

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA KELAS II SMK
NEGERI 1 BANDAR DUA**

maryamahsmk1@gmail.com

Maryamah, Nurmasiyah, Muhammad Yahya

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar siswa kelas II SMK Negeri 1 Bandar Dua Kabupaten Pidie Jaya. Kemampuan motorik kasar merupakan aspek penting dalam perkembangan fisik siswa yang berpengaruh terhadap aktivitas pembelajaran PJOK serta kesiapan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas gerak. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 24 orang siswa, dan seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian (total sampling). Pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan motorik kasar yang meliputi unsur kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi gerak. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata, persentase, dan kategori tingkat kemampuan motorik kasar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik kasar siswa kelas II SMK Negeri 1 Bandar Dua berada pada kategori cukup dengan persentase terbesar pada kategori *Standing Broad Jump* dengan nilai rata-rata 3,6.. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum kemampuan motorik kasar siswa masih perlu ditingkatkan melalui pembelajaran PJOK yang terstruktur, variatif, dan sesuai dengan karakteristik siswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dalam merancang program pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa.

Kata kunci: kemampuan motorik kasar, siswa SMK, pendidikan jasmani

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta sikap sportif dan sosial peserta didik. Melalui pendidikan jasmani, siswa diarahkan untuk memiliki kemampuan motorik yang baik, baik motorik halus maupun motorik kasar. Kemampuan motorik kasar menjadi salah satu indikator penting dalam perkembangan fisik anak, karena mencerminkan koordinasi, kekuatan, keseimbangan, serta keterampilan tubuh secara keseluruhan (Mutohir & Maksam, 2007).

Kemampuan motorik kasar (gross motor skills) berkaitan dengan gerakan yang melibatkan otot-otot besar, seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menangkap (Gallahue & Ozmun, 2012). Perkembangan kemampuan motorik kasar berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam mengikuti aktivitas pembelajaran jasmani, olahraga, maupun kegiatan fisik lainnya di sekolah. Siswa dengan kemampuan motorik kasar yang baik akan lebih mudah beradaptasi dalam kegiatan pembelajaran PJOK dan menunjukkan kinerja fisik yang optimal.

Namun, dalam kenyataannya, kemampuan motorik kasar siswa sering kali tidak berkembang secara optimal.

Kondisi ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya aktivitas fisik di luar sekolah, kebiasaan sedentari (duduk terlalu lama), penggunaan gawai yang berlebihan, serta rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga (Husdarta, 2010). Di era digital saat ini, banyak remaja lebih memilih aktivitas pasif seperti bermain game atau menonton video, daripada melakukan aktivitas fisik yang melibatkan gerak tubuh. Hal ini dapat menurunkan kemampuan motorik kasar secara signifikan.

Pada saat ini banyak guru yang tidak memperhatikan mengenai masalah tingkat kemampuan motorik kasar siswa secara detail, kemampuan motorik kasar siswa sangat penting saat memasuki masa dari anak-anak ke masa remaja atau dari masa sekolah dasar ke sekolah menengah atas. Tingkat kemampuan motorik kasar siswa pada saat anak-anak atau pada saat sekolah dasar naik turun tidak bisa tertebak dengan pasti, dengan hal ini maka sangat penting dengan memahami tingkat kemampuan motorik kasar siswa sejak dini. Untuk bisa lebih mengerti lagi setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda, kemampuan siswa bisa dilihat secara langsung dengan melaksanakan tes tingkat kemampuan motorik kasar, siswa dapat melakukan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Akan tetapi walaupun siswa melakukan tes tersebut dengan tidak sungguh-sungguh tingkat kemampuan motorik kasar siswa tidak akan bisa akurat dimana hasil tingkat kemampuan motorik kasar siswa berbeda dengan hasil kenyataan sesungguhnya.

