

**EVALUASI TINGKAT KEMAMPUAN BIOMOTORIK ATLET  
RENANG SMP NEGERI 4 DAN 8 KOTA KEDIRI TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri



OLEH

**WIRA YUDHA ADI PRATAMA**

NPM : 2015030017

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS  
NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI  
KEDIRI  
2024**

Skripsi oleh:

**WIRA YUDHA ADI PRATAMA**

NPM: 2015030017

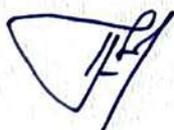
Judul:

**EVALUASI TINGKAT KEMAMPUAN BIOMOTORIK ATLET RENANG  
SMP NEGERI 4 DAN 8 KOTA KEDIRI TAHUN 2024**

Telah Disetujui untuk Diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

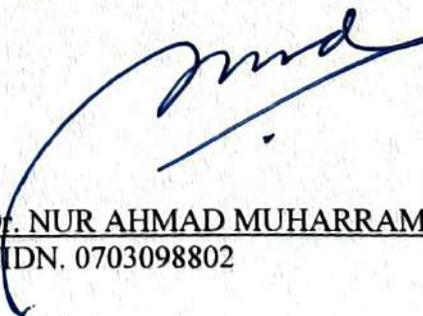
Tanggal 1 Juli 2024

Pembimbing I



Dr. Puspodari, M.Pd  
NIDN. 0709059001

Pembimbing II



Dr. NUR AHMAD MUHARRAM, M.Or  
NIDN. 0703098802

Skripsi Oleh:

**WIRA YUDHA ADI PRATAMA**

NPM: 2015030017

Judul:

**EVALUASI TINGKAT KEMAMPUAN BIOMOTORIK ATLET RENANG  
SMP NEGERI 4 DAN 8 KOTA KEDIRI TAHUN 2024**

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian/Skripsi  
Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi  
FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal:

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Puspodari, M.Pd.
2. Penguji I : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.



Mengetahui,  
Dekan FIKS

**Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.**

NIDN. 0703098802

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Wira Yudha Adi Pratama  
Jenis Kelamin : laki-laki  
Tempat/Tanggal Lahir : Kediri, 2 Desember 2001  
NPM : 2015030017  
Fakultas/Prodi : FIKS/S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan  
Rekreasi

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 21 Desember 2023

Yang Menyatakan,



**Wira Yudha Adi Pratama**

NPM: 2015030017

## **MOTTO**

*“ Serahkan segala kekhawatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu. ”*

(1 Petrus 1:10 )

Kupersembahkan karya ini untuk :

**Ibuk dan Bapak ku**

## ABSTRAK

**Wira Yudha Adi Pratama.** Evaluasi Tingkat Kemampuan Biomotorik Atlet SMP Di Kota Kediri Tahun 2024

Kata Kunci: biomotorik, tes kemampuan biomotorik, atlet renang, Kediri, gerak

Olahraga merupakan segala bentuk gerak atau aktivitas yang dilakukan oleh setiap individu untuk menjalankan sebuah kegiatan sehari-hari, kegiatan keseharian kita tak lepas dengan yang namanya aktivitas olahraga seperti berjalan, berlari, melompat, dan angkat beban. Aktivitas gerak atau olahraga tersebut dinamakan biomotorik, biomotorik merupakan kemampuan gerak dasar yang berkaitan dengan aktivitas fisik atau olahraga. Penelitian ini menggunakan metode yaitu pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan biomotorik atlet renang SMP di Kota Kediri, dengan tes komponen biomotorik atlet secara langsung yang melibatkan beberapa komponen yaitu *sit up* 30 detik, tes ankle dorsi flexion, tes ankle plantar flexion, tes kekuatan otot tungkai, dan tingkat kelentukan pada atlet cabang olahraga renang yang berjumlah 60 atlet dari SMPN 4 dan 8 Kota Kediri tahun 2024 yang diperoleh hasil tes *sit up* 30 detik menunjukkan hasil kurang sekali, *ankle dorsi flexion* pada kategori kurang, *ankle plantar flexion* pada kategori baik, tes kekuatan otot tungkai pada kategori kurang, dan tingkat kelentukan pada kategori kurang sekali. Hasil tersebut menggambarkan bahwa tingkat kemampuan biomotorik atlet renang usia SMP di Kota Kediri tahun ajaran 2023/2024 yang diwakili oleh SMPN 4 dan SMPN 8 Kota Kediri dengan sampel sebanyak 60 atlet masuk dalam kategori yang kurang. Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian mengetahui evaluasi tingkat kemampuan biomotorik atlet renang usia SMP di Kota Kediri tahun ajaran 2023/2024. Memiliki tingkat kemampuan biomotorik yang kurang.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, Karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna Penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada jurusan PENJASKESREK.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dekan FIKS UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswanya.
3. Dosen pembimbing penyusunan proposal yang telah membimbing mahasiswa dengan ketulusan, serta selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswanya.
4. Ucapan terimakasih juga di sampaikan kepada pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 21 Desember 2023

