

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK DAN PERSEPTUAL MOTORIK  
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER *SHORINJI* KEMPO  
DI SEKOLAH DASAR KANISIUS BONO HARJO  
KULONPROGO TAHUN AJARAN 2016/2017**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh:  
Aghisna Megarani  
13604221045**

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik dan Perseptual Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo Tahun Ajaran 2016/2017” yang disusun oleh Aghisna Megarani, NIM 13604221045 ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 5 Januari 2017  
Dosen Pembimbing



Yudanto, M. Pd.  
NIP. 19810702 200501 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 5 Januari 2017  
Yang Menyatakan



Aghisna Megarani  
NIM. 13604221045

## PENGESAHAN


Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik dan Perseptual Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo Tahun Ajaran 2016/2017” yang disusun oleh Aghisna Megarani, NIM 13604221045 ini dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 6 Februari 2017 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudanto, M. Pd	Ketua Penguji		20/2 17
Indah Prasetyawati TPS, M. Or	Sekretaris Penguji		20/2 17
Prof. Dr. Sumaryanto	Penguji I (Utama)		17/2 17

Yogyakarta, Februari 2017  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

1. *Do the best, so you will get the best exactly* (Aghisna Megarani).
2. Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang. Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh (Andrew Jackson).
3. Bersikaplah kukuh seperti batu karang yang tidak putus-putusnya dipukul ombak. Ia tidak saja tetap berdiri kukuh, bahkan ia menentramkan amarah ombak pada gelombang itu (Marcus Aurelius).

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini penulis persembahkan untuk orang-orang yang ada dalam hati dan pikiran penulis:

1. Ibuku Yati dan almarhum Ayahku tercinta Suryanto yang telah mencurahkan do'a, dukungan, dan pengorbanan yang tulus dengan luar biasa.
2. Kakakku Yashinta Megawati yang selalu menjadi teman dalam keluarga.

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK DAN PERSEPTUAL MOTORIK  
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER *SHORINJI* KEMPO  
DI SEKOLAH DASAR KANISIUS BONO HARJO  
KULONPROGO TAHUN AJARAN 2016/2017**

Oleh

Aghisna Megarani  
NIM. 13604221045

**ABSTRAK**

Siswa Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo yang mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo selama ini kemampuan motorik dan perseptual motoriknya belum diteliti. Atlet *Shorinji* Kempo diharapkan memiliki kemampuan motorik dan perseptual motorik yang baik, terlebih dalam kepehamannya mengenai cara menendang dan memukul yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik dan perseptual motorik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan motorik dari Nurhasan (2004: 6.6) yang meliputi: kelincahan, koordinasi mata tangan, keseimbangan dan kecepatan. Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,93 dan tes perseptual motorik untuk siswa Sekolah Dasar dari Hari Amirullah Rachman (2004) dengan reliabilitas 0,92. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo yang berjumlah 10 siswa. Teknik analisis data adalah deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo sebagai berikut: terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 3 siswa (30,00%) dalam kategori baik, 5 siswa (50%) dalam kategori sedang, 1 siswa (10,00%) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (10,00%) dalam kategori kurang sekali. Selanjutnya hasil penelitian kemampuan perseptual motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo sebagai berikut: terdapat 1 siswa (10,00%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (20,00%) dalam kategori baik, 4 siswa (40,00%) dalam kategori sedang, 2 siswa (20,00%) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (10,00%) dalam kategori kurang sekali.

**Kata Kunci:** Kemampuan Motorik, Perseptual Motorik, Siswa Sekolah Dasar, Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Atas ijin-Nya pula, skripsi dengan judul. ”Tingkat Kemampuan Motorik dan Perseptual Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonohajo Kulonprogo Tahun Ajaran 2016/2017” ini, akhirnya terselesaikan.

Peneliti menyadari sepenuh hati bahwa keberhasilan penyusun skripsi ini tidak lepas dari adanya kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu bersamaan dengan penyelesaian skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya terutama kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, MA selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin penelitian serta segala kemudahan yang diberikan.
3. Dr. Guntur, M. Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan dukungan selama penelitian.
4. Dr. Subagyo, M. Pd. selaku Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
5. Dr. Eddy Purnomo, M. Kes., AIFO selaku penasehat akademik yang telah memberikan bimbingan selama perkuliahan.



6. Yudanto, M.Pd. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama menyusun skripsi.
7. Kepala Sekolah beserta guru Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo yang telah memberikan kesempatan untuk pengambilan data.
8. Pelatih ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo yang membantu demi kelancaran penelitian.
9. Semua peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo yang dengan baik berpartisipasi sebagai subjek penelitian.
10. Teman-teman PGSD Penjas angkatan 2013 kelas B dan semua teman-teman Fakultas Ilmu Keolahragaan yang selama di bangku perkuliahan sudah dianggap seperti keluarga.
11. Seluruh keluarga besar yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Semua pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dengan segenap kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih. Teriring doa semoga Allah SWT senantiasa memberikan pahala yang setara kepada mereka semua. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 5 Januari 2017  
Peneliti

Aghisna Megarani

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Kemampuan Motorik .....	9
a. Pengertian Kemampuan Motorik .....	9
b. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik .....	11
2. Hakikat Perseptual Motorik .....	13
a. Pengertian Perseptual Motorik .....	13
b. Proses Perseptual Motorik.....	14
c. Unsur-Unsur Perseptual Motorik .....	16

