

ANALISIS TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWI EKSTRAKULIKULER BOLABASKET DI SMP NEGERI 1 SEMANDING

Dwi Andhika Nur Al Kusnah*, Gigih Siantoro*

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

Dwiandhika.18052@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 21-Desember-2023; **Direview:** 26-Desember 2023; **Diterima:** 3- Januari-2024;
Diterbitkan: 26-Januari--2024

Abstrak

Peneliti menemukan bahwa siswi SMPN 1 Semanding yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket memiliki tingkat keterampilan motorik kasar yang berbeda-beda. Kajian “Analisis Tingkat Keterampilan Motorik Kasar Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Semanding” oleh karena itu menarik untuk peneliti. “Bagaimana kemampuan motorik kasar siswi peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Semanding?” adalah pertanyaan utama penelitian ini. Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif dan menggunakan metodologi kuantitatif. Metode total sampling diterapkan pada populasi penelitian ini. Hal ini menandakan bahwa SMPN 1 Semanding menawarkan ekstrakurikuler bola basket kepada seluruh siswinya. Dilihat dari kemampuan motorik kasar masing-masing siswi secara individual, Siswi putri pada kategori ekstrakurikuler bola basket berjumlah 24 siswi, diperoleh 3 siswi (12,50%) yang berada pada kategori tinggi dan 0 siswi (0,00%) yang berada pada kategori sangat tinggi. 18 siswi (75,00%) kategori sedang, kategori rendah sebanyak 3 siswi (12,50%), dan kategori sangat rendah sebanyak nol (0,00%). Keterampilan motorik kasar SMP Negeri 1 Semanding masuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci: kemampuan motorik kasar, ekstrakurikuler, bolabasket

Abstract

Researchers found that SMPN 1 Semanding students who took part in basketball extracurriculars had different levels of gross motor skills. The study "Analysis of Gross Motor Skill Levels of Extracurricular Basketball Students at SMPN 1 Semanding" is therefore interesting for researchers. "How are the gross motor skills of female students participating in extracurricular basketball at SMPN 1 Semanding?" is the main question of this research. This type of research is included in descriptive research and uses quantitative methodology. The total sampling method was applied to this research population. This indicates that SMPN 1 Semanding offers basketball extracurriculars to all its female students. Judging from the gross motor skills of each female student individually, there were 24 female students in the basketball extracurricular category, with 3 female students (12.50%) in the high category and 0 female students (0.00%) in the high category. very high. The medium category was 18 female students (75.00%), the low category was 3 female students (12.50%), and the very low category was zero (0.00%). Gross motor skills at SMP Negeri 1 Semanding are in the medium category.

Keywords: gross motor skills, extracurricular, basketball

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan (POK) merupakan salah satu bidang muatan yang tercakup dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan

Kebudayaan Nomor 21 Tahun 2016 yang mengatur tentang standar muatan pendidikan dasar dan menengah. Aspek mendasar dari pendidikan PJOK adalah kemampuannya untuk memfasilitasi pembelajaran perilaku dan pembelajaran sambil melakukan (Yuliaastrid et al., 2022). Melalui kegiatan

ekstrakurikuler dan di kelas, dilakukan upaya untuk meningkatkan pengembangan karakter dan pendidikan anak perempuan di sekolah (Lestari dan Sukanti, 2016). Kegiatan ekstrakurikuler adalah pengalaman belajar berbasis kelas yang merupakan bagian integral dari misi sekolah dan dilaksanakan dengan strategi belajar mengajar yang efektif (Mjiwati et al., 2020). Sebaliknya, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar kelas dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan dan potensi siswi, dan diharapkan dapat memenuhi kebutuhan siswi (Harahab, 2018). Melalui kegiatan ekstrakurikuler, guru dan pelatih membantu siswi mengembangkan keterampilan motoriknya, khususnya keterampilan motorik kasarnya.

