

**SURVEI KETERAMPILAN MOTORIK TERHADAP SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI FUTSAL SMP PGRI 1 KOTA KEDIRI
TAHUN AJARAN 2023-2024**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

RIZKY KURNIAWAN DWI SANTOSO

18.1.01.09.0161

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**

2024

Skripsi oleh:

RIZKY KURNIAWAN DWI SANTOSO

NPM: 18.1.01.09.0161

Judul:

**SURVEI KETERAMPILAN MOTORIK TERHADAP SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI FUTSAL SMP PGRI 1 KOTA KEDIRI
TAHUN AJARAN 2023-2024**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK

FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 27 Juni 2024

Dosen Pembimbing I

Dosen pembimbing II

M. Anis Zawawi, M.Or.
NIDN. 0730048903

Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or
NIDN. 0720028002

Skripsi oleh:

RIZKY KURNIAWAN DWI SANTOSO

NPM: 18.1.01.09.0161

Judul:

**SURVEI KETERAMPILAN MOTORIK TERHADAP SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI FUTSAL SMP PGRI 1 KOTA KEDIRI
TAHUN AJARAN 2023-2024**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 9 Juli 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi persyaratan

Panitia penguji:

1. ketua : M. Anis Zawawi, M.Or. _____
2. Penguji I : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. _____
3. Penguji II : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or. _____

Mengetahui,

Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.

NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Rizky Kurniawan Dwi Santoso

Jenis kelamin : Laki-Laki

Tempat/Tgl. Lahir : Kediri / 28 Agustus 1999

NPM : 18.1.01.09.0161

Fakultas/Prodi : FIKS/S1 Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja menjadi acuan dalam karya tulis ilmiah dan di sebutkan dalam daftar pustaka.

Motto

Kediri, 1 Juli 2024

Menyatakan,

RIZKY KURNIAWAN DWI SANTOSO

NPM. 18101090161

Kalau kau bukan anak raja dan bukan anak ulama besar, maka menulislah

-IMAM GHOZALI-

Karya ini kupersembahkan untuk:

Yang pertama untuk kedua orang tua saya yang telah mendukung serta memberi motivasi kepada saya sehingga sampai difase ini.

Yang kedua untuk teman seperjuangan yang sudah mendukung saya sampai saat ini.

ABSTRAK

Rizky Kurniawan Dwi Santoso Survei Keterampilan Motorik Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP PGRI 1 Kota Kediri Tahun Ajaran 2023-2024.

Kata Kunci: Kemampuan motorik, Futsal, Ekstrakurikuler

Penelitian ini di latar belakang oleh tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler futsal. Keterampilan Motorik adalah proses dimana seorang individu mengembangkan kemampuan gerakannya menjadi respon yang terkoordinasi, terkontrol dan teratur. Komponen yang mendasari keterampilan motorik pada siswa adalah kecepatan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, serta keseimbangan. Hal ini menyebabkan setiap siswa mempunyai kemampuan gerak berbeda-beda sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP PGRI 1 Kota Kediri. Sampel penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal sejumlah 28 siswa. penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *Motor ability* terdapat beberapa butir tes yang pertama tes Shuttle run 4x10 meter, kedua tes Lempar tangkap bola, ketiga tes Stork stand positional balance, keempat tes Lari cepat 30 meter. Hasil penelitian ini menunjukkan kemampuan keterampilan gerak siswa peserta ekstrakurikuler futsal yaitu baik, sebanyak 94% siswa untuk tes shuttle run. Pada tes lempar tangkap bola, rata-rata hasil adalah 53% siswa berada dalam kategori baik. Tes lari 30 meter menunjukkan rata-rata 68,5% siswa termasuk dan masuk kategori baik dan untuk tes keseimbangan posisi stork mencatat rata-rata waktu 53% siswa dalam kategori baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena hanya atas berkah, rahmat, taufik, serta hidayah-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 Pendidikan Jasmani.