3. Hakikat <i>Shorinji</i> Kempo .....	19
a. Pengertian <i>Shorinji</i> Kempo .....	19
b. Beberapa Gerakan Dasar <i>Shorinji</i> Kempo .....	21
4. Hakikat Ekstrakurikuler .....	23
a. Pengertian Ekstrakurikuler .....	23
b. Profil Ekstrakurikuler <i>Shorinji</i> Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo.....	25
5. Karakteristik Anak Sekolah Dasar .....	27
B. Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Desain Penelitian .....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
C. Populasi Penelitian.....	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Teknik Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	43
1. Kemampuan Motorik .....	44
a. Kemampuan Motorik Siswa.....	45
b. Kemampuan Kelincahan .....	47
c. Kemampuan Koordinasi Mata Tangan.....	49
d. Kemampuan Keseimbangan.....	51
e. Kemampuan Kecepatan.....	53
2. Perseptual Motorik.....	55
B. Pembahasan.....	57
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>60</b>
A. Kesimpulan .....	60
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	60
C. Keterbatasan Penelitian .....	61
D. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pengategorian Skor Kemampuan Motorik.....	46
Tabel 2. Pengategorian Skor Perseptual Motorik .....	48
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa .....	46
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kelincahan Siswa.....	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Koordinasi Mata Tangan Siswa .....	50
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Keseimbangan Siswa .....	52
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kecepatan Siswa .....	54
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Perseptual Motorik Siswa.....	56

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Proses Terjadinya Perseptual Motorik .....	14
Gambar 2. Diagram Batang Kemampuan Motorik .....	47
Gambar 3. Diagram Batang Kemampuan Kelincahan Siswa .....	49
Gambar 4. Diagram Batang Kemampuan Koordinasi Mata Tangan Siswa.....	51
Gambar 5. Diagram Batang Kemampuan Keseimbangan Siswa.....	53
Gambar 6. Diagram Batang Kemampuan Kecepatan Siswa.....	55
Gambar 7. Diagram Batang Perseptual Motorik Siswa .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Pengesahan Judul Skripsi.....	66
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	67
Lampiran 3. Surat Tembusan Ijin FIK UNY .....	68
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian SD Kanisius Bonoharjo Kulonprogo .	69
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwatch</i> .....	70
Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi Meteran .....	72
Lampiran 7. Petunjuk Tes Kemampuan Motorik.....	74
Lampiran 8. Tabel Format Pengambilan Data Tes Kemampuan Motorik.....	76
Lampiran 9. Gambar Rangkaian Tes <i>Motor Ability</i> Kemampuan Motorik .....	77
Lampiran 10. Petunjuk Tes Perseptual Motorik .....	78
Lampiran 11. Tabel Format Pengambilan Data Tes Perseptual Motorik	80
Lampiran 12. Gambar Bangku Berjalan Tes Perseptual Motorik.....	81
Lampiran 13. Data Hasil Tes Kemampun Motorik SD Kanisius Bonoharjo Kulonprogo .....	82
Lampiran 14. Data Hasil Tes Perseptual Motorik SD Kanisius Bonoharjo Kulonprogo .....	84
Lampiran 15. Dokumentasi Tes Kemampuan Motorik.....	86
Lampiran 16. Dokumentasi Tes Perseptual Motorik .....	88

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

*Shorinji* Kempo merupakan salah satu cabang beladiri yang berasal dari Jepang. Hal tersebut bermula ketika kekalahan Jepang dari Indonesia pada Perang Dunia II yang menyebabkan pemerintah Jepang harus membayar pampasan perang kepada bangsa Indonesia. Salah satu bentuk pembayaran pampasan perang adalah sejak akhir 1959 pemerintah Jepang menerima mahasiswa dan pemuda Indonesia belajar di negara tersebut. Hasil yang didapat salah satunya adalah *Shorinji* Kempo. Warisan seni beladiri *Shorinji* Kempo yang diperoleh dari Jepang kemudian dibawa ke Indonesia oleh tiga pemuda Indonesia yaitu Utin Syahraz, Ginandjar Kartasasmita, dan Indra Kartasasmita. Tiga pemuda tersebut bertekad melahirkan dan membentuk suatu wadah yang bernama PERKEMI (Persaudaraan Beladiri Kempo Indonesia) yang resmi dibentuk pada 2 Februari 1966. Awalnya hanya beberapa murid yang berlatih, tetapi kini PERKEMI telah melahirkan ribuan kenshi yang tersebar di seluruh Indonesia. Selain merupakan salah satu anggota yang bernaung dalam wadah KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia), PERKEMI juga menjadi anggota penuh dari Federasai Kempo Dunia atau WSKO (*World Shorinji Kempo Organization*) yang berpusat di Kuil *Shorinji* Kempo di Kota Tadotsu, Jepang (Age Sani Banatara bin Sugiyarto, 1990: 15-16).

Cabang olahraga ini memerlukan beberapa unsur biomotorik yang saling berkaitan, diantaranya seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan sebagainya. Menurut Harsuki (2003: 54) unsur kerja yang mendasari segala unsur kemampuan gerak dalam pendidikan jasmani adalah koordinasi, kecepatan, *agilitas*/kelincahan, keseimbangan dan *power*/daya ledak. Beberapa unsur kerja tersebut dapat terangkum dalam kemampuan gerak dasar yang terdiri dari kemampuan gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif. Kemampuan gerak dasar akan menjadi dasar gerakan-gerakan yang terdapat dalam *Shorinji Kempo*. Gerakan tersebut membutuhkan kemampuan motorik yang mendukung. Selain membutuhkan kemampuan motorik, untuk menghasilkan gerakan dalam *Shorinji Kempo* juga diperlukan perseptual motorik.

Seperti yang disampaikan oleh Yanuar Kiram (1992: 48) motorik adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis dan menyebabkan terjadinya suatu gerakan. Peristiwa-peristiwa laten yang tidak dapat diamati tersebut antara lain: penerimaan informasi/stimulus, pemberian makna terhadap informasi, pengolahan informasi, proses pengambilan keputusan, dan dorongan untuk melakukan berbagai aksi-aksi motorik (keseluruhannya merupakan peristiwa psikis).

