
Gerak Manipulatif, bentuk perolehan nilai dalam gerak manipulatif dapat diperoleh dalam tes lempar tangkap bola selama 30 detik data sebagai berikut:

Tabel 9 Tabel nilai tes lempar tangkap bola 30 detik siswa kelas laki-laki XI SMA Negeri 1 Rengel

Laki-Laki		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0.00%
Baik	0	0.00%
Sedang	4	5.97%
Kurang	13	19.40%
Kurang Sekali	12	18.75%
Jumlah	29	44.12%
Rata-rata	5.8	8.82%

Dengan tes lempar tangkap bola selama 30 detik pada tabel 9. Menunjukkan siswa paling banyak dalam kategori kurang dengan jumlah sebanyak 13 siswa (19,40%).

Berdasarkan data tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



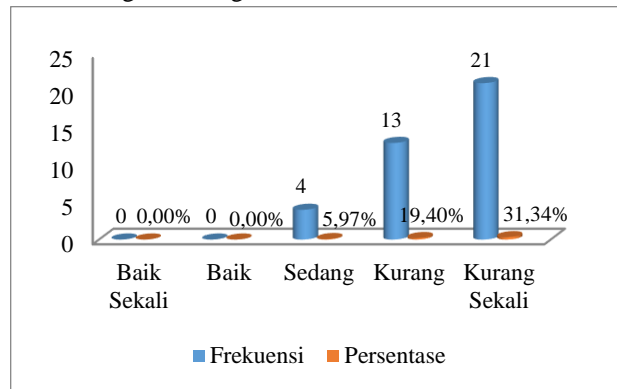
Gambar 9 Data tes lempar tangkap bola selama 30 detik dalam bentuk diagram batang

Tabel 10 Tabel nilai tes lempar tangkap bola 30 detik siswa kelas perempuan XI SMA Negeri 1 Rengel

Perempuan		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0.00%
Baik	0	0.00%
Sedang	4	5.97%
Kurang	13	19.40%
Kurang Sekali	21	31.34%
Jumlah	38	56.71%
Rata-rata	7.6	11.34%

Dari data tabel 10. Tes lempar tangkap bola selama 30 detik menunjukkan siswa paling banyak dalam kategori kurang sekali dengan jumlah sebanyak 21 siswa (31,34%).

Berdasarkan data tabel di atas dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 10 Data tes lempar tangkap bola selama 30 detik dalam bentuk diagram batang

Berdasarkan analisis data tersebut menunjukkan kemampuan motorik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rengel laki-laki dalam kategori mulai dari baik sekali terdapat (4,6%), baik (17,24%), sedang (20,7%), kurang (25,28%), kurang sekali (32,18%), perempuan baik sekali (5,26%), baik (17,54%), sedang (18,42%), kurang (27,2%), kurang sekali (31,58%). Hasil kemampuan motorik dari data tersebut siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rengel dalam pembelajaran daring dikatakan kurang sekali. Dari data beberapa jenis tes kemampuan motorik tersebut tercatat bahwa motorik siswa paling rendah pada gerak lokomotor yaitu tes *shuttle run* 4x10m dan paling unggul pada gerak non lokomotor pada tes *sit up* 60 detik..

Hasil analisis tersebut diselaraskan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Shavanca Gatra Hadiga yang berjudul Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Hoki di SMP Negeri 1 Menganti Gresik dengan hasil Sebagian besar menunjukkan kemampuan motorik siswa berada dikriteria baik.

PENUTUP

Simpulan

Tingkat kemampuan motorik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rengel pada pembelajaran daring laki-laki dan perempuan sebagian besar menunjukkan kategori kurang sekali. Yaitu laki-laki memperoleh nilai 5,97% baik sekali, baik 22,38%, sedang 32,83%, kurang 52,23%, kurang sekali 59,7%, perempuan baik sekali 8,95%, baik 29,85%, sedang 37,31%, kurang 65,67%, kurang sekali 85,07%. Dari beberapa item tes tersebut menunjukkan kemampuan motorik dengan gerak lokomotor hasil tes *shuttle run* yang dikatakan rendah dan kemampuan dikatakan unggul dalam gerak non lokomotor pada tes *sit up* 60 detik.

Saran

Dari data yang telah diperoleh dan dianalisis maka peneliti mengangkat saran sebagai berikut:

1. Bagi sekolah
Sekolah dapat memperhatikan tingkat kemampuan motorik siswa dengan sungguh-sungguh dan bisa memberikan kenyamanan terkait media pembelajaran yang bisa diterima siswa dengan baik.
2. Bagi guru PJOK
Guru PJOK memberikan tugas gerak siswa dalam pembelajaran *online* dengan media yang ada. Selalu memperhatikan dan memberi motivasi kepada siswa agar selalu giat dalam proses belajar dalam pembelajaran jarak jauh agar siswa selalu nyaman dan sungguh-sungguh ketika melakukan proses belajar.
3. Bagi siswa
Tingkat pemahaman perlu ditingkatkan agar setiap melakukan proses belajar mereka dapat fokus mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP Press.
- Belawati, T. (2020). *Pembelajaran Online*. Banten. Universitas Terbuka.
- Darminto, A.O. (2017). Analisis Minat Belajar Penjas Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Lamuru Kabupaten Bone. *Jurnal Genta*.
- Hadiga, S.G. (2016). Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Ekstrakurikuler Hoki di SMP Negeri 1 Menganti Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahaga*, 6(2), 582-586.
- Jamaluddin, D., Ratnasih, T., Gunawan, H., & Paujiah, E. (2020). Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Pada Calon Guru : Hambatan, Solusi dan Proyeksi. Karya Tulis Ilmiah UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 1-10. <http://digilib.uinsgd.ac.id/30518/>
- Karisman, V. A. (2018). Pengaruh Media Pembelajaran Edukatif dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani terhadap Keterampilan Motorik Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Journal Of Teaching Physical Education In Elementary School*, 2(1), 53-59.
- Prasetyo, A., & Suhartini, B. (2014). Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler bola basket SMA N 3 Bantul. *Medikora*, (1)
- Putri, S.A.R. (2017). Peranan Motivasi Terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1), 119-129.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya. Unesa University Press.
- Rahmayuni, N., & Hazizah, N. (2020). Penggunaan Permainan Hulahop Dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(1), 535-341.
- Rohmawati, A. (2015). Efektivitas Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 9(1), 15-32.
- Setyorini. (2020). Pandemi Covid-19 dan Online Learning : Apakah Berpengaruh Terhadap Proses Pembelajaran Pada Kurikulum 13 ? *jurnal industrial engineering & management research*, 01(Juni), 95-102.
- Widati, S., & Sutisna, N. (2010). *Hand Out Mata Kuliah: Bina Diri Dan Bina Gerak*. Bandung: UPI Press.
- Yazid, M., & Ernawati, A. (2020). Hasil Belajar Siswa Di Mi Nw Pancor Kopong Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 1(2), 205-209. <https://doi.org/10.37478/jpm.v1i2.661>
- Yudanto, Y. (2020). Pengaruh model aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik terhadap gerak dasar manipulatif anak taman kanak-kanak. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 92-104.