Kemampuan menggunakan otot-otot besar tubuh untuk mengkoordinasikan berbagai bagian tubuh dan melakukan aktivitas sehari-hari disebut keterampilan motorik kasar. Komponen penting dari perkembangan fisik dan keterampilan motorik adalah kemampuan motorik kasar. Kemampuan melatih atau menunjukkan keterampilan motorik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kecepatan, koordinasi, kekuatan otot, dan daya tahan dikenal dengan istilah keterampilan motorik kasar (Sepriadi, 2017). Bola basket merupakan permainan yang memadukan teknik dasar, keterampilan permainan, dan strategi yang menuntut pelaksanaan berbagai gerakan tubuh secara tepat dan cepat. Oleh karena itu, bagi remaja putri yang bermain basket dalam kegiatan ekstrakurikuler, memiliki kemampuan motorik yang baik sangatlah penting untuk dapat bermain basket dengan baik. Menurut Prabowo dan Sudardiyono (2020), gagasan mendasar di balik aktivitas motorik adalah bahwa ciri-ciri yang berkaitan dengan perkembangan fisik dan psikologis berbeda-beda tergantung pada tahap perkembangannya. Tingkat kemampuan motorik kasar siswi SMPN 1 Semanding yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket bervariasi, berdasarkan data yang diperoleh dari para pelatih program ekstrakurikuler bola basket dan pengamatan peneliti sendiri. Pelatih memiliki kendali besar atas taktik yang mereka terapkan karena keterampilan motorik kasar sangat penting bagi pemain bola basket di semua posisi. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Tingkat Keterampilan Motorik Kasar Siswi Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMPN 1 Semanding” mengingat permasalahan yang telah teridentifikasi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam kategori deskriptif dan menggunakan metodologi kuantitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mengkaraktirasi atau mendeskripsikan ciri-ciri suatu populasi atau fenomena tanpa mengubah bagian-bagian penyusunnya. Pendekatan kuantitatif berkonsentrasi pada pengumpulan dan evaluasi data berupa angka atau

data numerik agar dapat menggambarkan informasi secara obyektif dan terukur. Untuk mendapatkan gambaran utuh mengenai kemampuan motorik kasar siswi SMP Negeri 1 Semanding yang mengikuti pembelajaran bolabasket sepulang sekolah, maka penelitian ini fokus menggunakan analisis data numerik. Populasi terdiri dari semua individu atau item yang sedang dipelajari. Penelitian ini melibatkan seluruh 24 siswi yang bermain basket sebagai kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Semanding. Maksam (2018:63) menyatakan bahwa sampel hanyalah sebagian kecil dari populasi secara keseluruhan untuk tujuan penelitian. Sampel penelitian terdiri dari seluruh siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Semanding. Pendekatan seluruh sampel diterapkan. Instrumen adalah alat ukur yang digunakan dalam penelitian, seperti yang dijelaskan Maksam (2018:136). Hasil dari protokol uji kinerja mesin Barrow, yang dibuat oleh Dr. Harold M. Barrow, ditampilkan dalam tabel berikut. Berbagai macam tes, antara lain lari 60 yard dash, *zig-zag run*, *wall pass*, *medicine ball put*, dan *throw soft ball*, termasuk dalam penilaian kemampuan atletik ini.