*Motor abilities are one of three categories of human abilities that underlie motor skill performance. The value of identifying foundational motor abilities can be related to developing*



*appropriate elementary school physical education curriculum, aiding problem identification in performing motor skills, and predicting the potential for success that an individual may have in a motor skill.* (Richard A. Magill, 1993: 263)

Sedangkan perseptual motorik merupakan bagian dari kemampuan gerak yang dapat memprediksi kemampuan akademik seorang anak, seperti yang dijelaskan Thomas dan Lee yang dikutip oleh Hari Amirullah Rachman (2004: 29) bahwa pengaruh perseptual motorik pada fungsi kognitif seseorang, yaitu: 1) terdapat akibat dan keterkaitan langsung antara kemampuan perseptual motorik dan prestasi akademik, 2) motorik melandasi kesiapan dan penampilan akademis. Meski masih terbatasnya kemampuan tentang hubungan langsung antara perkembangan gerak perseptual dengan prestasi akademik, tetapi ada keyakinan bahwa perkembangan konsep diri dapat mempengaruhi prestasi akademik lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa *Shorinji Kempo* sangat memerlukan kemampuan motorik dan perseptual motorik.

Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo adalah salah satu sekolah dasar di Kabupaten Kulonprogo yang mengembangkan *Shorinji Kempo* melalui kegiatan ekstrakurikuler. Menurut guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo, tujuan diadakannya ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di sekolah tersebut diharapkan selain dapat menyalurkan bakat dan minat, juga sebagai usaha meraih prestasi yang mampu mengharumkan nama sekolah.

Jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo ini ada 10 siswa. Pelaksanaan ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo dilaksanakan di halaman sekolah pada hari Rabu dan Sabtu, pukul 15.30 WIB. Pelatih *Shorinji* Kempo di SD Kanisius Bonoharjo Kulonprogo secara langsung bertanggung jawab kepada sekolah dalam pelaksanaan ekstrakurikuler tersebut.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti ketika ekstrakurikuler berlangsung pada hari Rabu, tanggal 19 Oktober 2016 terlihat beberapa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo sangat senang dan bersemangat ketika melakukan aktivitas gerak baik yang diperintahkan oleh pelatih maupun gerak yang dieksplorasi sendiri. Walaupun ada beberapa peserta didik yang sudah terlihat terampil dalam berbagai teknik dasar dalam beladiri *Shorinji* Kempo, tetapi untuk menerima materi latihan teknik yang lebih kompleks masih kesulitan. Peserta didik kesulitan dalam menghafal berbagai jurus yang dalam *Shorinji* Kempo disebut dengan *waza* yang diberikan oleh pelatih.

Selain itu, terlihat juga beberapa anak yang kurang paham tentang apa yang telah diajarkan oleh pelatihnya. Seringkali pelatih memberikan arahan terkait cara memukul dengan gerakan dari bahu dan menendang dengan gerakan dari panggul. Akan tetapi, peserta didik terlihat sulit untuk mempraktikkannya. Peserta didik memukul hanya dengan gerakan dan tenaga dari tangan saja tanpa tenaga dari bahu, begitu pula saat menendang hanya dengan gerakan kaki tanpa tenaga dari panggul. Padahal jika saat

memukul dengan diikuti bahu dan menendang dengan diikuti panggul, akan tercipta gerakan yang lebih efektif dan tenaga yang lebih kuat.

Berdasarkan arahan dari pelatih, susunan dari *waza* yang diberikan kemudian disusun untuk membentuk kerapian teknik yang dalam *Shorinji Kempo* dinamakan *kumi embu*. Gerakan *kumi embu* hendaknya tidak terlepas dari berbagai komponen pendukung. Akan tetapi berdasarkan kenyataan di lapangan saat melakukan latihan, terdapat beberapa anak yang masih kurang memahani gerakan yang sudah dicontohkan oleh pelatih. Hal tersebut dapat menyebabkan beberapa unsur dominan seperti kelincahan dan kekuatan tidak muncul dari potensi yang dimiliki oleh peserta didik.

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut terlihat bahwa unsur-unsur kemampuan motorik dan perseptual motorik yang dimiliki masing-masing peserta didik perlu diketahui oleh guru pendidikan jasmani selaku pelatih. Selain faktor latihan, kemampuan motorik dan perseptual motorik merupakan modal utama untuk mencapai seorang yang terampil dalam menguasai gerak dan teknik. Tercapainya tingkat keterampilan peserta didik tentunya didukung juga oleh kemampuan motorik dan perseptual motorik yang dimiliki setiap peserta didik dalam menampilkan gerakan yang ada dalam beladiri *Shorinji Kempo*.

Melihat pentingnya kemampuan motorik dan perseptual motorik peserta didik sebagai modal awal untuk menyalurkan bakat melalui kegiatan ekstrakurikuler *Shorinji Kempo*, maka peneliti ingin meneliti

tingkat kemampuan motorik dan perseptual motorik siswa peserta yang mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo, Kulonprogo Tahun Ajaran 2016/2017.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di SD Kanisius Bonoharjo Kulonprogo Tahun Ajaran 2016/2017 mengalami kesulitan dalam menghafal *waza* atau jurus dalam *Shorinji Kempo*.
2. Sebagian peserta didik mengalami kesulitan dalam memahami dan menerima materi gerak yang diberikan dari pelatih, khususnya dalam teknik gerakan pukulan dan tendangan.
3. Beberapa unsur dominan antara kelincahan dan kekuatan dalam teknik *kumi embu* yang hendaknya dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di SD Kanisius Bonoharjo Kulonprogo Tahun Ajaran 2016/2017 masih belum optimal.
4. Belum diketahuinya tingkat kemampuan motorik dan perseptual motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di SD Kanisius Bonoharjo Kulonprogo Tahun Ajaran 2016/2017.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka dalam penelitian ini dibatasi pada kemampuan motorik dan perseptual motorik siswa sekolah

dasar yang mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo Tahun Ajaran 2016/2017.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana Tingkat Kemampuan Motorik dan Perseptual Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo Tahun Ajaran 2016/2017?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik dan perseptual motorik siswa sekolah dasar yang mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo Tahun Ajaran 2016/2017.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Setelah melihat latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian di atas, maka dapat ditarik beberapa manfaat dari penelitian ini. Manfaat yang diharapkan yaitu secara teoritis maupun praktis.

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Secara teoritis manfaat dari penelitian ini diharapkan menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi pelatih beladiri *Shorinji* Kempo yang

akan mempelajari tentang masalah kemampuan dan perseptual motorik pada anak.

