

SENALOG-1

"Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan"



Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas PGRI Banyuwangi



**PENGELOLA
PROSIDING SEMINAR NASIONAL ILMU KEOLAHRAGAAN
(SENALOG I)**

SENALOG I
Volume 1 Nomor 1, 2018

SENALOG merupakan prosiding hasil penelitian dalam bidang olahraga yang diantaranya membahas olahraga pendidikan, kesehatan, prestasi, kepelatihan dan ilmu yang terkait dalam bidang olahraga.

Penanggung Jawab:
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Redaktur:
Wawan Setiawan, M.Pd

Penyunting/Editor:
Agus Mursidi, M.Pd (UNIBA)
Gatut Rubiono, MT (UNIBA)
Ikhwanul Qiram, MT (UNIBA)
Wiwin Indiarti, M.Hum (UNIBA)
Rachmaniah Mirza Hariastuti, M.Pd (UNIBA)
Danang Ari Santoso, M.Pd (UNIBA)

Desain Grafis:
Slamet

Sekretariat:
Puji Setyaningsih, M.Pd

Alamat Redaksi:
Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas PGRI Banyuwangi
Jalan Ikan Tongkol No. 22, Telp. (0333) 421593, 428592 Banyuwangi 68416

	Halaman
SAMBUTAN DEKAN FOK	C 02
SAMBUTAN KETUA PELAKSANA	C 03
DAFTAR ISI	C 04
PEMBICARA UTAMA	
Perencanaan dan Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	Prof. Dr. I Made Sriundy Mahardika, M.Pd KEY 01-09
Membentuk Karakter Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga	Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd KEY 10-20
Menjadi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di Abad 21	Prof. Dr. I Nyoman Kanca, MS KEY 21-27
KATEGORI OLAHRAGA PARIWISATA	
Peran Pemerintah Terhadap Pengembangan Olahraga Pariwisata Untuk Peningkatan Perekonomian Masyarakat	Sadi OR-PAR 01-08
Potensi Alam untuk Olahraga Rekreasi	Muhammad Rusyanto Fitriantono Agus Kristiyanto Siswandari OR-PAR 09-11
KATEGORI PENDIDIKAN OLAHRAGA	
Perbandingan Pembelajaran Menggunakan <i>Projected Motionmedia</i> Dan Pembelajaran Menggunakan <i>Projected Still Media</i> Terhadap Hasil Belajar Passing Atas Pada Permainan Bolavoli	Ades Setyawan PEN-OR 01-06
Kelayakan Aspek Materi, Media dan Bahasa dalam Pengembangan Bahan Ajar Bola Voli Berbasis Kontekstual	Didik Hariyanto Moh. Ali Mu'arifuddin PEN-OR 07-10
Penerapan <i>Mobile Learning</i> dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	Hery Prasetyo Agus Kristiyanto Muchsin Doewes PEN-OR 11-14
Implementasi Penggunaan Media Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar	Enggel Bayu Pratama PEN-OR 15-17
KATEGORI KEPELATIHAN OLAHRAGA	
Peningkatan Kualitas Latihan Daya Tahan Atlet Tinju	Andreas J. F. Lumba KEP-OR 01-07
Studi Minat dan Bakat Anak Usia Dini Secara Ilmiah Pada Suku Jawa di Kabupaten Banyuwangi	Arya T Candra KEP-OR 08-13
Pengaruh Latihan Beban Rumpi Kaki Dan Beban Karet Terhadap Kecepatan Tendangan <i>Ap Chagi</i> Pada Atlet Taekwondo Universitas Nusantara PGRI	Irwan Setiawan Rendhitya Prima Putra KEP-OR 14-20
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMPN Sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2017-2018	Miftahul Jannah Muhammad Yanuar Rizky KEP-OR 21-26