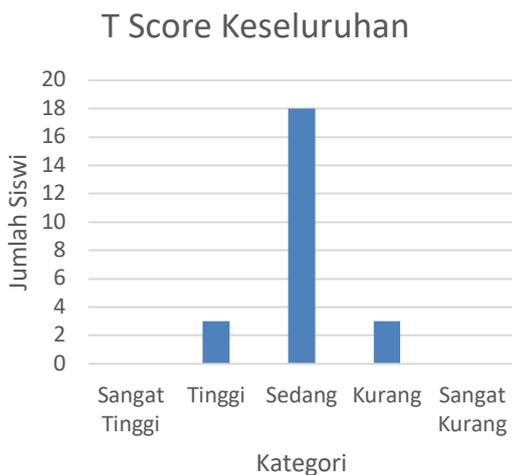
3. HASIL

Setiap aspek tes motorik kasar dan keterampilan tercakup dalam hasil analisis data penelitian. Perhitungan tersebut dimaksudkan untuk menunjukkan bagaimana pemain bola basket telah mencapai tingkat keterampilan motorik kasar yang diperlukan di luar kelas. Keterampilan motorik kasar siswi yang mengikuti program ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Semanding ditentukan dengan membagi jumlah tugas tes dengan jumlah nilai T-Score untuk masing-masing enam tugas tes. Keterampilan motorik kasar siswi ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Semanding ada lima kategori: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Berdasarkan nilai T-score yang telah ditentukan sebelumnya, klasifikasi ini dapat dilakukan. Berikut temuan keseluruhan analisis motorik kasar dengan menggunakan rumus klasifikasi:

Gambar 1. Hasil tes motorik kasar siswi ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Semanding.

No	Nama	Lari 60 Yard	Zig-zag Run	Wall Pass	Medicine Ball Put	Standing Board Jump	Soft Ball Throw	T Skor Keseluruhan	Kategori
1	RR	66	64	49	69	65	53	61	Tinggi
2	WDP	51	63	66	46	57	46	55	Sedang
3	MNH	47	66	49	52	38	53	51	Sedang
4	SWC	48	53	57	56	46	27	48	Sedang
5	CFNA	51	38	49	36	57	46	46	Sedang
6	EPS	35	48	57	33	65	69	51	Sedang
7	MS	39	30	31	46	46	46	40	Kurang Baik
8	SVA	56	49	40	49	50	59	50	Sedang
9	JWK	37	61	49	43	61	43	49	Sedang
10	SMM	62	48	40	49	38	50	48	Sedang
11	NA	59	50	57	46	46	50	51	Sedang
12	NAN	36	58	49	43	53	30	45	Kurang Baik
13	MDN	62	42	23	46	38	46	43	Kurang Baik
14	NSN	38	63	49	36	50	53	48	Sedang
15	ZRA	46	43	49	36	61	40	46	Sedang
16	IPH	48	62	57	52	53	62	56	Tinggi
17	MRFH	32	46	57	56	46	40	46	Sedang
18	SMAS	66	40	57	49	61	56	55	Sedang
19	SNA	52	40	40	59	65	46	51	Sedang
20	DAA	48	58	57	69	42	53	54	Sedang
21	EPS	61	35	49	59	38	46	48	Sedang
22	MCW	49	49	49	52	46	62	51	Sedang
23	SSW	53	46	57	52	46	56	52	Sedang
24	VDP	58	49	66	66	34	66	56	Tinggi

Penilaian Global Keterampilan Motorik Kasar menghasilkan skor, meliputi skor maksimum 61, skor minimum 40, skor mean (rata-rata) 50, dan standar deviasi 10. Data ini menunjukkan skor kemampuan motorik, bagaimana distribusi motorik kasar dan bagaimana perubahan poin-poin tersebut di kalangan siswi ekstrakurikuler bola basket. Memiliki mean dan deviasi standar membantu menentukan seberapa baik titik-titik individual didistribusikan dalam distribusi hasil pengukuran secara keseluruhan.



Grafik 1. T-score kemampuan motorik kasar siswi ekstrakurikuler bola basket secara keseluruhan pada SMP N 1 Semanding

Hasil analisis data enam kategori soal tes keterampilan motorik kasar siswi ekstrakurikuler bola

basket SMP Negeri 1 Semanding ditampilkan pada grafik di atas. Secara keseluruhan sebaran siswi adalah sebagai berikut dari 24 siswi, 3 orang siswi (12,50%) tergolong tinggi, 18 orang siswi (75,00%) tergolong sedang, 3 orang siswi (12,50%) tergolong rendah, dan 0 orang siswi (0%) tergolong sangat rendah.