Kemampuan motorik anak akan meningkat, apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan gerakan yang melibatkan anggota tubuh. Tapi kenyataannya setiap anak memiliki perbedaan dalam tingkat kemampuan motorik kasar yang dimiliki siswa, dalam setiap kelas sekolah menengah pertama setiap siswa memiliki laju tingkat

kemampuan karakteristik yang berbeda dengan kelas yang lainnya. Perbedaan laju tingkat kemampuan motorik kasar anak diantaranya pemberian makanan yang mengandung gizi dimana makanan yang mengandung gizi akan membantu pertumbuhan pada anak, demikian juga pemberian makanan bergizi dan stimulus yang tepat akan membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

Siswa SMK, khususnya kelas II, berada pada masa remaja pertengahan di mana perkembangan fisik dan koordinasi tubuh seharusnya mencapai tingkat kematangan yang lebih baik. Namun demikian, tekanan akademik, kegiatan praktik, dan kurangnya jam pelajaran olahraga di SMK sering kali membuat siswa memiliki waktu yang terbatas untuk bergerak aktif (Suharjana, 2013). Kondisi ini menyebabkan adanya kemungkinan penurunan atau keterlambatan dalam perkembangan kemampuan motorik kasar.

SMK Negeri 1 Bandar Dua sebagai salah satu lembaga pendidikan kejuruan memiliki karakteristik siswa yang cukup beragam dari segi fisik, sosial, dan kebiasaan hidup. Berdasarkan observasi awal, terlihat bahwa sebagian siswa menunjukkan kurangnya koordinasi gerak, kecepatan, serta kelincahan dalam mengikuti pelajaran PJOK. Fenomena ini perlu diteliti lebih mendalam untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan motorik kasar siswa kelas II di sekolah tersebut.

Penelitian tentang tingkat kemampuan motorik kasar sangat penting dilakukan untuk memberikan gambaran nyata mengenai kondisi fisik siswa SMK saat ini. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi guru PJOK dalam merancang program pembelajaran yang sesuai, serta menjadi bahan evaluasi bagi sekolah untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa. Dengan demikian, peningkatan kemampuan motorik kasar dapat mendukung keberhasilan siswa dalam

pembelajaran dan kehidupan sehari-hari (Widiastuti, 2011).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa perlu melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa Kelas II SMK Negeri 1 Bandar Dua.”

Permasalahan yang mendasar selama ini adalah karena aktivitas fisik siswa SMK cenderung menurun karena tingginya penggunaan gawai dan kurangnya kegiatan olahraga. Sebagian siswa menunjukkan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh yang rendah dalam kegiatan PJOK. Pembelajaran PJOK di SMK memiliki porsi waktu yang terbatas sehingga perkembangan kemampuan motorik kasar tidak optimal dan belum adanya data atau penelitian terdahulu yang menggambarkan tingkat kemampuan motorik kasar siswa SMK Negeri 1 Bandar Dua secara objektif.

Teori

Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Tujuan utama pendidikan jasmani bukan sekadar untuk mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga untuk menanamkan nilai-nilai sosial, moral, dan emosional melalui aktivitas gerak (Mutohir & Maksun, 2007). Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, dan sikap sportif.

Pendidikan jasmani menjadi wadah yang strategis untuk menumbuhkembangkan potensi siswa secara menyeluruh—baik fisik, mental, sosial, maupun emosional. Menurut Siedentop (2009), pembelajaran jasmani di sekolah harus memberikan kesempatan

bagi peserta didik untuk belajar bergerak, belajar tentang gerak, dan belajar melalui gerak. Melalui pendekatan tersebut, aktivitas jasmani dapat membantu pembentukan karakter dan sikap positif terhadap gaya hidup aktif.

Dalam konteks pendidikan di SMK, pelajaran PJOK berperan penting dalam menyeimbangkan kegiatan akademik dan praktik kejuruan. Aktivitas fisik melalui PJOK membantu siswa mengurangi kelelahan mental akibat beban akademik, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mengembangkan kemampuan motorik kasar yang menunjang efisiensi gerak pada aktivitas sehari-hari dan vokasional (Suharjana, 2013).

