

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SMK NEGERI 1 UDANAWU KABUPATEN BLITAR YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA

Ardhian Bayu Adi Prasetyo

S-1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

ardhianprasetyo@mhs.unesa.ac.id

## Abstrak

Untuk menjadi pemain sepakbola profesional harus melewati latihan jangka panjang dan rutin yang bertujuan untuk melatih motorik agar setiap gerakan teknik yang dilakukan menjadi otomatisasi. Kemampuan Motorik sangat dibutuhkan setiap manusia karna dengan memiliki kemampuan motorik yang bagus maka orang tersebut akan bisa melakukan berbagai aktifitas tanpa adanya batasan pada gerak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian sebanyak 28 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Data yang dikumpulkan adalah tingkat aktivitas fisik dan kemampuan motoric siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase, frekuensi, dan uji korelasi dengan menggunakan chi-square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kemampuan motoric siswa, terdapat hubungan positif antara aktifitas fisik terhadap kemampuan motoric siswa, dan aktivitas fisik memiliki kontribusi sebesar 55,7% terhadap kemampuan motoric siswa.

**Kata Kunci :** Sepakbola, Aktivitas Fisik, Kemampuan Motorik

## Abstract

*To become a professional soccer player, we must go through long-term and routine training aimed at motor training so that every technical movement that is carried out becomes automation. Motor skills are certainly very needed by every human being because with someone having good motor skills, he will be able to perform various activities without having a limit of motion. Motor skills in sports have an inseparable role because in sports, with the better motor skills of a person then he will be able to perform various physical activities without having significant obstacles .. The purpose of this research is to determine the relationship between physical activity and motor skills in extracurricular students Soccer State Vocational School 1 Udanawu Regency Blitar.*

*The research method used in this study is quantitative with a descriptive approach. This study used 28 research subjects as soccer extracurriculars. The data collected is the level of physical activity and motoric abilities of students. The data analysis technique used is percentage, frequency, and correlation test using chi-square.*

*The results showed that there was a significant relationship between physical activity and students' motoric abilities, there was a positive relationship between physical activity and students' motoric abilities, and physical activity contributed 55.7% to students' motoric abilities.*

**Keywords:** Football, Physical Activity, Motor Ability

## 1. PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang saling berhadapan dalam satu lapangan. Masing-masing tim terdiri dari 11 pemain yang terdiri dari beberapa posisi saat bermain. Olahraga ini sangat digemari oleh semua kalangan dari yang muda hingga yang tua, pria dan wanita. Sehingga

olahraga ini menjadi olahraga yang paling digemari oleh semua kalangan di seluruh dunia.

Olahraga sepakbola mulai berkembang dengan aturan dan permainan yang telah dikembangkan secara bertahap. Bentuk awal dari permainan sepakbola menghasilkan spontanitas dan kekerasan yang berlaku. Sehingga dalam sepakbola dibuat peraturan agar permainan sepakbola bisa dinikmati

oleh penonton yang ingin menyaksikan permainan sepakbola (FIFA, 2012:8).

Menurut Muhajir (2004:22) "Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola".

Seorang pemain sepakbola agar dapat mencapai hasil permainan yang baik harus memiliki fisik, mental dan menguasai teknik bermain sepakbola. Penguasaan teknik yang baik akan mendorong seseorang untuk bermain lebih percaya diri. Menurut Komarudin (2011 : 70-75) secara garis besar teknik sepak bola terdiri dari dua bagian besar yaitu teknik badan (tanpa bola) dan teknik dasar dengan bola. Banyaknya teknik dan keterampilan yang harus dikuasai menuntut pemain sepakbola untuk memiliki kemampuan motorik yang baik. Kemampuan motorik dan penguasaan gerak yang dimiliki dapat membantunya dalam melakukan dan mempelajari teknik dasar bermain sepakbola.

