

**KEMAMPUAN KOORDINASI GERAK SISWA/SISWI KELAS IX SMP
NEGERI 24 PADANG TAHUN AJARAN 2023/2024**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**ANAS HUSMAN
NIM 2019/19086301**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa/Siswi Kelas
IX SMP Negeri 24 Padang Tahun Ajaran 2023/2024

Nama : Anas Husman

NIM : 19086301/2019

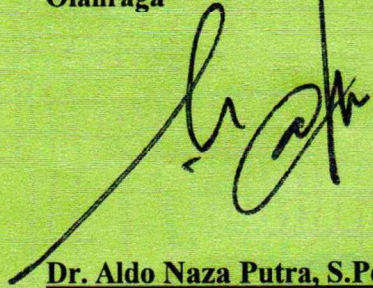
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

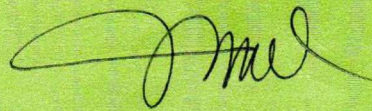
Padang, 5 Februari 2024

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui:
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd., CISTI
NIP. 19621012 198602 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Nama : Anas Husman
Nim : 19086301**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul,**

**Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa/Siswi Kelas IX SMP Negeri 24 Padang
Tahun Ajaran 2023/2024**

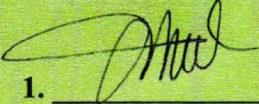
Padang, 5 Februari 2024

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

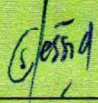
1. Ketua : Prof. Dr. Syahril Bakhtiar, M.Pd., CISTI

1. 

2. Anggota : Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd., AIFO-FIT

2. 

3. Anggota : Dessi Novita Sari, S.Pd, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa/Siswi Kelas IX SMP Negeri 24 Padang**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 5 Februari 2024

Yang membuat pernyataan



Anas Husman
NIM 19086301/2019

ABSTRAK

Anas Husman. 2023. Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa/Siswi Kelas IX SMP Negeri 24 Padang. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Masalah di dalam penelitian ini adalah mengenai kemampuan koordinasi gerak siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang yang belum begitu maksimal, sehingga hal ini cukup mempengaruhi proses pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan koordinasi gerak siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang. Jenis dari penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang, dengan sampel penelitian sebanyak 32 siswa, dengan rincian 16 orang siswa putra dan 16 orang siswa putri. Jenis data yang digunakan adalah data primer. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah instrumen “*Motor Coordination*”, dengan empat macam instrumen penelitian yaitu (1) *Jumping Sideways*, (2) *Moving Sideways*, (3) *Eye-Hand Coordination*, (4) *Shuttle Throw*. Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data statistik deskriptif yang menggunakan persentase.

Hasil dari penelitian ini adalah (1) Tingkat kemampuan koordinasi siswa putra berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata yang didapatkan yaitu 34, (2) Tingkat kemampuan koordinasi siswa putri berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata yang didapatkan yaitu 32, (3) Tingkat kemampuan koordinasi gerak Siswa/Siswi Kelas IX SMP Negeri 24 Padang secara keseluruhan berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata sebesar 32.

Kata Kunci: Koordinasi Gerak, Siswa/Siswi Kelas IX

KATA PENGANTAR

Puji syukur tak terhingga penulis haturkan atas kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi penulis yang berjudul **“Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa/Siswi Kelas IX SMP Negeri 24 Padang”**. Selanjutnya, shalawat beserta salam tidak lupa penulis hadiahkan kepada junjungan alam yaitu Nabi Muhammad SAW, berkat beliau lah kita dapat menjadi bagian dari umatnya, hingga di akhirat nanti.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Dalam pengerjaan skripsi ini, penulis menyadari masih banyak sekali kekurangan, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun dari pembaca. Skripsi ini dapat terselesaikan, tentu saja tidak lepas berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka dari itu, atas rasa syukur yang tak terhingga, penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Prof. Dr. Syahrial Bahtiar, M.Pd., CISTI selaku Dosen Pembimbing saya yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penulis menempuh

pendidikan, hingga sampai pada tahap pengerjaan skripsi, dan skripsi dapat terselesaikan.

5. Arie asnaldi, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT dan Dessi Novita Sari, S.Pd., M.Pd selaku dosen kontributor yang senantiasa memberikan saran, kritikan, dan petunjuk dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Siswa/Siswi Kelas IX SMP Negeri 24 Padang yang telah berkontribusi pada pelaksanaan penelitian penulis.
7. Teristimewa kepada ayahanda Jasman dan ibunda Harlisna serta keluarga tercinta yang tak hentinya mendoakan, memberikan motivasi berupa moral maupun materi selama penulis menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi.
8. Karimanisa yang telah membantu memberikan semangat kepada penulis pada tahap pengerjaan skripsi, sampai skripsi terselesaikan.
9. Teman-teman dari angkatan 2019 Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT kita berserah diri dan berdoa, semoga skripsi yang penulis susun ini, dapat diterima dan memberikan manfaat bagi para pembacanya.