Yang Menyatakan

**WIRA YUDHA ADI PRATAMA**

NPM: 2015030017

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
 <b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
 <b>BAB II : KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kajian Teori	
1. Evaluasi .....	9

2. Biomotorik .....	12
3. Atlet.....	21
4. Olahraga Renang.....	22
5. SMP.....	22
6. Kota Kediri.....	23
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	24
C. Kerangka Berpikir.....	25
D. Hipotesis.....	27

### **BAB III : METODE PENELITIAN**

A. Variabel Penelitian	
1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
2. Definisi Operasional.....	29
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	
1. Pendekatan Penelitian .....	29
2. Teknik Penelitian .....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
D. Populasi dan Sampel	
1. Populasi.....	30
2. Sampel.....	30
E. Instrumen Penelitian	
1. Pengembangan Instrumen .....	31
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	41
F. Teknik Pengumpulan Data	
1. Sumber data.....	42
2. Langkah-langkah pengumpulan data .....	42
G. Teknik Analisis Data .....	43

### **BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	44
B. Analisis Data	

1. Prosedur Analisis Data .....	64
2. Hasil Analisis Data .....	65
C. Pembahasan .....	66
<b>BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	68
B. Implikasi	
1. Implikasi Teoritis .....	69
2. Implikasi Praktis .....	69
C. Saran.....	70
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>71</b>
<b>Lampiran-Lampiran.....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Norma Tes Sit Up 30 detik Laki-laki.....	32
3.2 : Norma Tes Sit Up 30 detik Perempuan.....	33
3.3 : Norma Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	35
3.4 : Norma Tes Kekuatan Otot Ankle Dorsi Flexion.....	37
3.5 : Norma Tes Kekuatan Otot Plantar Flexion.....	39
3.6 : Norma Standing Trunk Flexion Laki-laki.....	41
3.7 : Norma Standing Trunk Flexion Perempuan.....	41
4.1 : Hasil Tes Kekuatan Otot Perut.....	44
4.2 : Hasil Tes Kekuatan Otot Ankle Dorsi Flexion.....	47
4.3 : Hasil Tes Kekuatan Otot Ankle Plantar Flexion.....	51
4.4 : Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	54
4.5 : Hasil Tes Kelentukan.....	57
: Hasil Keseluruhan Pengukuran Tes Tingkat Kemampuan Biomotorik Atlet SMPN 4 dan 8 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.....	60
4.2.1 : Hasil Nilai Akhir Tes Atlet SMPN 4 dan 8 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023/2024.....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 : Peta Wilayah Kota Kediri.....	24
3.1 : Forceecks.....	35
3.2 : Force Frame.....	37
3.3 : Paddle Position.....	37
3.4 : Bar Position.....	38
4.1 : Presentase Hasil Tes Kekuatan Otot Perut Sit Up 30 Detik Atlet SMPN 4 & 8 Kota Kediri Tahun 2024.....	46
4.2 : Presentase Hasil Tes Kekuatan Ankle Dorsi Flexion Atlet SMPN 4 & 8 Kota Kediri Tahun 2024.....	50
4.3 : Presentase Hasil Tes Kekuatan Ankle Plantar Flexion Atlet SMPN 4 & 8 Kota Kediri Tahun 2024.....	53
4.4 : Presentase Hasil Tes Kekuatan Tungkai Atlet SMPN 4 & 8 Kota Kediri Tahun 2024.....	56
4.5 : Presentase Hasil Tes Kelentukan Atlet SMPN 4 & 8 Kota Kediri Tahun 2024.....	59
4.6 : Hasil Keseluruhan Pengukuran Tes Tingkat Kemampuan Biomotorik Atlet SMPN 4 dan 8 Kota Kediri tahun Ajaran 2023/2024.....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	: Dokumentasi Penelitian.....	76
2	: Data Hasil Penelitian.....	80
3	: Surat Izin Melakukan Penelitian.....	90
4	: Surat Telah Melakukan Penelitian.....	92
5	: Sertifikat Bebas Plagiasi.....	94
6	: Kartu Bimbingan.....	95