Di Indonesia banyak cara untuk menjadi pemain sepakbola profesional seperti mengikuti Sekolah Sepakbola (SSB) atau ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Banyak jenis ekstrakurikuler yang disediakan oleh sekolah mulai dari bidang akademik, kerohanian, hingga bidang jasmani. Ekstrakurikuler juga sebagai sarana bagi siswa dan sekolah untuk berprestasi dalam bidang non-akademik. Mengikuti banyak ekstrakurikuler di sekolah selain untuk menambah nilai keaktifan di sekolah juga baik untuk menambah kegiatan aktifitas fisik. Banyaknya aktifitas fisik yang dilakukan oleh seseorang akan membantunya dalam menguasai berbagai macam keterampilan gerak. Semakin banyak keterampilan gerak yang dikuasai akan mempermudah untuk menguasai teknik-teknik dalam sepakbola.

Keterampilan motorik erat kaitannya dengan aktifitas fisik. Selain penguasaan gerak yang dilakukan sejak kecil, seseorang yang sering melakukan aktifitas fisik tentu juga memiliki kemampuan motorik yang baik. Hal ini dikarenakan kegiatan yang dilakukan terus-menerus akan menjadi kebiasaan atau otomatisasi saat melakukan gerakan.

Menurut Samsudin (2008 : 15-16) ada tiga tahapan dalam mempelajari gerak yaitu :

1. Tahap verbal kognitif. Tahap ini merupakan tahap belajar motorik melalui lisan atau mengungkap penjelasan konsep tentang gerak yang akan dilakukan.

2. Tahap asosiatif. Tahap ini merupakan tahapan belajar untuk menyesuaikan konsep kedalam bentuk gerakan dengan mempersepsikan konsep gerakan dan memahami gerak yang dilakukan Tahap otomatisasi.
3. Tahap ini yaitu tahapan dimana seseorang melakukan kegiatan dengan berulang-ulang untuk mendapatkan gerak yang benar secara alamiah.

Untuk menjadi pemain sepakbola profesional tidaklah mudah karena seorang calon pemain sepakbola profesional membutuhkan latihan jangka panjang. Latihan jangka panjang dan rutin adalah bertujuan untuk melatih motorik agar setiap gerakan teknik yang dilakukan menjadi otomatisasi. Adapun faktor pendorong seperti kondisi antropometri akan membantu pemain bola dalam sebuah pertandingan. Sebagai contoh pemain bola berbadan gemuk dan pendek akan sulit dalam melakukan berbagai macam gerak. Untuk itu menjaga berat badan ideal sangatlah dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kemampuan motorik dan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara aktivitas fisik terhadap kemampuan motorik. Penelitian ini diharapkan mempunyai beberapa manfaat bagi beberapa pihak, diantaranya: Guru pendidikan jasmani sebagai sumber informasi dan pengetahuan serta masukan untuk proses penilaian dalam pembelajaran pendidikan jasmani, Siswa SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar sebagai sumber informasi dan pengetahuan serta untuk pengukuran kemampuan motorik dan kondisi antropometri, juga mengetahui aktivitas olahraga pada siswa, Pelatih ekstrakurikuler sepakbola sebagai landasan untuk mengembangkan kemampuan fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, Sekolah memberikan tambahan mengenai informasi dan pengetahuan tentang perkembangan motorik dan antropometri yang digunakan sebagai perbaikan kualitas pendidikan serta sebagai bahan masukan untuk sekolah dan Fakultas Ilmu Olahraga hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan kajian ulang sebagai peneliti yang selanjutnya.

Aktifitas fisik umumnya dapat dibedakan menjadi ringan, sedang, dan berat berdasarkan MET (*Metabolic Equivalents*). Menurut RISKESDAS (2013 : 139) kriteria aktif adalah individu yang melakukan aktifitas fisik intensitas berat (tinggi) atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria tidak

aktif adalah individu yang tidak melakukan aktifitas fisik intensitas sedang atau berat. Adapun factor yang mempengaruhi aktifitas fisik seseorang menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2006: 38) yakni: usia, jenis kelamin, etnis dan tren terbaru. Rusli Lutan (2002: 20-24) mengatakan bahwa terdapat beberapa factor yang mempengaruhi perilaku aktif atau aktifitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah faktor biologis, factor psikologis, factor lingkungan sosial dan factor fisikal.