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

1. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan FIKS yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan tuntunan dan motivasi kepada mahasiswa.
4. M. Anis Zawawi, M.Or. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Abdian Asgi Sukmana M.Or. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan banyak motivasi, nasihat, dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Kedua orang tua beserta keluarga saya yang tidak ada hentinya memberikan dukungan, doa, kasih sayang, dan semangat dalam menyelesaikan penyusunan proposal ini.

Kediri, 01 Juli 2024

RIZKY KURNIAWAN DWI SANTOSO

18101090161

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH.....	3
C. BATASAN MASALAH.....	4
D. RUMUSAN MASALAH.....	4
E. KEGUNAAN PENELITIAN	4
F. MANFAAT PENELITIAN	5
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	8
A. Kajian Teori	8
1. Pendidikan Jasmani	8
2. Keterampilan Gerak	11
3. Bagian Keterampilan gerak	13
4. Motorik Kasar dan Motorik Halus.....	16
5. Macam-macam gerak Dasare	18
6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah	20
B. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	22
C. Olahraga Futsal.....	24
D. Penelitian Terdahulu	27
E. Kerangka Berpikir.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Variabel Penelitian.....	30

B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian	31
D. Populasi dan Sampel	32
E. Instrumen Penelitian	32
f. Teknik Pengumpulan Data	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
a. Deskripsi Data Variabel	42
b. Analisis Data	42
c. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Simpulan.....	52
B. Implikasi	53
C. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

3.1 Norma Tes Penelitian Shuttle Run	34
3.2 Norma Tes Penilaian Lempar Tangkap Bola	35
3.4 Norma Tes Stork Balance/Keseimbangan.....	36
3.4 Norma Tes Penilaian Lari Cepat 30 Meter.....	38
3.5 Norma Penilaian Akhir	40
4.1 Hasil Tes Shuttle Run	43
4.2 Hasil Tes Lempar Tangkap Bola	45
4.3 Hasil Tes Lari 30 meter	47
4.4 Hasil Tes Stork Stand Positional	49

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Kerangka Berpikir	29
3.1 Gambar Tes Shuttle Run 4x10m	34
3.2 Gambar Tes Lempar Tangkap Bola.....	35
3.3 Tes Stork Stand Positional Balance.....	36
3.4 Tes Lari 30 meter.....	38
4.1 Gambar Diagram Hasil Tes Shuttle Run	44
4.2 Diagram Hasil Tes Lempar Tangkap Bola Tes Lari 30 meter	46
4.3 Gambar Hasil Lari 30 meter.....	48
4.4 Diagram Hasil Tes Stork Stand Possition	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Keterampilan gerak motorik merupakan aspek penting dalam perkembangan anak yang mencakup kemampuan untuk mengendalikan gerakan tubuh baik secara halus maupun kasar. Keterampilan ini mencakup koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan fisik yang mendukung anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan fisik. Menurut Haywood dan Getchell (2009), perkembangan keterampilan motorik yang baik sangat penting bagi kesejahteraan fisik dan mental anak.

Pendidikan jasmani di sekolah memainkan peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik siswa. Melalui berbagai aktivitas fisik yang dirancang secara khusus, siswa dapat meningkatkan kemampuan motoriknya dengan cara yang menyenangkan dan terstruktur. Bumpa dan Haff (2009) menyatakan bahwa latihan fisik yang terencana dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik secara optimal .

Ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu kegiatan yang banyak diminati oleh siswa di berbagai sekolah, termasuk di SMP PGRI 1 Kota Kediri. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai media untuk mengembangkan keterampilan motorik siswa. Futsal, yang merupakan varian dari sepak bola dengan lapangan yang lebih kecil dan aturan yang lebih ketat, menuntut kemampuan motorik yang tinggi dari para pemainnya . Keterampilan motorik, baik kasar maupun halus, merupakan komponen penting dalam perkembangan fisik dan mental anak. Kemampuan ini memungkinkan anak untuk melakukan berbagai aktivitas

fisik dengan efisien dan efektif. Dalam konteks futsal, keterampilan motorik seperti koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan menjadi sangat penting untuk diperhatikan dan dikembangkan .