- b. Menambah wawasan dalam dunia kepelatihan cabang beladiri *Shorinji Kempo* melalui ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* akan pentingnya mengetahui kemampuan dan perseptual motorik peserta didik sebagai pendukung terciptanya pemain yang terampil dan berprestasi.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Peserta Didik

Setelah diketahui kemampuan dan perseptual motorik yang ada pada setiap peserta didik ekstrakurikuler *Shorinji Kempo*, maka diharapkan setiap peserta didik bisa mengembangkan keterampilan gerak dalam cabang beladiri *Shorinji Kempo* untuk mencapai prestasi.

- b. Bagi Pelatih

Setelah dilaksanakannya penelitian ini pelatih akan dapat lebih mengoptimalkan latihan pada peserta didik yang memiliki kemampuan dan perseptual motorik yang baik agar tercapai tujuan dari program latihan yaitu menciptakan atlet yang terampil.

- c. Bagi Sekolah

Setelah dilaksanakannya penelitian ini diharapkan pihak sekolah akan memperhatikan peserta didik yang berbakat dalam cabang beladiri *Shorinji Kempo* dengan memperhatikan tingkat

kemampuan perseptual motorik peserta didik dan meningkatkan sarana dan prasarana penunjang ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* agar prestasi di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo semakin meningkat.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Kemampuan Motorik**

###### **a. Pengertian Kemampuan Motorik**

Kemampuan motorik berkaitan dengan perilaku gerak individu dalam kehidupan sehari-hari, baik gerak yang bukan untuk olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan keterampilan motorik/gerak. Kemampuan motorik adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh (Zulkifli 2005: 3). Kemudian menurut Yanuar Kiram (1992: 48), motorik adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan. Peristiwa-peristiwa laten yang tidak dapat diamati tersebut antara lain: penerimaan informasi/stimulus, pemberian makna terhadap informasi, pengolahan informasi, proses pengambilan keputusan, dan dorongan melakukan berbagai aksi-aksi motorik (keseluruhannya merupakan peristiwa psikis). Setelah itu dilanjutkan dengan peristiwa fisiologis yang meliputi pemberian, pengaturan dan pengendalian impuls kepada organ-organ tubuh yang terlibat dalam



melaksanakan aksi-aksi motorik. Sebagai hasil dari kedua peristiwa laten tersebut adalah gerak yang dapat diamati.

Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan gerak dasar yang merupakan gambaran umum dari kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas. Aktivitas tersebut dapat mempengaruhi berkembangnya pertumbuhan anak. Berkembangnya kemampuan motorik ditentukan oleh 2 faktor yaitu faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan menurut Sukintaka yang dikutip oleh Elene Elyonara (2012: 7). Perkembangan motorik berkaitan dengan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi (Elizabeth B. Hurlock, 1980: 150). Ketiga unsur tersebut saling berkaitan, saling menunjang, saling melengkapi dengan unsur yang lainnya untuk mencapai kondisi motoris yang lebih sempurna keadaannya.

Menurut Rusli Lutan (2002: 96) Kemampuan motorik dan keterampilan bukanlah sebagai dua konsep yang sama pengertiannya. Kemampuan motorik lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak. Pengaruh faktor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang berpengaruh terhadap motorik dasar seseorang. Kemampuan motorik dasar itulah yang kemudian berperan sebagai

landasan bagi perkembangan keterampilan. Selain itu, keterampilan banyak tergantung pada kemampuan dasar. Keseimbangan, kecepatan reaksi, fleksibilitas merupakan contoh-contoh dari kemampuan dasar yang penting untuk melaksanakan berbagai keterampilan dalam olahraga.

Richard A. Magill (1993: 14) mengatakan bahwa,

*Motor skills are defined as skills in which physical movement is required to accomplish the goal of the task. The word skill can be considered either a synonym for the word task or as an indicator of the quality of a performer's achievement in performing a particular motor skill.*

Berdasarkan definisi tentang kemampuan motorik, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah suatu kemampuan bawaan seseorang dalam menampilkan gerak secara umum, yang dijadikan sebagai landasan dasar untuk meningkatkan perkembangan keterampilan gerak sesuai dengan pertumbuhan. Kemampuan motorik seseorang akan menentukan keberhasilan dalam keterampilan gerak berbagai cabang olahraga. Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang semakin baik akan mendukung individu dalam aktivitas jasmani dan olahraga tanpa mengalami kesulitan gerak yang berarti jika dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang kurang baik.

## **b. Unsur – unsur Kemampuan Motorik**

Kemampuan motorik yang ada pada diri anak berbeda-beda, tergantung dari gerak dasar yang dikuasainya. Belajar gerak berisi pengalaman dan latihan gerak, hal itu juga mempengaruhi kemampuan motorik setiap anak. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 52) Unsur-unsur kemampuan adalah sebagai berikut:

- 1) Koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak yang terpisah ke dalam keadaan satu pola gerak yang efisien.
- 2) Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerak.
- 3) Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- 4) Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain.
- 5) Daya ledak atau *power* adalah kemampuan melakukan gerak secara eksplosif.

Menurut Bempa yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 66), ada lima biomotor dasar, yaitu:

- 1) Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- 2) Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- 3) Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan bergerak dalam waktu singkat.
- 4) Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- 5) Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Berdasarkan berbagai paparan dari ahli di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa unsur-unsur kemampuan motorik dapat

mencakup beberapa komponen yang meliputi koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya ledak/*power*, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Kemampuan motorik yang dimiliki anak akan bagus jika anak memiliki beberapa unsur tersebut, walaupun memang diperlukan suatu unsur yang dominan jika akan konsentrasi pada suatu cabang olahraga.