2.2. Pengertian Kemampuan Motorik Kasar

Kemampuan motorik kasar (gross motor ability) adalah kemampuan seseorang dalam mengoordinasikan gerakan yang melibatkan otot-otot besar tubuh untuk melakukan aktivitas fisik seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar (Gallahue & Ozmun, 2012). Gerakan motorik kasar biasanya menuntut koordinasi yang kompleks antara sistem saraf, otot, dan tulang, serta melibatkan unsur kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan.

Menurut Harrow (1972), kemampuan motorik kasar merupakan dasar dari semua aktivitas jasmani yang kompleks. Tanpa penguasaan kemampuan motorik kasar yang baik, siswa akan kesulitan menguasai keterampilan olahraga seperti sepak bola, bola voli, basket, maupun atletik. Sementara itu, Clark dan Metcalfe (2002) menjelaskan bahwa kemampuan motorik berkembang secara bertahap mulai dari fase refleks, gerakan dasar, hingga keterampilan khusus sesuai usia dan pengalaman latihan.

Kemampuan motorik kasar juga menjadi indikator penting dalam kebugaran jasmani (physical fitness). Seseorang dengan kemampuan motorik

yang baik umumnya memiliki daya tahan tubuh yang lebih tinggi dan koordinasi yang lebih efisien dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Bompa, 2009).

2.4. Komponen-Komponen Kemampuan Motorik Kasar

Menurut Gallahue & Ozmun (2012), kemampuan motorik kasar terdiri atas beberapa komponen penting yang saling berkaitan, yaitu:

1. Kekuatan (Strength)

Adalah kemampuan otot untuk mengerahkan tenaga dalam melawan beban. Kekuatan berperan penting dalam aktivitas seperti lompat jauh, lempar lembing, dan latihan ketahanan otot.

2. Kecepatan (Speed)

Kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga seperti lari jarak pendek dan sepak bola.

3. Kelincahan (Agility)

Kemampuan tubuh untuk mengubah posisi atau arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan diperlukan dalam permainan yang menuntut respons cepat terhadap situasi yang berubah.

4. Keseimbangan (Balance)

Kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh agar tetap stabil baik dalam keadaan diam (statik) maupun bergerak (dinamis). Keseimbangan penting dalam semua jenis aktivitas fisik, terutama senam dan bela diri.

5. Koordinasi (Coordination)

Kemampuan mengintegrasikan beberapa gerakan tubuh secara harmonis dan efisien. Koordinasi yang baik menunjukkan kemampuan sistem saraf dan otot bekerja secara sinkron (Sugiyanto, 1996).

2.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik Kasar

Menurut Suharjana (2013) dan Widiastuti (2011), kemampuan motorik

kasar dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, yaitu:

1. Faktor Genetik Termasuk potensi fisik yang diwariskan seperti tinggi badan, struktur otot, dan kemampuan neuromuskular.

2. Faktor Usia Perkembangan motorik kasar biasanya meningkat seiring bertambahnya usia hingga masa remaja, kemudian cenderung stabil.

3. Jenis Kelamin Laki-laki cenderung memiliki kekuatan dan kecepatan lebih tinggi, sedangkan perempuan lebih unggul dalam fleksibilitas.

4. Nutrisi dan Kesehatan Asupan gizi yang seimbang membantu perkembangan otot dan tulang secara optimal.

5. Lingkungan dan Aktivitas Fisik Anak yang aktif bergerak memiliki koordinasi dan kemampuan motorik lebih baik dibanding anak yang pasif.

6. Pendidikan Jasmani dan Latihan Terstruktur Proses pembelajaran PJOK yang baik dapat meningkatkan komponen kemampuan motorik secara sistematis.

2.5. Pentingnya Pengukuran Kemampuan Motorik Kasar

Pengukuran kemampuan motorik kasar berfungsi untuk mengetahui kondisi fisik dan tingkat kebugaran seseorang. Menurut Widiastuti (2011), tes dan pengukuran dalam olahraga memberikan data objektif yang dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program latihan, menilai keberhasilan pembelajaran, dan memantau perkembangan fisik siswa.