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan segala bentuk gerak atau aktivitas yang dilakukan oleh setiap individu untuk menjalankan sebuah kegiatan sehari-hari, kegiatan keseharian kita tak lepas dengan yang namanya aktivitas olahraga seperti berjalan, berlari, melompat, dan angkat beban. Olahraga bermanfaat mempermudah kita dalam menjalankan kegiatan kita sehari-hari juga memiliki manfaat lain yaitu untuk membuat tubuh kita menjadi bugar dan sehat. Suleyman Yildiz (2012) menyatakan bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita. Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh menjadi lebih bugar namun juga mendapatkan prestasi. Olahraga merupakan alat ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa, dengan sering berolahraga maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya (Yudik Prasetyo 2012). Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 menyatakan bahwa, “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Olahraga menjadi suatu bagian dari masyarakat umum sebagai sebuah kebutuhan. Olahraga menjadi bagian penting dalam kehidupan bahkan menjadi sebuah kebiasaan karena dalam menjalankan aktivitas sehari-hari kita pastinya melakukan sebuah

aktivitas gerak. Pada umumnya olahraga terbagi menjadi 3 bagian yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga masyarakat.

Olahraga pendidikan adalah suatu mata pelajaran yang kita peroleh dalam suatu lembaga belajar resmi seperti sekolah yang berhubungan langsung dengan aktivitas fisik dan juga kegiatan luar kelas. Dalam tingkatan sekolah olahraga pendidikan diberikan oleh guru untuk siswa sesuai dengan rencana pembelajaran yang sudah di susun, dengan kata lain olahraga pendidikan merupakan suatu program pembelajaran olahraga yang terstruktur. Selain diberikan pada saat jam pelajaran, olahraga pendidikan biasanya didapatkan siswa pada ekstrakurikuler yang menjurus pada suatu cabang olahraga tertentu. Menurut Rusli (1998) pada awalnya olahraga pendidikan adalah suatu kawasan olahraga yang spesifik yang diselenggarakan dilingkungan pendidikan formal. Olahraga pendidikan direncanakan sedemikian rupa untuk mencapai perkembangan peserta didik secara keseluruhan, baik secara fisik, intelegensi, emosi, sosial, moral maupun spiritual. Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 mengenai “ Sistem Keolahragaan Nasional” menyatakan bahwa Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Dapat disimpulkan bahwa olahraga pendidikan merupakan suatu pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas fisik yang diberikan guna memperoleh tubuh yang sehat serta bugar serta pembentukan karakter.

Olahraga pendidikan umumnya diberikan oleh suatu lembaga pembelajaran formal atau resmi yaitu sekolah.