## **2. Hakikat Perseptual Motorik**

### **a. Pengertian Perseptual Motorik**

Gerak merupakan ciri dari kehidupan manusia khususnya, yang berfungsi untuk menyatakan diri bahwa manusia itu ada. Manusia dapat hidup karena ada gerak, (Departemen Pendidikan Nasional, yang dikutip oleh Dendi Bama Sanjaya (2013: 9). Manusia hidup pasti bergerak, dalam melakukan aktivitas sehari-hari berupa gerak kasar maupun gerak halus sesuai dengan kemampuan masing-masing. Gerak perseptual adalah gerak yang diciptakan melalui proses perpaduan sensoris, dalam hal ini termasuk gerakan yang dilakukan secara sukarela yang berfungsi untuk mengaitkan antara gerak perseptual dengan kemampuan kognitif, misal gerakan tubuh untuk menghindari dari bahaya, gerakan berjalan di jalan yang ramai, dan sebagainya (Yudha M. Saputra, 2003: 24-25).

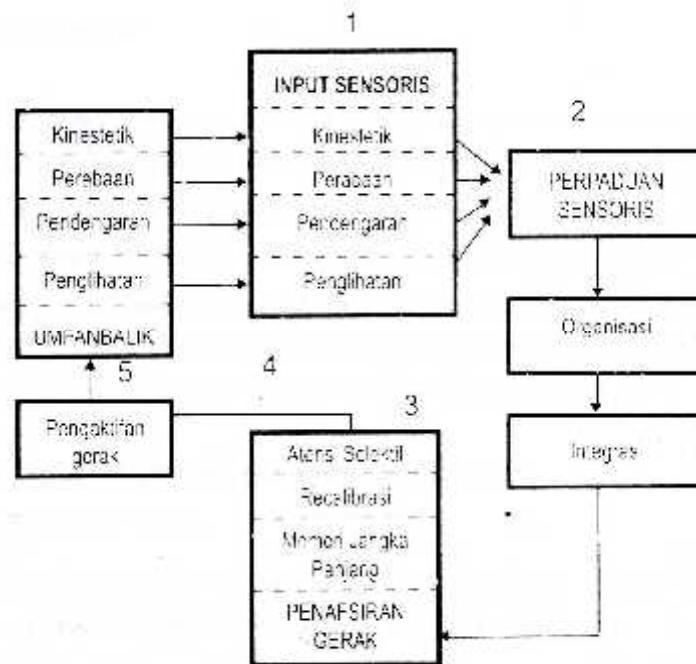
Persepsi merupakan salah satu aspek kognitif manusia yang sangat penting karena untuk mengetahui sekitar. Menurut Desmita

(2010: 118), menjelaskan bahwa persepsi adalah suatu proses penggunaan pengetahuan yang telah dimiliki untuk memperoleh dan menginterpretasikan rangsangan yang diterima oleh sistem alat indera manusia.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perseptual motorik merupakan istilah yang digunakan untuk mengaitkan antara fungsi kognitif dan keterampilan gerak, yang diawali dengan penginderaan yang kemudian diteruskan melalui respon.

#### **b. Proses Perseptual Motorik**

Secara umum, langkah pertama dalam persepsi proses gerak adalah menerima informasi dari lingkungan untuk menghasilkan gerak. Secara spesifik, persepsi proses gerak menentukan peranan gerak aktif dalam mengembangkan persepsi. Proses terjadinya perseptual motorik menurut Rusli Lutan (2002: 81) melewati beberapa tahapan seperti dijelaskan pada gambar berikut, meliputi:



Gambar 1. Proses Terjadinya Perseptual Motorik

- 1) Masukan rangsang melalui saraf sensoris  
Aneka rangsangan yang telah ditangkap melalui saraf sensoris, seperti penglihatan, pendengaran, perabaan, dan kinestetis. Rangsang yang telah diterima itu kemudian diteruskan ke otak dalam bentuk pola energi saraf.
- 2) Panduan rangsang  
Rangsangan yang diperoleh dipadukan atau disimpan bersama-sama dengan rangsang yang pernah diperoleh, kemudian disimpan dalam bentuk memori.
- 3) Penafsiran gerak  
Berdasarkan pemahaman terhadap rangsang yang diterima, maka diputuskan pola gerak. Respon ini merupakan jawaban terhadap kombinasi antara rangsang yang diterima dan informasi yang tersimpan dalam memori.
- 4) Pengaktifan gerak  
Terjadinya gerak yang sesungguhnya dilaksanakan, berupa gerak yang dapat diamati.
- 5) Umpan balik  
Evaluasi gerak dilaksanakan melalui berbagai alat indera, yang selanjutnya informasi itu diteruskan ke beberapa sumber masukan informasi seperti: pengamatan,

perasaan. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan gerak, sesuai dengan koreksi yang diperoleh dari informasi umpan balik.

Berdasarkan Departemen Pendidikan Nasional yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 31-32) persepsi proses gerak dapat dirangkum sebagai berikut:

- 1) Dalam persepsi proses gerak, rangsangan lingkungan yang relevan dengan gerak dikenalnya.
- 2) Otak menerima informasi melalui input dari system saraf.
- 3) Informasi tersebut kemudian diproses pada otak dengan memadukan dan menyusun informasi yang baru dan yang lalu mengenai gerak yang sama sebelumnya.
- 4) Keputusan dibuat untuk bergerak.
- 5) Informasi gerak yang tepat dikirimkan berupa output ke otot untuk menghasilkan macam-macam gerak.
- 6) Gerak dilakukan.
- 7) Gerak tersebut diteliti dan informasi yang relevan disimpan untuk memadukan dengan informasi mengenai gerakan yang sama di masa mendatang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa proses perseptual motorik dapat terjadi melalui beberapa proses hingga akhirnya menghasilkan suatu gerakan, yaitu masukan rangsang melalui saraf sensoris, panduan rangsang, penafsiran gerak, pengaktifan gerak, dan umpan balik.

#### **c. Unsur –unsur Perseptual Motorik**

Menurut Rusli Lutan (2001: 8), menyatakan bahwa ada empat unsur dalam gerak perseptual diantaranya:

- 1) Kesadaran tubuh  
Kesadaran tubuh adalah kemampuan untuk mengetahui nama dan fungsi macam-macam bagian tubuh. Selain itu kesadaran tubuh juga merupakan bagian untuk

memahami bagaimana menghasilkan berbagai macam gerakan dan potensi tubuh dalam melakukan gerak.