Menurut Irianto (2002:66) ada 5 kemampuan biomotorik kasar, yaitu:

1. Kekuatan
2. Kecepatan
3. Daya Ledak
4. Kelincahan
5. Daya Tahan
6. Kelentukan
7. Ketepatan
8. Reaksi
9. Keseimbangan
10. Koordinasi

Berat badan dan komposisi tubuh mempengaruhi kinerja atlet karena ukuran tubuh dan massa otot relatif mempengaruhi kekuatan, kecepatan, dan keterampilan. Lemak tubuh meningkatkan berat badan tanpa meningkatkan kekuatan yang ada dalam tubuh sehingga akan menurunkan rasio kekuatan terhadap berat badan (Sharlin, 2002:260). Menurut Anggraeni (2012:1) "Berat badan harus selalu dimonitor agar memberikan gizi yang preventif sedini mungkin guna mengatasi kecenderungan penurunan atau penambahan berat badan yang tidak dikehendaki". Berat badan harus selalu dievaluasi dalam konteks riwayat berat badan yang meliputi gaya hidup maupun status berat badan yang terakhir. Dalam menentukan ideal atau tidak tubuh seseorang, perlu dilaksanakan pengukuran komposisi tubuh. Indeks berat badan dan tinggi badan merupakan indikator yang baik untuk menilai status gizi saat ini.

Antropometri merupakan bidang ilmu yang berhubungan dengan dimensi tubuh manusia dan aplikasinya yang menyangkut geometri fisik, massa, dan kekuatan tubuh manusia. Tingkat antropometrik seseorang dapat dikatakan baik atau tidak melalui berbagai tes pengukuran pada tubuh seseorang.

Pengukuran antropometri adalah pengukuran terhadap bagian-bagian tubuh yang dapat digunakan untuk menentukan status gizi seseorang dengan berdasarkan pada tulang, otot, dan lemak (Nurrochmah, 1999:51).

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah terdapat 2 metode penelitian, yaitu metode penelitian deskriptif yang salah satu ciri penelitian ini adalah tidak terdapat hipotesis dan metode penelitian korelasional dimana dalam penelitian ini juga mencari hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik dan kondisi antropometri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar. Data dari penelitian ini diperoleh dari tes yang dilakukan oleh pengukur terhadap objek. Metode penelitian deskriptif penulis gunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan kemampuan motorik dan kondisi antropometri siswa. Sedangkan metode penelitian korelasional akan digunakan untuk mencari hubungan antara aktivitas olahraga siswa dengan kemampuan motorik dan kondisi antropometrinya.

Variabel penelitian yang digunakan ada 2, yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Aktivitas olahraga sebagai variabel independen yaitu variabel yang mempengaruhi dilambangkan dengan huruf X. Sedangkan kemampuan motorik dan antropometri sebagai variabel dependen yaitu variabel yang dipengaruhi dilambangkan dengan huruf Y. Kedua variabel tersebut digolongkan ke dalam variabel berskala ordinal. Variabel berskala ordinal merupakan hasil observasi yang dapat digolongkan ke dalam kelompok-kelompok tertentu yang dapat diurutkan pada tingkatan-tingkatan (Sriundy, 2015:66). Tingkatan-tingkatan tersebut dilambangkan dengan angka, dimana skor baik sekali akan mendapat poin lima, skor baik mendapat poin empat, skor sedang mendapat poin tiga, skor kurang mendapat poin 2 dan skor kurang sekali akan mendapat poin satu.