4. PEMBAHASAN

Rata-rata keseluruhan tingkat keterampilan motorik kasar siswi ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Semanding berada pada rentang sedang, berdasarkan analisis data. Meskipun secara keseluruhan terdapat 24 siswi, namun hanya 3 orang (12,5%) yang masuk dalam kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari siswi putri yang selalu hadir dalam kegiatan ekstrakurikuler yang berarti mereka sudah terampil dalam bermain bola basket, dan mengikuti ekstrakurikuler bola basket sejak awal tahun ajaran, yaitu mengikuti kelas VII sampai IX. Terdapat 18 siswi (75,0%) dengan kategori sedang. Hal ini disebabkan karena para siswi mampu memahami materi dengan baik dan terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Tiga siswi (12,5%) berada pada kategori kurang baik. Hal ini disebabkan karena para siswi kurang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket dan masih tergolong baru dalam olahraga tersebut. Keterampilan motorik kasar siswi dapat ditingkatkan dengan pelatihan ekstrakurikuler yang sesuai. Hal ini sejalan dengan kesadaran siswi akan kemampuan diri dan dorongan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler secara lebih efektif di masa depan. Untuk mencapai tujuan mereka menjadi pemain bola basket yang berprestasi, mereka juga dapat meningkatkan pelatihan mereka. (Prabowo,2020)”.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

a. Kesimpulan

Berdasarkan temuan analisis data kemampuan motorik kasar siswi, terdapat tiga orang siswi dalam kategori tinggi (12,5%), delapan belas orang siswi dalam kategori sedang (75,0%), dan tiga orang siswi dalam kategori rendah (12,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa 18 siswi atau 75,0% dari total keseluruhan yang mengikuti program bola basket sepulang sekolah di SMP 1 Negeri Semanding memiliki kemampuan motorik kasar sedang.

b. Saran

Diharapkan kepada siswi yang telah mengetahui hasil dari keterampilan motorik kasarnya masing-masing. Dapat menjadi sebuah motivasi agar dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dengan lebih baik dan juga dapat meningkatkan kemampuan motorik kasarnya. Ini bertujuan untuk menjadikan siswi pemain basket yang lebih baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada diriku sendiri yang telah menyelesaikan skripsi ini dengan proses yang sangat berbeda dari teman-teman lainnya. Terimakasih juga kepada kedua orangtuaku tercinta yang telah mendukungku untuk menyelesaikan skripsi ini.

REFERENSI

- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 829-837.
- Harahab, N. (2018). Pembinaan dan Pengembangan Peserta Didik Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pacet. *Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 6(1), 15-21.
- Lestari, P., Sukanti. (2016). Membangun Karakter Siswi Melalui Kegiatan Intrakurikuler, Ekstrakurikuler, dan Hidden Curriculum. *Jurnal Penelitian*, 10(1), 71-96.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga (edisi kedua)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mujiwati, E. S., Soenarko, B., Permana, E. P., Sahari, S., Primasatya, N., Wahyudi, W., Hunaifi, A. A., Aka, K. A. (2020). Pelatihan Pengembangan Program Kokuler Bagi Guru SD Laboratorium UN PGRI Kediri. *Jurnal ABDINUS*, 3(2), 165-172.
- Prabowo, E., & Sudardiyono, S. (2020). Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMP Negeri 3 Depok Sleman Di Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 9(1).
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi Status Gizi Dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Tang, T., Siantoro, G. (2019). Analisis Strategi Defense Tim Bolabasket Putra Indonesia Vs China Pada Asian Games 2018. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3).
- Yuliastrid, D., Jatmiko, T., Hafidz, A., Suroto, S., & Mutohir, T. C. (2022). Analysis of Physical Education, Sports and Health teacher Strategies in Learning FMS During the Covid Pandemic 19. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 5(2), 282-298.