Futsal memerlukan keterampilan motorik yang spesifik karena karakteristik permainannya yang cepat dan dinamis. Para pemain harus mampu melakukan perubahan arah dengan cepat, mengontrol bola dengan baik, dan melakukan gerakan-gerakan eksplosif. Hal ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan motorik mereka melalui latihan yang konsisten dan terstruktur .

Ekstrakurikuler futsal di sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat untuk berolahraga, tetapi juga sebagai sarana pembinaan karakter dan keterampilan siswa. Melalui latihan dan pertandingan, siswa belajar tentang disiplin, kerjasama tim, dan sportivitas. Selain itu, ekstrakurikuler juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan minat dan bakat mereka dalam olahraga .

Dari pembahasan yang sudah peneliti tulis dilatarbelakang diatas, peneliti tertarik lebih mengetahui terkait keterampilan gerak pada siswa yang mengikuti ekstra kurikuler futsal yang ada di SMP PGRI 1 Kota Kediri.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Penelitian ini mengidentifikasi beberapa masalah utama terkait dengan pengembangan keterampilan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP PGRI 1 Kota Kediri. Pertama, terdapat kebutuhan untuk mengevaluasi sejauh mana keterampilan motorik siswa telah berkembang, terutama dalam aspek koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan. Kedua, efektivitas program latihan futsal yang diterapkan oleh pelatih perlu diteliti untuk memastikan bahwa metode yang digunakan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan siswa. Selain itu, faktor-faktor

yang mendukung dan menghambat perkembangan keterampilan motorik, seperti fasilitas latihan, durasi waktu latihan, dan motivasi siswa, juga menjadi fokus penting. Evaluasi keterampilan motorik menggunakan metode dan alat yang akurat dan andal sangat diperlukan untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang kemampuan siswa. Selain itu, peran pelatih dalam merancang dan mengimplementasikan program latihan yang efektif, serta kolaborasi dengan guru dan orang tua, perlu dianalisis untuk memahami dukungan yang diberikan dalam pengembangan keterampilan motorik siswa. Penelitian ini juga mengkaji pengaruh partisipasi dalam ekstrakurikuler futsal terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa dibandingkan dengan mereka yang tidak mengikuti kegiatan tersebut, serta dampak terhadap aspek-aspek lain seperti kebugaran fisik, disiplin, dan kerjasama tim. Batasan dalam penelitian ini mencakup keterfokusan pada satu sekolah dan program ekstrakurikuler tertentu, yang mungkin tidak mencerminkan kondisi di sekolah lain atau program ekstrakurikuler lainnya.

C. PEMBATASAN MASALAH

Penelitian ini akan difokuskan pada evaluasi keterampilan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP PGRI 1 Kota Kediri. Penelitian ini dibatasi pada siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal selama tahun ajaran 2023-2024. Keterampilan motorik yang akan dievaluasi mencakup aspek koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan. Metode penilaian yang digunakan akan mencakup tes standar dan observasi langsung selama latihan dan pertandingan futsal.

D. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang dan juga identifikasi masalah yang sudah dibuat diatas, maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana

tingkat keterampilan motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP PGRI 1 Kota Kediri ?

E. KEGUNAAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki beberapa kegunaan yang signifikan bagi berbagai pihak. Pertama, bagi siswa, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai perkembangan keterampilan motorik mereka dan bagaimana partisipasi dalam ekstrakurikuler futsal dapat memperbaiki kemampuan motorik, kebugaran fisik, serta aspek-aspek lain seperti disiplin dan kerjasama tim. Kedua, bagi pelatih dan guru, temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang dan mengimplementasikan program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Penelitian ini juga dapat membantu pelatih dan guru dalam mengevaluasi dan memperbaiki metode pengajaran mereka, sehingga dapat mencapai hasil yang lebih optimal dalam pengembangan keterampilan motorik siswa.