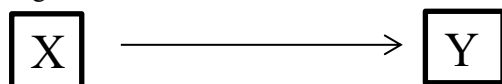
Penelitian ini berlokasi di SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar. Subjek yang akan diteliti adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar. Populasi dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Udanawu Kabupaten Blitar. Jumlah populasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola adalah berjumlah 30 siswa. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik pengambilan sampel ini juga memungkinkan untuk menghindari ketidakadilan dalam pengambilan sampel karena semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel.

Instrumen penelitian dalam tes ini menggunakan instrumen tes yang berupa: lari 30 meter, lompat jauh tanpa awalan dan lari bolak-balik. Tes ini dilaksanakan pada subjek siswa kelas XI disekolah SMK Negeri 1 Udanawau Blitar sehingga pada tes lari 30 meter, tes lompat jauh tanpa awalan, dan tes lari bolak - balik menggunakan panduan tes dari Harsuki (2003:338). Pada pengukuran antropometrik dilaksanakan pengukuran berupa mengukur berat badan ( BB ) dan tinggi badan ( TB ), pengukuran antropometrik juga bertujuan untuk mengetahui seberapa besar resiko kesehatan dan mengetahui ideal apa tidaknya tubuh seorang siswa. Angket digunakan untuk mengetahui seberapa sering frekuensi siswa melakukan aktivitas olahraga dalam satu minggu. Jawaban yang didapat dari angket akan dikaitkan dengan hasil dari tes kemampuan motorik dan antropometrik yang didapat untuk mengetahui kaitan diantara ketiganya, yaitu: 1. Tes kecepatan, 2. Tes daya ledak, 3. Kelincahan, 4. Kebugaran jasmani, 5. Pengukuran tinggi badan dan 6. Aktivitas fisik, 7.

Angket digunakan untuk mengetahui seberapa sering frekuensi siswa melakukan aktivitas olahraga dalam satu minggu. Jawaban yang didapat dari angket akan dikaitkan dengan hasil dari tes kemampuan motorik dan antropometrik yang didapat untuk mengetahui kaitan diantara:

2. Tes kecepatan.
3. Tes daya ledak.
4. Tes kelincahan.
5. Tes kebugaran jasmani.
6. Pengukuran tinggi badan.
7. Pengukuran berat badan.
8. Aktivitas fisik.

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma sebab-akibat, yang digambarkan sebagai berikut:



Maksud dari paradigma diatas adalah dimana Variabel X (aktivitas fisik) mempengaruhi Variabel Y (Kemampuan Motorik).

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan angket (angket). Tes digunakan untuk mengumpulkan data dari kemampuan motorik dan antropometri. Sedangkan angket (angket) digunakan untuk mengetahui tingkat keaktifan siswa dalam berolahraga. Sesuai dengan tujuan peneliti, maka teknik analisa data yang digunakan ada 2 yaitu sebagai berikut.

#### 1. Teknik Analisis Deskriptif

Teknik ini digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan secara sistematis kemampuan motorik siswa yang diteliti. Di dalam teknik ini mengandung nilai rata-rata hitung setiap item yang diteliti dengan menggunakan rumus rata-rata berdistribusi tunggal, indeks simpangan baku atau standar deviasi (SD) untuk mencari besar-kecilnya perbedaan antara data dengan rata-ratanya, dan persentase. Proses penghitungan menggunakan program aplikasi SPSS.

#### 2. Teknik Analisis Nonparametrik

Teknik analisis Nonparametrik merupakan bagian statistik yang parameter populasinya atau datanya tidak mengikuti suatu distribusi tertentu atau memiliki distribusi yang bebas dari persyaratan dan variannya tidak perlu homogen (Syofian, 2012:368). Statistik nonparametrik biasanya digunakan untuk melakukan analisis pada data berjenis nominal atau ordinal.

Teknik yang digunakan untuk mencari hubungan atau korelasi yang sesuai dengan penelitian ini adalah korelasi Spearman. Teknik ini digunakan untuk mencari korelasi atau hubungan antara kemampuan motorik siswa dengan aktivitas olahraga yang dilakukan. Peneliti menggunakan teknik statistik korelasi Spearman ini karena variabel yang digunakan berskala ordinal atau berjenjang.