2) Kesadaran ruang

Kesadaran ruang, seperti berjalan di atas balok, berlari berkelok-kelok, naik tangga merupakan gerakan yang berkaitan dengan kemampuan reaksi, selaras dengan rangsangan dan lingkungan di sekitar. Kesadaran ruang adalah suatu pemahaman mengenai ruang di lingkungan sekitar individu dan kemampuan individu untuk mengaktifkan gerak dalam ruang tersebut. Misalnya siswa yang bergerak cepat di ruangan yang tidak licin dan besar, gerakan lambat saat berada di jalan keramaian, dan sebagainya.

3) Kesadaran arah

Kesadaran arah adalah kemampuan memahami dan menerapkan konsep arah, seperti ke atas dan ke bawah, ke depan dan ke belakang, ke kiri dan ke kanan. Kesadaran arah dibagi menjadi dua bagian yaitu lateral dan direksional. Lateral adalah memahami bagian konsep arah, sedangkan direksional adalah aplikasi dari informasi tersebut.

4) Kesadaran tempo

Kesadaran tempo adalah suatu koordinasi gerakan antara mata dan anggota tubuh menjadi lebih efisien. Pengembangan kesadaran tempo berkenaan dengan proses belajar untuk menyelaraskan gerak dalam sebuah tata urutan yang tepat.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 32-34)

persepsi gerak yaitu:

1) Keseimbangan

Keseimbangan adalah suatu keadaan seimbang antara tenaga yang berlawanan. Keseimbangan dibagi menjadi dua tipe, yaitu: statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk memelihara sikap atau posisi badan ketika tubuh dalam keadaan diam sedangkan keseimbangan dinamis adalah suatu kemampuan untuk memelihara sikap atau posisi badan ketika tubuh sedang bergerak.

2) *Spatial Awareness* (kesadaran mengenal ruang)

Kesadaran mengenai ruang adalah suatu pemahaman mengenai ruang eksternal sekitar individu dan



kemampuan individu untuk memfungsikan motorik melalui ruang tersebut.

3) *Temporal Awareness* (kesadaran temporer)

Kesadaran temporer melibatkan secara berangsur-angsur pemahaman yang berhubungan dengan waktu, seperti karakteristik kecepatan bola.

4) *Body and directional awareness*

*Body awareness* adalah kemampuan untuk mengetahui dan memahami nama dan fungsi macam-macam bagian tubuh. *Directional awareness* adalah memahami dan mengaplikasikan konsep seperti ke atas dan ke bawah, ke depan dan ke belakang, ke kanan dan ke kiri. *Directional awareness* dibagi menjadi dua bagian yaitu: *laterality* dan *directionality*. *Laterality* adalah memahami berbagai konsep arah sedangkan *directionality* adalah aplikasi dari informasi tersebut.

Menurut David L. Gallahue dan John C. Ozmun (1998: 304-306) *developmentally based physical education programs have the potential to enhance perceptual motor functioning:*

1) *Body Awareness*

*The term body awareness is often used in conjunction with the terms body image and body schema. Each term refers to the developing capacity of a child to accurately discriminate among the body parts.*

2) *Spatial Awareness*

*Spatial awareness is a basic component of perceptual-motor development that may be divided into two subcategories: (1) knowledge of how much space the body occupies and (2) the ability to project the body effectively into external space.*

3) *Directional Awareness*

*An area of great concern to many classroom teachers is that of directional awareness. Through directional awareness children are able to give dimension to objects in external space.*

#### 4) *Temporal Awareness*

*Temporal awareness is intricately related to the coordinated interaction of various muscular systems and sensory modalities.*

.....

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan unsur-unsur gerak perseptual motorik meliputi kesadaran tubuh, kesadaran ruang, kesadaran arah, dan kesadaran tempo. Unsur-unsur tersebut akan mempengaruhi kualitas koordinasi gerak anak secara maksimal untuk mendapatkan gerakan dan hasil sesuai dengan yang diharapkan.

### **3. Hakikat *Shorinji Kempo***

#### **a. Pengertian *Shorinji Kempo***

Menurut Eneste (1997: 3), *Shorinji Kempo* adalah suatu bentuk kedisiplinan yang mengembangkan individu. Latihan teknik *Shorinji Kempo* dapat meningkatkan kepercayaan diri, keberanian dan semangat, serta mengembangkan jiwa kasih sayang dan sifat adil. *Shorinji Kempo* tidak memusatkan pertandingan kemenangan sebagai tujuan utamanya. Jika obsesi terpusat individu pada kemenangan dan kekalahan, mereka cenderung menanamkan ide yang salah di kepala mereka bahwa, “selama aku kuat, itu sudah cukup” dan bahkan mengambil keuntungan dari kemalangan orang lain. *Shorinji Kempo* ditemukan oleh Koiso, Doshin So, sebagai metode fisik dan jiwa secara bersamaan dari latihan pembentukan karakter, metode yang mana seseorang dapat memberikan tiga

manfaat: beladiri, pengembangan jiwa, dan kesehatan yang lebih baik. Melalui berbagai teknik, seseorang memperoleh kepercayaan diri, keberanian, dan semangat. Seseorang memperoleh kasih sayang dan sifat adil. Kekuatan sejati pada diri seseorang dapat ditanamkan melalui *Shorinji kempo* yang diciptakan sebagai suatu kedisiplinan.

Eneste (1997: 4) mengatakan bahwa karakter bagi *gyo* (kedisiplinan) menunjukkan orang (orang yang kuat) yang menggendong anak-anak atau orang tua (orang dalam posisi lemah) dan berhadapan satu sama lain. *Shorinji Kempo* bermaksud membuat masyarakat yang kuat membantu yang lemah dan semuanya dapat hidup bahagia bersama. Tidak satupun orang dapat hidup tanpa orang lain. Masing-masing kita berhubungan dengan lainnya dalam kehidupan sehari-hari. Hal yang sama bahwa untuk menghargai diri sendiri, perlu menghargai orang lain. Dengan kata lain, latihan dalam *Shorinji Kempo* mempunyai tujuan-tujuan berikut: untuk membangun diri yang sehat jiwa dan raga, serta yang dapat diandalkan, untuk bertindak dengan mempertimbangkan orang lain sebagaimana mempertimbangkan diri sendiri.

Paparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *Shorinji Kempo* adalah beladiri yang berasal dari Jepang dimana merupakan suatu bentuk kedisiplinan yang dapat mengembangkan

individu. *Shorinji* kempo juga sebagai proses penanaman karakter yang baik. Seorang individu dapat memperoleh kepercayaan diri, keberanian dan semangat, serta mengembangkan jiwa kasih sayang dan sifat adil.

#### **b. Beberapa Gerakan Dasar *Shorinji* Kempo**

Age Sani Banatara bin Sugiyarto (1990: 10-11)

menjelaskan bahwa ada beberapa gerakan dasar dalam *Shorinji* Kempo, diantaranya:

##### **1) Pukulan**

Seperti telah disebut, teknik *Shorinji* Kempo tidak boleh dipakai untuk mulai menyerang, tetapi setelah seseorang diserang, maka ada beberapa teknik untuk mengatasi situasi. Memblok adalah unsur yang pertama dari serangan balasan. Tetapi unsur yang paling penting dan mendasar dari serangan balasan adalah pukulan.

Beberapa cara pukulan merupakan sifat *Shorinji* Kempo:

- a) Tidak seperti beladiri lain, *Shorinji* Kempo tidak memusatkan perhatian pada pengerasan tangan. *Shorinji* Kempo memusatkan perhatian pada pengenalan titik-titik lemah badan manusia dan menuju kesana. Sifat ini didasarkan atas dua prinsip. Oleh karena suatu tekanan lemah adalah sama efektifnya daripada pukulan keras pada titik lemah mengubah tangan menjadi senjata tidaklah perlu. Kedua pukulan *Shorinji* Kempo harus berasal dari jiwa dan badan sebagai suatu kesatuan yang berkumpul. Genggaman dan buku jari hanya menjadi titik-titik kontak. Dengan kata lain, tangan tidak dapat dianggap terpisah dari badan. Badan dan jiwa yang bersatu merupakan senjata *Shorinji* Kempo. Oleh sebab itu, *Shorinji* Kempo memusatkan perhatian khusus untuk membuat keseimbangan dan membuat posisi pinggul dan pinggang, sudut dari lengan dan genggaman untuk mencapai efek yang paling efisien. Penguatan tangan tidak dianggap penting.

- b) Pada dasarnya, pukulan dilakukan dengan sudut agak ke atas, karena badan manusia sangat kurang tahan terhadap tenaga demikian.
- c) Untuk memberikan efek yang paling tinggi, lengan harus mengendur sampai saat memukul.
- d) Pukulan dilakukan dari jarak sangat dekat dengan tidak didahului oleh ayunan untuk menambah momentum. Dengan memperpendek waktu yang diperlukan untuk suatu pukulan dapat dilakukan pukulan-pukulan cepat. Sebaliknya, ini mempertinggi pentingnya ketepatan, keseimbangan, dan kecepatan.
- e) Bersama dengan pukulan, lengan yang tidak dipakai untuk memukul, harus ditarik sampai ke iga dan badan memutar di pinggang untuk memberi efek ayunan yang maksimal pada tangan yang memukul. Bukan saja seluruh lengan, tetapi seluruh badan harus diikuti dalam memukul.
- f) Segera setelah melakukan pukulan, lengan yang memukul harus ditarik dengan gerakan cepat. Dengan kata lain, pukulan dan tarikan dilakukan dengan satu gerakan. Penarikan cepat ini memungkinkan ulangan pukulan dan tendangan dan memberikan perlindungan terhadap serangan lawan.

Keenam sifat dasar dari *Shorinji* Kempo ini memberikan tekanan khusus kepada kecepatan dan ketepatan.

## 2) Tendangan

Tendangan merupakan teknik serangan balik di dalam *Shorinji* Kempo bersama-sama dengan pukulan yang diuraikan di bagian depan. Keuntungan tendangan timbul dari perbedaan dasar antara kaki dan tangan. Tendangan dapat dilakukan dari jarak jauh dan lebih kuat daripada pukulan. Kerugian terbesar ialah posisi badan yang tidak stabil dan mudah diserangnya posisi badan akibat menahan badan pada satu kaki. Kalau tendangan tidak dilakukan dengan tepat dan cepat, tendangan akan mencelakakan.

Banyak dasar-dasar pukulan berlaku bagi tendangan. Umpamanya, tidak perlu memperkuat kaki karena kaki tidak berfungsi sebagai senjata. Momentum tendangan harus datang dari seluruh badan, khususnya pinggul, bukan dari kekuatan kaki saja. Kaki hanya merupakan titik kontak. Sebagai tambahan, setelah dilakukan tendangan kaki harus ditarik cepat-cepat ke posisi semula. Tendangan dan tarikan harus dilakukan dengan satu gerakan untuk keperluan mengembalikan

keseimbangan. Ini dapat menimbulkan suatu seri pukulan dan tendangan terus-menerus. Lagipula, tangan dapat selalu bersiap untuk memblok kemungkinan serangan lawan. Tangan jangan dibentangkan sebagai sarana menjaga keseimbangan. Badan atas harus tetap setegak mungkin dan kaki yang tidak dipakai di dalam menendang harus ditanam kuat-kuat di tanah. Tekuk lutut sedikit untuk menjaga keseimbangan. Kecepatan, stabilitas dan ketepatan merupakan faktor yang harus dimiliki di dalam melaksanakan tendangan kuat.

### 3) Gerakan Badan

Terikat secara tidak terpisah, dengan kerja kaki adalah teknik-teknik gerakan badan. Kerja kaki terbatas pada gerakan seluruh kaki dari paha ke bawah dan kaki bagian bawah, kerja badan lebih luas dan meliputi semua gerakan dan geseran posisi seluruh badan. Ini merupakan dasar pokok untuk menguasai teknis *Shorinji Kempo*.