Metode Penelitian

belakang garis start, bila ada aba-aba "ya" Populasi lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram sampai batas finish, Populasi diberi kesempatan 3 (tiga) kali percobaan. Gagal apabila Populasi menggeserkan cone, tidak sesuai pada diagram tersebut.

Skor : catat waktu tempuh yang tercepat dari 3 kali percobaan.

d. Wall Pass

Tujuan : Mengukur koordinasi mata tangan

Alat : Bola basket, stopwatch dan tembok.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian terhadap siswa di SMK Negeri 1 Bandar Dua Kabupaten Pidie Jaya Tahun pelajaran 2025/2016 akan diuraikan atas tiga tahapan, masing-masing tahapan adalah seperti berikut : (1) Pengumpulan data. (2) Pengolahan dan analisis data, dan (3) Pengujian hipotesis.

4.1. Pengumpulan Data

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Bandar Dua, Kabupaten Pidie Jaya, Provinsi Aceh. Sekolah ini merupakan salah satu lembaga pendidikan kejuruan yang memiliki beberapa program keahlian, antara lain Teknik Kendaraan Ringan Otomotif, Teknik Komputer dan Jaringan, serta Agribisnis Tanaman Pangan. Secara geografis, sekolah ini terletak di kawasan pedesaan dengan lingkungan yang relatif tenang dan mendukung kegiatan belajar mengajar, termasuk kegiatan olahraga.

Kegiatan pendidikan jasmani di sekolah ini berjalan sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Fasilitas olahraga yang tersedia meliputi lapangan sepak bola, lapangan voli, area lari pendek, serta beberapa alat sederhana untuk latihan kebugaran. Namun demikian, fasilitas tersebut masih terbatas dan belum sepenuhnya menunjang pelaksanaan tes kesegaran jasmani secara maksimal.

Jumlah siswa kelas II SMK Negeri 1 Bandar Dua pada tahun pelajaran 2025/2026 sebanyak 24 siswa. Siswa yang menjadi sampel penelitian ini berjumlah juga berjumlah 24 orang atau total sampel yakni mengambil populasi secara keseluruhan.

Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes kemampuan motorik kasar siswa adapun instrumen yang digunakan oleh Nurhasan (2004: 6: 8) adalah *Borrow Motor Ability* yang meliputi *standing broad jump, soft ball throw, zig-zag run, wall pass,*

medicine ball put, dan lari 60 yard dash (50 m).

Setiap siswa melaksanakan kelima item tes tersebut dalam dua hari pelaksanaan, dengan interval istirahat yang cukup untuk menghindari kelelahan. Nilai setiap item diubah ke skor TKJI berdasarkan pedoman dari Kemenpora (2010).

Hasil pengukuran kemampuan motorik kasar siswa kelas II SMK Negeri 1 Bandar Dua diperoleh sebagai berikut:

1. Tabel. 4.1. Hasil Tes Kemampuan Motorik Kasar

No	Item Tes	Rata-rata Skor	Kategori
1	Wall Pass	3,2	Cukup
2	Lari 60 Yard Dash/ (54,86 M)	3,3	Cukup
3	Zig-zag Run	2,8	Kurang
4	Standing Broad Jump	3,6	Cukup
5	Soft Ball Throw	3,4	Cukup
7	Medicine Ball-Put	2,9	Kurang
	Rata-rata keseluruhan	2,74	Cukup

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa tingkat kemampuan motorik kasar siswa secara umum berada pada kategori "Cukup". Item tes dengan skor tertinggi terdapat pada baring duduk (sit-up), sedangkan skor terendah terdapat pada gantung siku tekuk dan lari 1200 meteyang menunjukkan kelemahan pada aspek kekuatan otot lengan dan daya tahan jantung-paru.

2. 4.2. Analisa Data

3. Tebl 4.2. Analisis Data

Kategori	Rentan	Jumlah	Persentas
----------	--------	--------	-----------

i	g Skor	h Siswa	e
Baik Sekali	4,5 – 5,0	4	16%
Baik	3,6 – 4,4	4	16%
Cukup	2,6 – 3,5	13	54%
Kurang	1,6 – 2,5	2	8,3%
Kurang Sekali	1,0 – 1,5	1	5%
Jumlah		24	4,2%

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori Cukup, yaitu sebanyak 45%. Sementara hanya 10% siswa yang tergolong Baik Sekali.