Dalam tes kemampuan motorik diperlukan adanya norma penilaian setiap butir tes agar memudahkan dalam penghitungan tes kemampuan motorik siswa SMK Negeri 1 Udanawau Kabupaten Blitar yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Adapun tabel norma untuk tes kemampuan motorik adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Norma Penilaian Setiap Butir Tes Motorik

Kategori	Keterangan	Nilai
Baik Sekali	BS	5
Baik	B	4
Sedang	S	3
Kurang	K	2
Kurang Sekali	KS	1

(Sumber: Harsuki, 2003: 350)

Tabel 2 Norma Penilaian Seluruh Hasil Rangkaian Tes Kemampuan Motorik

Kategori	Keterangan	Nilai
Baik Sekali	BS	5
Baik	B	4
Sedang	S	3
Kurang	K	2
Kurang Sekali	KS	1

(Sumber: Harsuki, 2003: 350)

Tabel 3 Norma Penilaian Seluruh Hasil Rangkaian Tes Kemampuan Motorik

Kategori	Keterangan	Nilai
Baik Sekali	BS	5
Baik	B	4
Sedang	S	3
Kurang	K	2
Kurang Sekali	KS	1

(Sumber: Harsuki, 2003: 350)

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini disajikan hasil data yang diperoleh selama melakukan penelitian. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kemampuan motorik siswa smk negeri 1 udanawu kabupaten blitar yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Data yang dikumpulkan selama melaksanakan penelitian diolah menggunakan rumus-rumus statistic sehingga dapat dijelaskan sebagai berikut ;

Tabel 4 Distribusi frekuensi aktivitas fisik dan kemampuan motoric

		Kategori kemampuan motoric	Kategori kemampuan motoric				total
			kurang	sedang	bagus	Bagus sekali	
Kategori aktivitas fisik	Sedang	count	1	10	1	0	12
		%within count	8.30	83.30	8.30	0.00%	100.00
		aktivitas fisik	%	%	%	%	%
	Berat	count	0	4	10	2	16
		%within count	00.0	25.00	62.5	12.50	100.00
		aktivitas fisik	0%	%	0%	%	%
Total	count	1	14	11	2	28	
	%within count	3.60	50.00	39.3	7.10%	100.00	
	aktivitas fisik	%	%	0%	%	%	

Berdasarkan data yang telah ditampilkan oleh tabel 4 merupakan tabel yang menampilkan distribusi frekuensi data pada aktivitas fisik dan kemampuan motoric. Pada tabel tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut ;

- Pada kategori aktivitas fisik sedang, sebanyak 8,3% siswa memiliki kategori kemampuan fisik yang kurang, sebanyak

83,3% siswa memiliki kemampuan motoric yang masuk di dalam kategori sedang, dan sebanyak 8,3% siswa memiliki kemampuan motoric yang masuk di dalam kategori bagus

- Pada kategori aktivitas fisik berat, sebanyak 25% siswa memiliki kemampuan motoric yang masuk di dalam kategori sedang, sebanyak 62,5% siswa memiliki kemampuan motoric yang masuk dalam kategori bagus sekali.

Tabel 5 Hubungan antara aktivitas fisik dan kemampuan motoric

	Value	df	A symptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	12.621	3	0.006
Likelihood Ratio	14.789	3	0.002
Linear-by-Linear Association	10.904	1	0.001
N of Valid Cases	28		

Berdasarkan tabel 5 merupakan tabel yang menampilkan data tentang uji hubungan antara aktivitas fisik terhadap kemampuan motoric siswa. Pada penelitian ini menggunakan menguji hubungan dengan menggunakan uji *chi-square*. Data yang diuji dikatakan memiliki hubungan yang signifikan jika nilai *Asymptotic Significance (2-sided)* kurang dari 0,05. Pada tabel tersebut diperlihatkan bahwa setelah dilakukan uji *chi-square* nilai *Asymptotic Significance (2-sided)* sebesar 0,006 yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kemampuan motoric. Pada tabel tersebut juga dijelaskan bahwa nilai hubungan bernilai positif maka dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang positif terhadap kemampuan motoric. Jadi dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka semakin tinggi pula kemampuan motoric siswa.