Padang, 5 Februari 2024

Anas Husman

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | viii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 3 |
| C. Batasan Masalah | 3 |
| D. Rumusan Masalah..... | 3 |
| E. Tujuan Penelitian | 4 |
| F. Manfaat Penelitian | 4 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA..... | 5 |
| A. Kajian Teori | 5 |
| 1. Pengertian Koordinasi..... | 5 |
| 2. Jenis-jenis Koordinasi..... | 8 |
| 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi Gerak..... | 9 |
| 4. Manfaat Kemampuan Koordinasi Gerak | 10 |
| B. Penelitian Relevan | 12 |
| C. Kerangka Konseptual..... | 13 |
| D. Pertanyaan Penelitian..... | 15 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 16 |

| | | |
|--|---|-----------|
| A. | Jenis Penelitian..... | 16 |
| B. | Tempat dan Waktu Penelitian..... | 16 |
| C. | Populasi dan Sampel | 16 |
| D. | Jenis dan Sumber Data..... | 18 |
| E. | Instrumen Penelitian | 18 |
| F. | Teknik Pengumpulan Data..... | 24 |
| G. | Teknik Analisis Data..... | 24 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | | 27 |
| A. | Deskripsi Data..... | 27 |
| B. | Hasil Penelitian | 27 |
| 1. | Hasil Tes (<i>Motor Coordination</i>) Siswa Putra | 27 |
| 2. | Tingkat Koordinasi Gerak Siswa Putra..... | 33 |
| 3. | Hasil Tes (<i>Motor Coordination</i>) Siswa Putri..... | 33 |
| 4. | Tingkat Koordinasi Gerak Siswa Putri | 38 |
| C. | Pembahasan..... | 38 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | | 42 |
| A. | Kesimpulan | 43 |
| B. | Saran | 43 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 44 |
| LAMPIRAN..... | | 44 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Table 1. Populasi Penelitian..... | 17 |
| Table 2. Sampel Penelitian..... | 18 |
| Table 3. Skala Lima Kategori | 25 |
| Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Jumping Sideways</i> Siswa Putra | 28 |
| Table 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Moving Sideways</i> Siswa Putra..... | 29 |
| Table 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Eye -Hand Coordination</i> Siswa Putra ... | 30 |
| Table 7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Shuttle Throw</i> Siswa Putra | 32 |
| Table 9. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Jumping Sideways</i> Siswi Putri..... | 33 |
| Table 10. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Moving Sideways</i> Siswa Putri | 35 |
| Table 11. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Eye-Hand Coordination</i> Siswa Putri... | 36 |
| Table 12. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Shuttle Throw</i> Siswa Putri..... | 37 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Kerangka Konseptual | 14 |
| Gambar 2. Pelaksanaan Tes <i>Jumping Sideways</i> | 20 |
| Gambar 3 Pelaksanaan Tes <i>Moving Sideways</i> | 21 |
| Gambar 4. Pelaksanaan Tes <i>Eye-Hand Coordination</i> | 22 |
| Gambar 5. Pelaksanaan Tes <i>Shuttle Throw</i> | 23 |
| Gambar 6. Histogram Hasil Tes <i>Jumping Sideways</i> Siswa Putra | 28 |
| Gambar 7. Histogram Hasil Tes <i>Moving Sideways</i> Siswa Putra..... | 30 |
| Gambar 8. Histogram Hasil Tes <i>Eye-Hand</i> Siswa Putra..... | 31 |
| Gambar 9. Histogram Hasil Tes <i>Shuttle Throw</i> Siswa Putra | 32 |
| Gambar 10. Histogram Hasil Tes <i>Jumping Sideways</i> Siswa Putri..... | 34 |
| Gambar 11. Histogram Hasil Tes <i>Moving Sideways</i> Siswa Putri | 35 |
| Gambar 12. Histogram Hasil Tes <i>Eye Hand Coordination</i> Siswa Putri..... | 37 |
| Gambar 13. Histogram Hasil Tes <i>Shuttle Throw</i> Siswa Putri..... | 38 |
| Gambar 14. Histogram Hasil Tes <i>Shuttle Throw</i> Siswa Putri..... | 56 |
| Gambar 15. Histogram Hasil Tes <i>Shuttle Throw</i> Siswa Putri..... | 57 |
| Gambar 16. Histogram Hasil Tes <i>Shuttle Throw</i> Siswa Putri..... | 58 |
| Gambar 17. Histogram Hasil Tes <i>Shuttle Throw</i> Siswa Putri..... | 59 |
| Gambar 18. Histogram Hasil Tes <i>Shuttle Throw</i> Siswa Putri..... | 60 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Hasil Tes Keseluruh Sampel Penelitian..... | 46 |
| Lampiran 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Jumping Sideways</i> Siswa Putra..... | 48 |
| Lampiran 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Jumping Sideways</i> Siswa Putri | 49 |
| Lampiran 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Moving Sideways</i> Siswa Putra | 50 |
| Lampiran 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Moving Sideways</i> Siswa Putri..... | 51 |
| Lampiran 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Eye Hand Coordination</i> Putra..... | 52 |
| Lampiran 7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Eye Hand Coordination</i> Putri | 53 |
| Lampiran 8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Shuttle Throw</i> Siswa Putra..... | 54 |
| Lampiran 9. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Shuttle Throw</i> Siswa Putri..... | 55 |
| Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian..... | 56 |
| Lampiran 11. Surat Izin Penelitian..... | 61 |