Olahraga prestasi merupakan suatu proses pembelajaran olahraga pada taraf yang lebih tinggi dan serius dalam menjalankan suatu program guna memperoleh prestasi dalam bentuk juara. Olahraga prestasi merupakan suatu pengajaran dimana siswa fokus pada suatu cabang olahraga tertentu untuk ditekuni sehingga dapat memperoleh prestasi. Olahraga prestasi cenderung lebih dipaksakan untuk seorang atlet menguasai teknik-teknik dasar dari suatu cabang olahraga tertentu. Sarana dan prasarana dalam olahraga prestasi tidak dapat dimodifikasi, hal ini ditujukan untuk memperoleh hasil maksimal dalam suatu proses latihan yang dijalani oleh seorang atlet, begitu juga mengenai peraturannya olahraga prestasi bersifat baku atau tidak bisa diubah. Olahraga prestasi umumnya hanya kita jumpai pada klub dari suatu cabang olahraga tertentu dan juga pada ekstrakurikuler yang ada pada sekolah mulai dari SD, SMP, hingga SMA. Pemberian materi pada olahraga prestasi diberikan dengan cara latihan secara berulang-ulang supaya seorang atlet menguasai suatu cabang olahraga yang ditekuninya. Hal ini direncanakan sedemikian rupa untuk mencapai perkembangan peserta didik secara keseluruhan, baik fisik, intelegensi, emosi, sosial, moral, spiritual, maupun jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik serta interaksi, di sekolah pendidikan jasmani sangat penting guna membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bugar, hal ini berguna juga untuk *refreshing* bagi siswa-siswi karena telah mengikuti serangkaian

panjang pembelajaran dalam kelas yang tentunya membuat otak menjadi lelah, karena dalam pendidikan jasmani membahas mengenai aktivitas olahraga dan juga membahas gaya hidup sehat, selain itu pendidikan jasmani juga mengajarkan kita untuk disiplin dan sportif guna pembentukan karakter siswa siswi yang lebih bagus lagi. Menurut Soetanto (2013) berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang berkaitan dengan gerak manusia, perkembangan fisik dan psikis. dengan begitu pendidikan jasmani merupakan suatu sarana dimana selain untuk membuat tubuh menjadi sehat dan bugar, juga untuk membentuk karakter siswa supaya menjadi pribadi yang lebih baik. Hal tersebut dapat dilihat dari olahraga yang mengajarkan kita mengenai sportifitas dimana di dalamnya diajarkan untuk saling menghormati dan jujur. Menurut Wawan S. Suherman (2004) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Menurut Depdiknas (2006) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang

Desain Besan Olahraga Nasional (DBON) menyebutkan bahwa olahraga ditujukan pada masyarakat secara menyeluruh guna memperoleh tubuh yang

sehat, khususnya pada generasi muda untuk menyiapkan generasi muda yang berkualitas. DBON merupakan program pembangunan jangka panjang 2021-2045 yang mencakup olahraga prestasi dan olahraga masyarakat. DBON ialah dokumen rencana induk yang berisikan arah kebijakan pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dilakukan secara efektif, efisien, unggul, terukur, sistematis, akuntabel, dan berkelanjutan dalam lingkup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, dan industri olahraga. DBON memiliki tujuan yaitu meningkatkan budaya olahraga pada masyarakat, serta memajukan perekonomian nasional berbasis olahraga. Olahraga harus dibiasakan sedari kecil supaya memperoleh tubuh yang sehat dan bugar sejak usia dini, agar kemampuan gerak anak dapat terlatih secara maksimal.

Biomotorik merupakan kemampuan gerak dasar. Menurut Nala (2015) mengatakan bahwa komponen biomotorik merupakan kemampuan gerak fisik atau aktivitas fisik tubuh manusia. Komponen biomotorik menurut Nala (2015) komponen biomotorik dalam tubuh kita meliputi Kekuatan, Daya Tahan, Daya Ledak, Kecepatan, Kelentukan, Kelincahan, Ketepatan, Reaksi, Keseimbangan, Koordinasi. Kemampuan biomotorik umumnya kita dapatkan pada jenjang sekolah mulai dari sekolah tingkat dasar hingga perguruan tinggi, terutama melalui mata pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan sarana atau mata pelajaran di berbagai tingkat pendidikan yang mengajarkan gerakan dan teknik dalam olahraga serta berkontribusi pada pembentukan generasi muda yang sehat dan bugar.