Tabel 6 Koefisien kontingensi antara aktivitas fisik dan kemampuan motoric

Value	A symptotic Standardized Error <sup>a</sup>	Appro ximate T <sup>b</sup>	Appro ximate Significance

Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	0.557			0.006
Ordinal by Ordinal	Kendall's tau-b	0.636	0.109	5.327	0
	Spearman Correlation	0.663	0.115	4.517	.000 <sup>c</sup>
Interval by Interval	Pearson's R	0.635	0.101	4.197	.000 <sup>c</sup>
N of Valid Cases		28			

Berdasarkan tabel 6 merupakan tabel yang menjelaskan tentang koefisien kontingensi antara aktivitas fisik dan kemampuan motoric. Uji koefisien kontingensi adalah sebuah uji yang mencari tahu seberapa besar hubungan antara dua variable. Pada tabel tersebut dijelaskan bahwa *Contingency Coefficient* antara aktivitas fisik dan kemampuan motoric adalah 0,557. Berarti dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki kontribusi sebesar 55,7% terhadap kemampuan motoric siswa.

Berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan saat melaksanakan penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kemampuan motoric siswa. Selain itu hubungan diantara keduanya memiliki hubungan yang positif. Semakin tinggi aktivitas fisik siswa maka semakin tinggi pula kemampuan motoric yang dimiliki. Selain itu aktivitas fisik memiliki kontribusi sebesar 55,7% terhadap kemampuan motoric siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Seperti yang diketahui bahwa olahraga sepakbola adalah olahraga yang dilakukan menggunakan 5 prinsip dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal yaitu kecepatan (*speed*), bergerak cepat (*fast move*), taktik, formasi, dan bertahan. Kondisi fisik sebuah unsur pokok yang bersifat sangat penting diseluruh aktivitas olahraga terutama disebuah permainan yang memiliki volume kecepatan yang sangat tinggi dalam bermain (Ninzar, 2018). Seperti yang kita ketahui bahwa rendahnya tingkat aktivitas siswa dapat memberikan dampak negative bagi kemampuan motoric dan kebugaran jasmani. Dampak negatif tingkat kebugaran yang

rendah adalah tubuh menjadi mudah lelah, kegemukan, dan rentan terhadap gejala penyakit kurang bergerak (*hypokinetic disease*). Disinilah pentingnya siswa harus memiliki tingkat kemampuan motoric dan kebugaran yang memadai sehingga mampu mengerjakan tugas dan aktifitasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Andriana & Ashadi, 2019).

Kemampuan motoric sangat diperlukan manusia karna dengan memiliki kemampuan motoric yang baik maka ia akan mampu melakukan berbagai aktifitas fisik tanpa memiliki batasan gerak. Kemampuan motoric dalam olahraga memiliki peran yang tidak terpisahkan karna dalam olahraga, dengan semakin baiknya kemampuan motoric seseorang maka ia akan mampu melakukan berbagai aktifitas fisik tanpa memiliki kendala berarti. Tauhidman dan Ramadan (2018) mengatakan, penentu keberhasilan keterampilan gerak adalah kualitas dari gerakan itu tanpa memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih. Dengan hal ini mengindikasikan bahwa dengan semakin baiknya kemampuan seseorang dalam hal kemampuan motoriknya maka akan semakin baik juga kualitas gerakan yang dihasilkan. Dalam menjalani aktifitas fisik baik itu dengan beban latihan yang berat maupun dengan latihan yang ringan sangatlah penting bagi setiap orang yang berolahraga memiliki konsentrasi yang baik, dengan memiliki konsentrasi yang baik maka ia mampu menjalani segala aktifitas fisik dengan sangat baik. Begitupun proses belajar yang dilakukan, konsentrasi memiliki peranan yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi siswa dalam proses belajar karna dengan semakin baik konsentrasi maka seorang peserta didik dapat dengan baik menyerap semua materi yang diberikan (Ramadhan dan Ningrum, 2019).