Survei Tingkat Kemampuan Gerak (<i>Motor Ability</i>) Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP NU Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk Tahun 2018	Moh. Nur Kholis Septianing Lusianti	KEP-OR 27-30
Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Kelentukan dengan Jauhnya Tendangan pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA PGRI 4 Kediri Tahun 2017-2018	Weda Setyo Harmono	KEP-OR 31-38
Pengembangan Model Latihan Sirkuit (<i>Circuit Training</i>) dalam Permainan Futsal	Moh Ferry Robiansyah Fahrial Amiq	KEP-OR 39-44
Studi Perbandingan Tingkat Kebugaran Siswa Sekolah Yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Kegiatan Sanggar Tari di Banyuwangi	Puji Setyaningsih Rofik Yuliandi	KEP-OR 45-49
KATEGORI OLAHRAGA TRADISIONAL		
Permainan Tradisional Sebagai salah Satu Pemecahan Masalah Karakter Bangsa	Reo Prasetyo Herpandika Dhedhy Yuliawan	OR-TRA 01-05
Identifikasi Nilai-nilai Pendidikan Karakter Dalam Permainan Anak Tradisional	Arie Ramadhani	OR-TRA 06-10
KATEGORI ILMU KEOLAHRAGAAN		
Pengaruh Bentuk Sasaran Terhadap Tingkat Akurasi Smash Bolavoli	Donny Setiawan Wawan Setiawan Ach Jayul. M	IKOR 01-04
Pengaruh Jumlah Langkah Awalan Terhadap Jarak Lemparan (<i>Throw In</i>) Sepakbola	Galih Farhanto Bayu Septa MartavianoTriaditya Wawan Setiawan	IKOR 05-07
<i>Amazing Speed of Kylian Mbappe Physical or Technical..??</i>	Moh. Agung Setiabudi Ikhwanul Qiram	IKOR 08-10
Evaluasi Tingkat VO ₂ Max Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Atlet Kota (PUSLATAKOT) Kediri Tahun 2018	Puspodari Nur Ahmad Muharram	IKOR 11-15
Studi Analisis Kadar Glukosa Pada Latihan <i>Body Weight Training</i> Untuk Latihan Otot Perut	Ratna Mustika Yasi Charis Fathul Hadi	IKOR 16-20
Profil Kondisi Fisik Pemain Basket Putri Kota Kediri	Sugito M. Akbar Husein Allsabah	IKOR 21-25
Deskripsi Kosakata Serapan Bahasa Inggris Dalam Olahraga Sepak Bola	Sutami Dwi Lestari Gatut Rubiono	IKOR 26-29
Analisis Instrumen Pengukuran Kekuatan Pukulan Berbasis Peredam Kejut (<i>Shock Breaker</i>)	Deni Kurniawan Efendi Gatut Rubiono	IKOR 30-34
Analisis Peran Timbal Balik Pendidikan Matematika dan Olahraga	Eko Listiwikono	IKOR 35-39
Analisis Matematis Prediksi Jarak Lompatan Atlet Lompat Jauh Berbasis Sudut Tolakan (<i>Take-off</i>)	Feby Indriana Yusuf Gatut Rubiono	IKOR 40-44

Analisis Aplikasi Uji Impak Tipe <i>Charpy</i> Untuk Pengukuran Kekuatan Tendangan Sepak Bola	Gatut Rubiono Ikhwanul Qiram	IKOR 45-49
Efektivitas <i>stretching</i> aktif dan <i>stretching</i> pasif dalam pemulihan asam laktat darah dan denyut jantung setelah lari cepat 400 meter	Yuni Fitriyah Ningsih Dyah Ayu Puspitaningrum	IKOR 50-54
Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Usia 10-12 Tahun SDN Kepanjen Lor II Kota Blitar	Indra Gunawan Pratama	IKOR 55-57
KATEGORI BIOMEKANIKA OLAHRAGA		
Studi Biomekanika Posisi Kuda-Kuda Tengah pada Bela Diri Pencak Silat	Bayu Septa Martaviano Triaiditya Puji Setyaningsih Galih Farhanto	BIO-OR 01-07
Analisis Biomekanika Jarak Langkah <i>Take Off Open Spike</i> Dalam Bolavoli	Danang Ari Santoso Ikhwanul Qiram	BIO-OR 08-10
Analisis Biomekanika Pengaruh Sudut Pijakan Telapak Kaki Terhadap Gaya Reaksi Tumpuan	Nurida Finahari Gatut Rubiono	BIO-OR 11-15
KATEGORI PSIKOLOGI OLAHRAGA		
Peran Partisipasi Orang Tua Terhadap Atlet Remaja Dalam Kompetisi Olahraga	Adhim Rahtawu Agus Kristiyanto Sapta Kunta Purnama	PSI-OR 01-03
Pengaruh Latihan Relaksasi Secara Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pembinaan Prestasi Sepak Takraw	Arif Setiawan Miftakul Jannah Wijono	PSI-OR 04-08
Profil Kecemasan Atlet Putra UKM Hockey UNNES di Kejuaraan Internasional Antar Mahasiswa Piala Rektor UPI Tahun 2018	Fery Darmanto Lutfhi Abdil Khuddus	PSI-OR 09-16
<i>Internal Locus Of Control (LOC)</i> Bagi Atlet Sepak Bola dalam Mengatasi Tindakan Provokasi	Raup Padillah	PSI-OR 17-20
KATEGORI SOSIOLOGI OLAHRAGA		
Olahraga di Lingkungan Pondok Pesantren	Rozi Nasrulloh Akbar Sugiyanto Muchsin Doewes	SOSIO-OR 01-04
KATEGORI MANAJEMEN OLAHRAGA		
Pemanfaatan Fasilitas Ruang Terbuka/Publik Sebagai Prasarana Olahraga	Ferry Achmad Bajuri M. Furqon Hidayatullah Agus Kristiyanto	MANAJ-OR 01-03