Peranan pendidikan jasmani sangat penting guna meningkatkan kemampuan biomotorik untuk meraih prestasi di bidang olahraga. Kota Kediri menempati urutan ke 4 Porprov (pekan olahraga provinsi) Jawa Timur VIII 2023. Melalui media suryakabar.com menyatakan bahwa Kota Kediri mendapatkan urutan ke-4 pada acara bergengsi Porprov Jatim VIII 2023, dimana Kota Kediri mendapatkan poin sejumlah 354 dengan perolehan medali emas sebanyak 56 medali, medali perak sebanyak 37 medali, dan medali perunggu sebanyak 56 medali.

Kegiatan Porprov Jatim diikuti oleh siswa minimal SMA sehingga perlu pembinaan lebih pada siswa SMP agar bisa menghasilkan atlet SMA yang lebih siap dan berkualitas. Anak pada jenjang SMP rata rata berusia 12-15 tahun, usia ini dirasa usia pada masa peralihan dari anak anak ke remaja, usia ini anak mulai berkembang dan rasa ingin tahu serta mencari jati diri mulai tumbuh. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian tentang evaluasi tingkat kemampuan biomotorik atlet renang Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kota Kediri tahun 2024 guna mempersiapkan calon atlet baru.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Belum diketahuinya tingkat kekuatan otot perut, kekuatan otot *Ankle Dorsi Flexion*, otot *Ankle Plantar Flexion*, dan otot tungkai pada atlet renang SMP Negeri di Kota Kediri.

2. Belum diketahuinya tingkat kelentukan pada atlet renang SMP Negeri di Kota Kediri.

### **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini berfokus pada tingkat kemampuan biomotorik yang meliputi kekuatan otot perut, kekuatan otot *Ankle Dorsi Flexion*, otot *Ankle Plantar Flexion*, kekuatan otot tungkai, dan tingkat kelentukan atlet renang SMP di Kota Kediri tahun 2024.

### **D. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat kemampuan kekuatan otot perut dengan menggunakan tes *sit up* selama 30 detik pada atlet renang SMP di Kota Kediri.
2. Bagaimana tingkat kekuatan otot *Ankle Dorsi Flexion* pada atlet renang SMP di Kota Kediri.
3. Bagaimana tingkat kekuatan otot *Ankle Plantar Flexion* pada atlet renang SMP di Kota Kediri.
4. Bagaimana tingkat kekuatan otot tungkai pada atlet renang SMP di Kota Kediri.
5. Bagaimana tingkat Kelentukan yang dimiliki oleh atlet renang SMP di Kota Kediri.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan biomotorik atlet renang SMP Negeri di Kota Kediri tahun 2024.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Dari hasil penelitian mengenai tingkat kemampuan biomotorik atlet renang SMP Negeri di Kota Kediri tahun 2024 ini diharapkan memberikan kegunaan atau manfaat yaitu :

### **a. Praktis**

Penelitian ini dapat membantu pelatih untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan biomotorik pada atlet mereka. Dengan demikian, pelatih dapat merancang program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan atletnya.

### **b. Teoritis**

penelitian ini dapat menyumbangkan pemahaman lebih mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan biomotorik pada seorang atlet. Hal ini dapat membuka jalan untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang psikologi olahraga, fisiologi, dan pembinaan atlet.