Manfaat aktivitas fisik tidak hanya berkaitan dengan kinerja fisik manusia tetapi juga berhubungan dengan pencapaian prestasi belajar. Aktivitas fisik atau olahraga sudah terbukti dapat mengembangkan kemampuan motoric. Kegiatan olahraga juga memperbaiki fungsi-fungsi penting, kemampuan berkonsentrasi, ingatan, dan intelektual. Kegiatan olahraga juga menstimulasi bagian otak dan menyebabkan keluarnya BDNF (*Brain Derived Neurotropic Factor*) yang berpengaruh terhadap ketajaman berpikir, peningkatan memori, fokus, dan konsentrasi. Terdapat empat poin yang sangat penting dari dampak kegiatan jasmani dalam proses peningkatan pengetahuan dan proses berpikir yaitu meningkatkan

sirkulasi neuron sehingga seseorang nutrisi pada otaknya, merangsang produksi neurotransmitter yang dapat meningkatkan suasana hati dan menumbuhkan faktor BDNF (*Brain Derived Neurotrophic Factor*), menciptakan terjadinya proses sel-sel otak baru yang disebut neurogenesis, dan meningkatkan ketajaman penglihatan (Wahab dkk, 2019).

Pada dasarnya manusia memerlukan gerak dalam kehidupan sehari-hari untuk melakukan segala aktivitas guna memenuhi kebutuhan hidup. Seseorang bebas bergerak baik dalam pekerjaan, bermain maupun berolahraga. Demikian juga pada anak usia 6-12 tahun, dimana mereka memerlukan banyak aktivitas gerak untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Kemampuan motorik merupakan salah satu kunci utama dalam pendidikan baik akademik maupun non akademik (Prisyana, 2019). Sedangkan kemampuan motorik terdiri dari beberapa unsur-unsur diantaranya yaitu kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), dan kecepatan (*speed*). Anak pada usia Sekolah Dasar memiliki koordinasi gerakan yang baik seperti berjalan, berlari, melompat, hingga mengombinasikan anggota tubuh dengan gerakan melempar dan menangkap bola (Nurhasan, 2000 : 104).

Menurut Samsudin (2008 : 15-16) keterampilan motorik erat kaitannya dengan aktifitas fisik. Selain penguasaan gerak yang dilakukan sejak kecil, seseorang yang sering melakukan aktifitas fisik tentu juga memiliki kemampuan motoric yang baik. Hal ini dikarenakan kegiatan yang dilakukan terus-menerus akan menjadi kebiasaan atau otomatisasi saat melakukan gerakan. Aktifitas fisik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan tubuh manusia sebagai hasil kerja otot rangka menggunakan sejumlah energi. Thomas et al (2005 : 305) mengatakan bahwa aktifitas fisik mengandung segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika bekerja, latihan, aktifitas dirumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalankaki, sepedamotor) dan rekreasi (olahraga, *outbound*, dansa).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot dan sistem penunjangnya saat seseorang kerja, tidur, dan mengisi waktu luang yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat sistem istirahat. Aktifitas fisik umumnya dapat dibedakan menjadi ringan, sedang, dan berat berdasarkan MET (*Metabolic Equivalents*). Satu MET didefinisikan sebagai jumlah oksigen yang dikonsumsi sambil duduk saat istirahat dan sama dengan 3,5 ml O<sub>2</sub> per Kg berat badan permenit.