Survei Tingkat Kemampuan Gerak (*Motor Ability*) Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP NU Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk Tahun 2018

Moh. Nur Kholis¹, Septianing Lusianti²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76
Mojoroto Kediri, 64112
E-mail:nurkholis88@unpkediri.ac.id

Abstrak — Penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat SMP NU Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk. Penelitian dilakukan selama 7 hari yaitu dari tanggal 22 sd 27 Januari 2018. Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif dengan metode survei dan menggunakan *Barrow motor ability test* yang meliputi: 1) *Standing broadjump*, 2) *Soft ballthrow*, 3) *Envelope run*, 4) *Wall pass*, 5) *Medicine ball-put*, dan 6) *Lari 60 yard dash*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Putra kelas VIII tingkat SMP se-kecamatan Pace dengan populasi yang berjumlah 192 siswa dan sampel dari tiap sekolah yang berjumlah 30siswa. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif dengan persentase menggunakan bantuan program komputer *Microsoft Excel* dan *SPSS*. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa data hasil keseluruhan dari pengukuran *power* otot tungkai, *power* otot lengan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, *power* otot lengan, dan kecepatan diperoleh hasil terdapat berada pada kategori sedang sebanyak 7 siswa (7,8%), berada pada kategori kurang sebanyak 23 siswa (92,2%), dan tidak ada hasil dari kategori baik sekali, baik, dan kurang sekali. Berdasarkan penggabungan hasil keenam tes tersebut, sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa putra ekstrakurikuler pencak silat SMP NU Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk memiliki kemampuan gerak (*motor ability*) berkategori kurang sebesar(92,2%).

Kata Kunci — *Kemampuan Gerak, Motor ability, Siswa, Tingkat SMP*

I. PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga, pendidikan olahraga di sekolah mempunyai peranan yang penting karena pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah awal proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya. Hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik.

Dalam pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah kemampuan gerak merupakan kemampuan dasar yang berperan sebagai perlengkapan seseorang untuk menampilkan berbagai variasi gerak dalam kegiatan olahraga. Kemampuan gerak (*motor ability*) yang baik sangat mendukung bagi keterampilan gerak olahraga

yang lebih kompleks bagi siswa. Untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan gerak (*motor ability*) siswa sekolah menengah diperlukan suatu proses kegiatan belajar mengajar yang sesuai dengan karakteristik siswa atau individu. Untuk mencapai keterampilan dasar yang baik haruslah didukung oleh kemampuan gerak (*motor ability*) yang baik pula. Menurut Lutan (2015:105) bahwa “kemampuan gerak (*motor ability*) adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relative melekat setelah masa kanak-kanak”. Pengertian lain menurut Nurhasan (2011:98) yaitu: *motor ability* adalah kemampuan umum seseorang untuk bergerak. Secara lebih spesifik pengertian *motor ability* adalah kapasitas seseorang untuk melakukan bermacam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak yang bagus pada seorang atlet atau seorang individu akan sangat mendukung pada perkembangan keterampilan teknik dasar olahraga yang ditekuni. Oleh sebab itu kemampuan gerak sangat diperlukan dalam pengembangan bakat olahraga, maka aspek-aspek kemampuan gerak sangat mendukung terhadap penguasaan teknik dasar pada suatu cabang olahraga yang ditekuni. Adapun aspek-aspek yang terdapat pada kemampuan gerak

(*motor ability*) menurut Johnson dan Nelson (dalam Fenanlampir dan Muhyi, 2015:45), komponen-komponen kemampuan gerak (*motor ability*) adalah kecepatan, daya, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, serta keseimbangan.