### Daftar Pustaka

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 36, 1991.
- Aji, R. N. B. (2022). Museum Olahraga Nasional Sebagai Pusat Data dan Kajian Sejarah Olahraga. *Empiricism Journal*, 3(1), 74-80.
- Aziz, M. A. (2019). Tingkat Biomotor Dan Antropometri Atlet Bolavoli Putra Indomaret. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Dasriandi, A. A. (2023). Analisis Komponen Biomotorik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Denatara, E. T., & Pasaribu, A. M. N. (2022). Sosialisasi Desain Besar Olahraga Nasional Pada Lembaga Olahraga di Kota Bekasi. *Jurnal Pengabdian Olahraga Singaperbangsa*, 2(03), 78-82.
- Dewi, P. C. P. (2016). Analisis Komponen Biomotorik Pada Olahraga Permainan Woodball. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 81-87.
- Febriana, R. (2021). *Evaluasi pembelajaran*. Bumi Aksara.
- Herman, T. (2007). Pembelajaran berbasis masalah untuk meningkatkan kemampuan berpikir matematis tingkat tinggi siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Educationist*, 1(1), 47-56.

Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(4), 49-53.

Himawanto, W., Puspodari, P., Harmono, S., Sugito, S., Junaidi, S., Lusianti, S., ... & Rizky, M. Y. (2023). TES PARAMETER KONDISI FISIK ATLET ATLETIK DAN PENCAK SILAT KABUPATEN PONOROGO 2022. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 3(2), 144-153.

<https://valdperformance.com/>

Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).

Kastrena, E., Amrulloh, A., Afriyuandi, A. R., Rochman, T., Sungkawa, M. G. G., Laksana, G. S., ... & Setiawan, E. (2023). Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Pada Atlet PORPROV 2022. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(3), 403-408.

Maesaroh, S. (2013). Peranan metode pembelajaran terhadap minat dan prestasi belajar pendidikan agama Islam. *Jurnal kependidikan*, 1(1), 150-168.

Mashuri, H., Puspitasari, I. C., & Abadi, S. M. (2019, October). Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Sebuah Pandangan Filosofi. In *Prosiding Seminar Pendidikan dan Pengajaran (SEMDIKJAR) 3* (Vol. 3, pp. 383-390). FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Muharram, N. A., & Lusianti, S. (2017). Pengembangan Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunarungu Kategori Ringan Di Slb B Kota Kediri Tahun 2017.

*O'Connor, C., McIntyre, M., Delahunt, E., & Thorborg, K. (2023). Reliability and validity of common hip adduction strength measures: the ForceFrame strength testing system versus the sphygmomanometer. Physical Therapy in Sport, 59, 162-167.*

Pambudi, G. L., & Sudardiyono, S. (2020). TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA PUTRA KELAS X DI SMA NEGERI 1 PADAMARA PURBALINGGA. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 9(4).

Priyambodo, A. D. (2015). Sejarah olahraga berkuda di Surakarta tahun 1890-1942.

Puspitosari, W. A. (2012). Etnis Tionghoa, Tahu dan Kota (Terbangunnya Identitas Kota Kediri).

Puspodari, P., & Muharram, N. A. (2018). Evaluasi Tingkat VO<sub>2</sub>Max Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Atlet Kota (PUSLATAKOT) Kediri Tahun 2018.

RAMADHAN, H. (2022). *EVALUASI PEMBINAAN PRESTASI KLUB BULUTANGKIS PB ANGKASA KABUPATEN TEBO 2022* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).

Rampai, B. (2022). Desain Besar Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas.

Rampai, B. (2022). Desain Besar Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas.

Rif'iy Qomarrullah, S. P., Or, M., Lestari Wulandari, S., & SH, M. (2022). *Desain pembangunan olahraga nasional (perspektif sosial-budaya, politik, kebijakan dan hukum)*. Deepublish.

Santika, I. G. P. N. A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 85-92.

Santika, I. G. P. N. A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 85-92.

Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2).

Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2).

Wibowo, D. A., PUSPODARI, P., & RENDHITYA, P. (2022). *PROFIL KEMAMPUAN BIOMOTOR PADA ATLET SEPATU RODA FIST TULUNGAGUNG 2022* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).

Wulan, A. R. (2007). Pengertian dan esensi konsep evaluasi, asesmen, tes, dan pengukuran. *Jurnal, FPMIPA Universitas Pendidikan Indonesia*.