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dasar untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani di sekolah atau saat melakukan kegiatan olahraga diperlukan kemampuan dan keterampilan gerakan yang baik dengan tujuan untuk memperoleh suatu rangkaian gerakan dengan hasil yang maksimal. Oleh karena itu, seorang siswa/siswi haruslah mempunyai kemampuan dan keterampilan gerakan yang baik dalam melakukan kegiatan olahraga. Kemampuan yang perlu dimiliki adalah kemampuan koordinasi gerak. Penguasaan terhadap kemampuan koordinasi gerak perlu dimiliki dan dilatih dengan baik secara *continue*. Koordinasi gerak ini merupakan elemen yang dapat menggabungkan berbagai gerakan dan menentukan keterkaitannya anggota gerak tubuh dalam menghasilkan suatu rangkaian gerakan yang baik.

Secara umum kemampuan koordinasi gerak merupakan kemampuan seluruh tubuh untuk menyesuaikan dan mengatur gerak secara simultan pada saat melakukan suatu gerakan. Dapat dikatakan bahwa setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian besar otot, sistem saraf dan persendian yang diperlukan untuk mewujudkan kesetaraan gerak dari anggota badan, sehingga tercipta gerakan yang harmonis dan efektif. Kemampuan koordinasi gerak sangat dibutuhkan dalam melakukan kegiatan olahraga maupun aktivitas fisik sehari-hari. Kemampuan koordinasi gerak merupakan kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi suatu rangkaian gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan.

Berdasarkan pengamatan di lapangan pada Selasa 1 Agustus 2023, penulis dibantu oleh salah satu guru PJOK yang mengajar kelas IX di SMP Negeri 24 Padang. Penulis melihat bahwa siswa/siswi kelas IX yang belajar PJOK pada saat itu kesulitan untuk melakukan beberapa rangkaian gerakan yang diberikan oleh guru PJOK. Penulis juga menemukan beberapa siswa/siswi yang mengalami cedera pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Rabu 2 Agustus 2023, penulis melanjutkan pengamatan terhadap siswa/siswi kelas IX yang melakukan pembelajaran PJOK di SMP Negeri 24 Padang. Penulis menemukan hal yang sama seperti pengamatan sebelumnya. Penulis menemukan beberapa siswa/siswi yang kesulitan untuk menggabungkan beberapa gerakan menjadi suatu rangkaian gerakan tanpa berkurangnya keseimbangan pada saat melakukan rangkaian gerakan tersebut.

Penulis juga menemukan beberapa siswa/siswi yang kesulitan melakukan beberapa teknik dalam olahraga. Hal ini diperkuat oleh penjelasan guru PJOK yang mengajar kelas IX di SMP Negeri 24 Padang, Nurhidayat mengatakan “kebanyakan siswa/siswi kelas IX kurang dapat menguasai beberapa teknik dalam olahraga serta kurangnya kemampuan siswa/siswi dalam menggabungkan beberapa rangkaian gerakan tanpa kehilangan keseimbangan”. Hal inilah yang mendasari peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian terkait dengan kemampuan koordinasi gerak pada siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian kemampuan koordinasi gerak pada siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui

bagaimana kemampuan koordinasi gerak yang dimiliki siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi diantaranya sebagai berikut :

1. Siswa/siswi tidak menguasai gerak dasar yang seharusnya sudah dikuasai di Sekolah Dasar (SD).
2. Kurang aktifnya siswa/siswi dalam berolahraga.
3. Kurangnya pemahaman siswa/siswi mengenai pentingnya menguasai kemampuan gerak dasar.
4. Pengaruh kondisi fisik yang mencakup, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya ledak, reaksi, koordinasi, dan keseimbangan.
5. Disebabkan oleh kurangnya kemampuan koordinasi gerak siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik khususnya kemampuan koordinasi gerak siswa/siswi SMP 24 Negeri Padang. Oleh karena itu, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa/Siswi Kelas IX di SMP Negeri 24 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu, bagaimana kemampuan koordinasi gerak siswa/siswi

kelas IX SMP Negeri 24 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini mempunyai tujuan yaitu, untuk mengetahui sejauh mana kemampuan koordinasi gerak siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat penelitian ini antara lain, sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis serta bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dan keilmuan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani, khususnya dalam dunia pendidikan di Indonesia.

2. Secara Praktis

- a. Bagi penulis maupun peneliti, penelitian ini bisa dijadikan bahan untuk menambah pengetahuan, wawasan, serta sebagai syarat untuk mendapat gelar Strata satu (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Bagi guru dan siswa/siswi, penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan menjadi pedoman terhadap bagaimana kemampuan koordinasi gerak siswa/siswi kelas IX SMP Negeri 24 Padang.
- c. Bagi mahasiswa, penelitian ini bisa dijadikan sebagai acuan atau referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun perpustakaan pusat Universitas Negeri Padang.