Selanjutnya, bagi pihak sekolah, penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang efektivitas program ekstrakurikuler yang telah berjalan, serta mengidentifikasi faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam pengembangan keterampilan motorik siswa. Informasi ini penting untuk merencanakan dan mengalokasikan sumber daya yang lebih baik guna meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah. Bagi orang tua, hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang pentingnya dukungan mereka dalam aktivitas fisik anak-anak mereka dan bagaimana hal ini berkontribusi pada perkembangan keseluruhan anak.

F. MANFAAT PENELITIAN

1. Secara Teoritis:

- a) Pengembangan Ilmu Pengetahuan: Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani

dan olahraga. Dengan menambahkan literatur tentang efektivitas program latihan futsal dalam mengembangkan keterampilan motorik siswa, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi akademisi dan peneliti lain yang tertarik pada topik serupa.

- b) **Teori Pembelajaran Motorik:** Hasil penelitian ini dapat mendukung atau menantang teori-teori yang ada tentang pembelajaran motorik dan perkembangan keterampilan motorik pada anak-anak dan remaja. Penelitian ini juga dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana berbagai faktor, seperti metode latihan dan lingkungan pembelajaran, mempengaruhi perkembangan motorik.
- c) **Metodologi Penelitian:** Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam hal metodologi evaluasi keterampilan motorik. Metode dan alat yang digunakan untuk menilai keterampilan motorik siswa dapat menjadi acuan atau model bagi penelitian-penelitian lainnya yang memiliki fokus pada evaluasi keterampilan motorik.

2. Secara Praktis:

- a) **Peningkatan Kualitas Latihan:** Bagi pelatih dan guru, penelitian ini dapat memberikan panduan praktis dalam merancang dan mengimplementasikan program latihan futsal yang lebih efektif. Temuan-temuan dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dan strategi-strategi yang dapat digunakan untuk mengoptimalkan hasil latihan.
- b) **Perencanaan dan Pengelolaan Ekstrakurikuler:** Pihak sekolah dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengevaluasi dan meningkatkan program ekstrakurikuler futsal yang ada. Dengan memahami faktor-faktor yang mendukung dan menghambat perkembangan keterampilan motorik siswa,

sekolah dapat merencanakan program yang lebih baik dan menyediakan sumber daya yang diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S(Sugiyono, 2020) (Sugiyono, 2020). (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bailey, R. (2017). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 87.(9), 723-729. doi:10.1111/josh.12538
- Chepyator-Thomson, J. R., & Donnelly, P. (2019). Inclusive Physical Education: A Review. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 6*(2), 19-23.
- Dowling, F., Garrett, R., & Lisahunter. (2019). *Pedagogies of Social Justice in Physical Education and Youth Sport*. Routledge.
- Fernández-Río, J., Sanz, N., & Calderón, A. (2017). Cooperative Learning and Students' Motivation. *International Journal of Physical Education*, 53*(1), 7-13.
- Fisette, J. L. (2020). Social-Emotional Learning in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91.(7), 16-22. doi:10.1080/07303084.2020.1792922
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2015). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill Education.
- Hardman, K., & Marshall, J. (2014). The State and Status of Physical Education in Schools in International Context. *European Physical Education Review*, 16*(3), 203-229. doi:10.1177/1356336X10382973
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical Exercise and Psychological Well-being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30*(1), 17-25. doi:10.1006/pmed.1999.0597
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9*(1), 58-65. doi:10.1038/nrn2298
- Naylor, P. J., McKay, H. A., & Larouche, R. (2015). Physical Activity Promotion in the Schools. *Canadian Journal of Public Health*, 106*(3), eS9-eS15. doi:10.17269/CJPH.106.5083
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Webster, C. A., Beets, M. W., & Weaver, R. G. (2015). The Role of Preservice Classroom Teachers in Promoting School-Based Physical Activity. *Journal of School Health*, 85*(1), 23-30. doi:10.1111/josh.12213