4.3. Pembahasan

1. Analisis Setiap Komponen TKJI

a. Wall Pass

Item ini memperoleh nilai tertinggi. Siswa umumnya mampu melakukan antara pantul bola basket ke dinding dengan rata-rata 3,2. Hasil ini menunjukkan bahwa kekuatan otot perut siswa cukup baik, mungkin karena latihan rutin yang dilakukan saat pelajaran PJOK.

b. Kecepatan (Lari 60 m)

Sebagian besar siswa mampu menyelesaikan lari 60 meter dalam waktu antara 8,59 detik dengan nilai rata-rata 3,3. Hal ini menunjukkan tingkat kecepatan yang cukup baik, namun belum optimal. Faktor penyebabnya antara lain kurangnya latihan sprint, teknik start yang belum tepat, serta keterbatasan fasilitas lintasan lari.

c. Zig-zag Run

Rata-rata hasil rendah pada item ini menunjukkan lemahnya kelincahan. Banyak siswa kesulitan mempertahankan posisi lari dengan baik, dan rata-rata hasil yang diperoleh adalah 2,8.

d. Standing Broad Jump

Nilai rata-rata menunjukkan kemampuan cukup baik, dengan ketinggian lompatan rata-rata 3,6. Faktor yang memengaruhi antara lain berat badan, tinggi badan, dan teknik lompatan.

e. Soft Ball Throw

Hasil terendah terdapat pada item ini. Sebagian besar siswa menunjukkan kesulitan menyelesaikan lemparan dengan kekuatan stabil. Ini menandakan kurangnya daya tahan aerobik akibat rendahnya aktivitas fisik di luar sekolah, nilai yang diperoleh adalah 2,4

f. Medicine Ball-Put

Bola didorong ke depan secepat dan sekuat mungkin sebanyak 3, namun dari tiga kali lemparan hanya hasil yang terbaik dijadikan nilai akhir, dan pada uji coba ini banyak siswa yang mengalami berbagai kendala sehingga kurang mampu mendorong bola sejauh-jauhnya dan nilai rata-rata yang diperoleh adalah 2,9.

2. Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sukadiyanto (2011) dan Giriwijoyo (2015) yang menyebutkan bahwa tingkat kebugaran jasmani remaja sekolah menengah kejuruan cenderung berada pada kategori sedang. Faktor-faktor penyebab antara lain:

Kurangnya waktu latihan fisik di luar jam pelajaran,
Pola makan yang tidak seimbang,
Kurangnya motivasi berolahraga,
Perbedaan aktivitas fisik antara siswa laki-laki dan perempuan.

3. Implikasi terhadap Pembelajaran PJOK

Temuan ini memberikan implikasi penting bagi guru PJOK untuk menyesuaikan materi dan intensitas pembelajaran. Guru dapat:

- 1) Meningkatkan frekuensi latihan kebugaran umum (general fitness training),
- 2) Menyisipkan kegiatan permainan yang menstimulasi komponen motorik kasar,
- 3) Melakukan pemantauan perkembangan kebugaran secara berkala melalui TKJI,
- 4) Menanamkan kesadaran pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan.

Menurut Bompa (2010), kemampuan motorik kasar merupakan hasil koordinasi sistem saraf pusat dan otot yang memungkinkan seseorang melakukan gerakan besar secara efisien. Sementara itu, Harsono (2017) menegaskan bahwa pengembangan motorik kasar sangat dipengaruhi oleh faktor latihan, motivasi, dan lingkungan fisik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki kemampuan motorik kasar yang cukup, aspek kekuatan dan daya tahan masih perlu ditingkatkan. Hal ini sejalan dengan teori Sukamti (2018) yang menyebutkan bahwa latihan fisik yang berkesinambungan mampu meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya pada remaja usia sekolah menengah.