Penguasaan setiap keterampilan dasar maupun teknik dasar berhubungan erat dengan banyak factor pendukung diantaranya adalah tingkat kemampuan gerak yang dapat mempengaruhi suatu prestasi olahraga. Hal ini dapat mendasari bahwa individu yang memiliki tingkat gerak dasar yang baik dapat melakukan suatu gerakan atau keterampilan yang baik.

SMP NU Nganjuk merupakan sekolah menengah pertama swasta dibawah naungan ORMAS Islam yaitu Nahdlatul Ulama. SMP NU terletak pada desa Pacekulon Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk. Sebagai sekolah swasta yang tidak terlalu besar sebagian besar siswa-siswinya adalah anak-anak yang tinggal di Kecamatan Pace dan sekitar wilayah Kabupaten Kediri. Karena letaknya berbatasan dengan wilayah Kabupaten Kediri.

Dari hasil survei yang dilakukan peneliti, SMP NU Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk selalu aktif dalam mengikuti berbagai even perlombaan yang diadakan baik itu dibidang akademik maupun dibidang seni dan pertunjukan. Semua kegiatan yang diadakan ditingkat kecamatan, kabupaten bahkan sampai tingkat propinsi. Misalnya olimpiade bahasa Indonesia, olimpiade matematika, olimpiade biologi dan lain-lain. Dalam bidang olahraga partisipasi sekolah tersebut dalam bidang olahraga dinilai masih kurang maksimal dibandingkan dengan partisipasi dalam olimpiade dibidang akademik. Padahal prestasi olahraga yang baik juga dapat mengangkat kualitas suatu sekolah dalam prestasi, karena prestasi sekolah tidak hanya melalui bidang akademik saja.

SMP NU memiliki ekstrakurikuler wajib yang diikuti oleh siswa-siswinya yaitu ekstrakurikuler PRAMUKA dan ekstrakurikuler Pencak silat. Walaupun ekstrakurikuler terkesan wajib tetapi prestasi yang didapat masih kurang, khususnya pada bidang ekstrakurikuler pencak silat. Berdasarkan pernyataan tersebut penulis ingin mengetahui lebih jelas tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) pada siswa putra Ekstrakurikuler SMP NU Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk.

Tujuan penelitian merupakan arah pertama untuk menentukan langkah-langkah dalam kegiatan penelitian. Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) siswa putra ekstrakurikuler Pencak silat SMP NU Kecamatan Pace.

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis:

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi dan sumbangan keilmuan dalam proses pelatihan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan olahraga pencak silat dengan memperhatikan aspek kemampuan gerak dasar (*motor ability*).

2. Manfaat Praktis:

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman, baik untuk para pelatih, guru, maupun pembaca dalam melaksanakan kegiatan penelitian dan sebagai bahan ilmu pengetahuan terutama untuk meningkatkan keterampilan olahraga pencak silat.

II. METODE

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian yaitu : survei tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) siswa putra ekstrakurikuler Pencak silat SMP NU di kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk tahun 2018. Maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini terdiri dari dua variable yang masing-masing satu variable bebas yang dilambangkan dengan huruf (X) dan satu variabel terikat yang dilambangkan dengan huruf (Y). Adapun penjabarannya sebagai berikut yaitu:

1. Kemampuan gerak (*Motor ability*) yang dilambangkan dengan huruf (X).
2. Kemampuan teknik dasar pencak silat.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Adapun teknik pendekatan menurut model pengembangan atau pertumbuhan, teknik ini praktis dan cocok dalam penelitian. Dalam arti kata yang luas, jenis pendekatan menurut model pengembangan atau model pertumbuhan terdiri atas beberapa macam, yaitu: *oneshot*, *longitudinal mode*, dan *cross-section* (Arikunto, 2014:121-122). Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah *oneshot*, yaitu model pendekatan yang menggunakan satu langkah pengumpulan data.

Pendekatan menggunakan kuantitatif, sehingga semua data hasil pengumpulan data dapat diolah, sebab hasil yang diperoleh berbentuk hasil tes kemampuan gerak (*motorability*).