Menurut Bochart dkk (2006 : 19) bahwa MET merupakan satuan standar untuk mengetahui jumlah oksigen yang diperlukan tubuh ketika melakukan aktifitas fisik. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi.

Menurut Rusli Lutan (2001:45-47) mengatakan bahwa dengan memiliki kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan menguasai tugas kemampuan motoric yang khusus. Semua unsur-unsur motoric pada setiap anak berkembang melalui aktifitas olahraga dan bermain yang melibatkan otot. Semakin anak mengalami gerak maka unsur-unsur kemampuan motoriknya akan semakin terlatih dengan banyaknya kemampuan motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktifitas motoric.

Berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara tingkat aktivitas fisik dengan kemampuan motoric. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin tinggi pula kemampuan motoriknya. Menurut Sari dan Komaini (2020) mengemukakan bahwa kemampuan seorang untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan motoric olahraga berbeda-beda, perbedaan tersebut ditentukan oleh kemampuan kondisi dan koordinasi yang dimiliki, perbedaan usia, pengalaman gerakan, jenis kelamin, frekuensi latihan, perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari suatu keterampilan motorik serta perbedaan suatu kemampuan kognitif. Jadi kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Individu yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi cenderung mengerahkan upaya yang lebih besar dalam keterampilan motorik dan upaya penguasaan, daripada mereka yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah memiliki persepsi diri yang buruk (Yu et al., 2016).

## 4. PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan data dan fakta yang telah didapatkan selama melaksanakan penelitian di lapangan sehingga data terkumpul dan diolah dengan menggunakan rumus-rumus statistic. Dengan demikian dapat menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan. Maka dari itu simpulan pada penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kemampuan motoric siswa.
2. Terdapat hubungan yang positif antara aktivitas fisik terhadap kemampuan motoric siswa.
3. Aktivitas fisik memiliki kontribusi sebesar 55,7% terhadap kemampuan motoric siswa.

## B. Saran

Saran yang dapat diberikan untuk judul penelitian “hubungan aktivitas fisik dengan kemampuan motorik siswa smk negeri 1 udanawu kabupaten blitar yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola” adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa hendaknya selalu aktif untuk melakukan aktivitas fisik dan aktivitas olahraga sehingga dapat meningkatkan kemampuan motoric dan dapat menunjang prestasi khususnya pada cabang olahraga sepak bola.
2. Bagi Pembina ekstrakurikuler sepak bola hendaknya dapat secara kreatif menciptakan aktivitas gerak yang baru untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa dan menghindari siswa mengalami rasa bosan ketika menjalani aktivitas fisik.
3. Bagi penelitian selanjutnya perlu diadakan penelitian yang sejenis dengan menggunakan populasi yang berbeda dan tidak hanya melakukan pada satu sekolah.
9. Selain memperhatikan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari, siswa hendaknya

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Adisty Cynthia. 2012. *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics
- Devi, Nirmala. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Efendi, Mohammad. 2011. *Pengantar Kesehatan Gizi dan Anak*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan UM.
- Giriwijoyo, Y.S Santoso. Ichsan, M. Harsono. Setiawan, Iwan & Wiramihardja, Kunkun K. 2005. *Manusia dan Olahtaga*. Bandung: ITB.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hurlock, B. Elizabeth. 1978. *Perkembangan Motorik Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Irianto, J.P. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Jakarta: Ditjen Olahraga Masyarakat.
- Lutan, Rusli. 2001. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: PPLPTK, Ditjen Perguruan Tinggi.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press. Miles, Lisa. (2007). *Physical Activity and Health*. London: British Nutrition Foundation Bulletin
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksun, Ali. 2007. *Sport Development index*. Jakarta: Index.
- Nugroho, Setyo. 2005. *Peran Kinestesis dalam Pembelajaran Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.



- Sharlin, Judith dan Edelstein, Sari. 2011. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Suharjana (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sukadiyanto. 2001. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. 7-8.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press.