Beberapa keterbatasan penelitian ini adalah:

- 1) Jumlah sampel yang relatif kecil sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi siswa SMK.
- 2) Fasilitas sekolah yang terbatas menyebabkan beberapa tes tidak dapat dilakukan secara maksimal.
- 3) Faktor cuaca dan kondisi fisik siswa pada saat tes mungkin memengaruhi hasil.

Berdasarkan hasil penelitian melalui nilai lapangan yang diperoleh, maka secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa:

- a) Tingkat kemampuan motorik kasar siswa kelas II SMK Negeri 1 Bandar Dua berada pada kategori “Cukup” (rata-rata skor 2,74).
- b) Diperlukan peningkatan program latihan kebugaran jasmani secara sistematis dalam pembelajaran PJOK.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan jasmani, khususnya dalam memahami kondisi kemampuan motorik kasar siswa SMK. Hasil

penelitian ini juga menjadi dasar bagi pengembangan program kebugaran jasmani di sekolah menengah kejuruan agar siswa tidak hanya unggul dalam keterampilan kejuruan, tetapi juga memiliki kondisi fisik yang sehat dan bugar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai tingkat kemampuan motorik kasar siswa kelas II SMK Negeri 1 Bandar Dua, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan motorik kasar siswa secara umum berada pada kategori “Cukup” dengan rata-rata skor 2,74. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebugaran motorik kasar yang berada pada kondisi sedang, meskipun beberapa komponen tertentu masih perlu ditingkatkan.
2. Komponen dengan hasil tertinggi adalah *Standing Broad Jump* nilai rata-rata 3,6, yang mengukur daya ledak atau kekuatan oto kaki.
3. Sedangkan terendah adalah *Zig-zag Run* dan *Medicine Ball-Put*, dengan masing-masing nilai rata-rata 2,8 dan 2,9. Hal ini menggambarkan kurangnya aktivitas fisik rutin dan minimnya pembiasaan latihan kekuatan di luar jam pelajaran PJOK.
4. Secara umum, hasil penelitian ini mendukung teori Bompa (2010) dan Harsono (2017) yang menyatakan bahwa kemampuan motorik kasar dipengaruhi oleh latihan fisik, motivasi, serta kondisi lingkungan. Rendahnya hasil pada beberapa komponen menunjukkan bahwa latihan fisik di sekolah masih perlu ditingkatkan secara sistematis.
5. Hasil penelitian ini memberikan gambaran nyata tentang kondisi kebugaran motorik kasar siswa SMK yang dapat dijadikan acuan bagi PJOK.

Daftar Pustaka

- Bompa, T. O. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* . Champaign, IL: Human Kinetics
- Bompa, T. O. (2010). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing.
- Clark, J. E., & Metcalfe, J. S. (2002). *The mountain of motor development: A metaphor* . In *Motor Development: Research and Reviews*, 2(1), 163–190.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)* . Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (7th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Giriwijoyo, S. (2015). *Fisiologi Olahraga untuk Mahasiswa dan Praktisi*. Bandung: ITB Press.
- Harsono. (2017). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harrow, A. J. (1972). *A Taxonomy of the Psychomotor Domain* . New York: David McKay Company.
- Husdarta, J. S. (2010). *Psikologi Olahraga* . Bandung: Alfabeta.
- Kemenpora RI. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja*. Jakarta: Kemenpora.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Pendidikan Jasmani: Hakikat, Pendekatan, dan Metodologi Pembelajaran* . Jakarta: Depdiknas.
- Rahmawati, D. (2018). *Pengaruh Latihan Permainan Tradisional terhadap Kemampuan Motorik Kasar Siswa SMP*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 14 (2), 45–53.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence (17th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport* . New York: McGraw-Hill.
- Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan Belajar Motorik* . Jakarta: Depdikbud.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik* . Yogyakarta: UNY Press.
- Suherman. (2009). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* . Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukamti, E. (2018). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga* . Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Wijaya, Y. (2019). *Perkembangan Motorik Anak dan Remaja* . Bandung: PT Remaja Rosdakarya.