Sesuai dengan judul yang diteliti, maka tempat penelitian yang digunakan dalam pelaksanaan tes adalah lapangan SMP NU Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada 22 sampai dengan 27 Januari 2018.

B. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus (Arikunto, 2014:173). Berdasarkan pengertian tersebut maka populasi pada penelitian ini

adalah semua siswa putra yang tergabung pada ekstrakurikuler pencak silat SMP NU Kecamatan Pace sejumlah 30 anak.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Yang dimaksud dengan menggeneralisasikan adalah mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi (Arikunto, 2014:175). Adapun sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa putra ekstrakurikuler Pencak silat SMP NU di Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk yang berjumlah 30 anak. Maka penelitian ini dinamakan penelitian populasi.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran, instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah tes *barrowmotor ability* yang dikutip dari Buku Tes dan Pengukuran (Fenanlampir dan Muhyi, 2015:48-51). Adapun tes dan pengukurannya sebagai berikut:

- a. *Standing broad jump*
- b. *Softball throw*
- c. *Envelope run*
- d. *Wall pass*
- e. *Medicine ball put*
- f. *Lari 60 yard dash*

Cara menskor keseluruhan (batre) digunakan rumus general *motor ability scoring* (G.M.A.S) dalam Fenanlampir dan Muhyi (2014:51).

D. Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Tes yang dilakukan adalah tes motor ability. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes.

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian ini, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah penelitian ini sebagai berikut:

- a. Pemanasan
- b. Pengarahan dan pemberian contoh tes
- c. Tes akhir (post test)

Untuk mengolah data dan menganalisis data yang telah terkumpul dipergunakan metode statistik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan presentase. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskriptifkan atau memberikan

gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase (Arikunto, 2012).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data kemampuan gerak (motor ability) siswa diketahui bahwa berada pada kategori sedang sebanyak 7 siswa (7.8%), berada pada kategori kurang sebanyak 23 siswa (92.2%), dan tidak dijumpai dalam kategori baik sekali baik, dan kurang sekali. Hal ini disebabkan sebagian siswa memiliki pengalaman gerak yang hampir sama, namun memiliki tingkat keterampilan yang berbeda-beda.

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut:

Berdasarkan hasil analisis data dari tes kemampuan gerak (motor ability) siswa diketahui bahwa berada pada kategori sedang sebanyak 7 siswa (7.8%), berada pada kategori kurang sebanyak 23 siswa (92.2%), dan tidak ada hasil dari kategori baik sekali, baik, dan kurang sekali. Maka dapat disimpulkan bahwa kategori kemampuan gerak (motor ability) siswa putra ekstrakurikuler Pencak silat SMP NU di Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk berada pada kategori kurang sebesar (92.2%).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arikunto, S. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. RINEKA CIPTA. 2014.
- [2] Elyonora, E. 2012. Kemampuan Motorik Peserta Ekstra Kurikuler bola Voli di SMP Negeri 3 Gamping. Jurnal Kependidikan, (Online), tersedia: <http://www.upi.edu>, diunduh 22 Februari 2017.
- [3] Fauzi, A. 2011. Tingkat Motor Ability Siswa SMP 1 Sukawening Yang Mengikuti Ekstrakurikuler (Bola Basket, Sepakbola, Bulu Tangkis, dan Tenis Meja). Jurnal Pendidikan, (Online), tersedia: <http://www.upi.edu>, diunduh 20 Desember 2017.
- [4] Fenanlampir, A. & Faruq, M.M. Tes & Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET. 2015.
- [5] Husdarto & Saputra, Y.M.. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Erlangga. 2000.
- [6] Johnson, B.L. & Nelson, J.K. Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. Burgess Publishing Company. 1969
- [7] Lutan, R. Pendidikan Kebugaran Jasmani. Jakarta: Depdiknas. 2015.
- [8] Mahardika, M.S. Pengantar Evaluasi Pengajaran. Surabaya: Unesa University Press. 2010.
- [9] Mylsidayu, A. & Kurniawan, F. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung: ALFABETA. 2015
- [10] Nurhasan. Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Fakultas Pendidikan Olahragadan Kesehatan: Universitas Pendidikan Indonesia. 2011
- [11] Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta. 2016.

- [12] Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005
Tentang Sistem Keolahragaan Nasional