## 4. Hakikat Ekstrakurikuler

### a. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Pendapat tersebut selaras dengan pendapat yang diutarakan oleh Uzer Usman dan Lilis Setiawan (1993: 22) kegiatan ekstrakurikuler dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan seperangkat pengalaman belajar yang memiliki nilai-nilai manfaat bagi pembentukan kepribadian siswa. Ruang lingkup ekstrakurikuler berupa kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang dan dapat mendukung program intrakurikuler yaitu mengembangkan pengetahuan dan kemampuan penalaran siswa, keterampilan melalui hobi dan minatnya serta pengembangan sikap. Keikutsertaan peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler merupakan upaya yang sangat tepat untuk mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki masing-masing peserta didik. Dengan demikian akan menambah wawasan dan pengalaman sesuai harapan peserta didik di luar jam intrakurikuler.

Paparan di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan di luar jam sekolah dengan tujuan memberi wadah kepada peserta didik untuk dapat menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minatnya di bidang tertentu agar memiliki wawasan yang lebih tentang ilmu pengetahuan yang ditekuninya.

**b. Profil Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo**

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki peranan penting bagi peserta didik dalam mengembangkan potensi diri peserta didik. Menurut B. Suryosubroto (1997: 271) bahwa kegiatan

ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa.

Penyelenggaraan ekstrakurikuler berperan mengembangkan bakat, minat dan potensi sesuai dengan hobi dari peserta didik baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Selain itu merupakan salah satu usaha untuk meraih prestasi dalam menjunjung nama baik peserta didik dan sekolah dalam berbagai kejuaraan. Kegiatan ekstrakurikuler juga berperan sebagai sarana untuk mencari peserta didik yang berbakat dan berpotensi meraih prestasi dalam bidang non akademik, salah satunya melalui ekstrakurikuler *shorinji kempo*.

SD Kanisius Bonoharjo Kulonprogo sebagai fasilitator dalam menyalurkan bakat dan minat peserta didik yaitu dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler yang salah satu diantaranya adalah ekstrakurikuler *Shorinji Kempo*. Motivasi peserta didik untuk mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* ini cukup tinggi. Peserta didik baik laki-laki maupun perempuan pada usia SD yaitu kelas III, IV dan V memiliki karakteristik secara jasmaniah yaitu memiliki kesiapan dan kematangan untuk melakukan berbagai gerakan yang diajarkan, secara psikis dan mental yaitu banyak mengeluarkan energi untuk fantasi, sedangkan dari aspek sosial ingin diakui dalam suatu perkumpulan. Dengan karakteristik



peserta didik tersebut, apabila minat dan bakat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* tersalurkan secara tepat dan sesuai maka peserta didik tersebut bisa dipastikan memiliki keterampilan seperti yang diharapkan.

Proses latihan ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah selama seminggu dua kali, yaitu pada setiap Hari Rabu dan Sabtu pukul 15.30 WIB bertempat di halaman SD Kanisius Bonoharjo. Penggunaan sarana yang dimiliki untuk kegiatan ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* disini cukup lengkap.

Kegiatan ekstrakurikuler ini diampu oleh pelatih dan dibantu oleh beberapa asisten pelatih. Adanya asisten pelatih dimaksudkan agar jika suatu hari pelatih berhalangan hadir, ekstrakurikuler akan tetap berjalan dengan didampingi oleh asisten pelatih. Pelaksanaan program latihan yang bervariasi tentunya menjadi cara tersendiri yang dimiliki oleh pelatih untuk menjaga semangat peserta didik untuk selalu mengikuti jadwal pelaksanaan ekstrakurikuler. Selain latihan-latihan teknik dalam beladiri *Shorinji Kempo*, pelatih juga memberikan variasi latihan teknik untuk menghadapi lawan. Latihan uji coba juga diagendakan oleh pelatih. Latihan uji coba ini dimaksudkan agar para pemain mampu menerapkan program latihan yang telah dijalaninya. Selain itu, uji

coba juga memiliki tujuan dalam rangka pembentukan mental para pemain.

Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SD Kanisius Bonoharjo Kulonprogo memiliki berbagai manfaat bagi peserta didik, pelatih, dan pihak sekolah. Bagi peserta didik, dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* dapat digunakan sebagai tambahan pengalaman gerak dan penyaluran minat dalam mempelajari beladiri *Shorinji Kempo*. Sedangkan bagi pelatih, dengan adanya ekstrakurikuler ini dapat digunakan untuk mengetahui peserta didik yang berbakat dan memudahkan seleksi pemain yang akan mewakili sekolah dalam berbagai pertandingan yang diselenggarakan, diantaranya adalah kejuaraan antar pelajar tingkat nasional yang diadakan setiap tahunnya. Dengan demikian, hal tersebut juga akan menguntungkan pihak sekolah karena jika peserta didiknya berprestasi secara otomatis akan membawa nama baik dan mengharumkan nama sekolah.

## **5. Karakteristik Anak Sekolah Dasar**

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 24-25), masa usia sekolah dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira usia 6 atau 7 tahun sampai usia 9 atau 10 tahun. Beberapa masa anak pada usia ini antara lain:
  - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaniahnya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
  - 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional.
  - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut namanya sendiri).
  - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
  - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal maka soal itu dianggap tidak penting.
  - 6) Pada masa ini (terutama usia 6-8 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira usia 9 atau 10 sampai 12 atau 13 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada usia ini adalah:
  - 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
  - 2) Amat realistic, ingin mengetahui, ingin belajar.
  - 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya faktor-faktor (bakat khusus).
  - 4) Sampai kira-kira usia 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
  - 5) Pada masa ini, anak memenang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
  - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu anak tidak lagi terikat pada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Ciri-ciri lain karakteristik kemampuan anak pada masa usia sekolah dasar adalah kemampuan yang dilakukan masih dalam bentuk kasar. Menurut Yanuar Kiram (1992: 70), ciri-ciri khusus dalam kemampuan anak usia sekolah dasar adalah:

- 1) Gerakan yang dituntut baru dapat dilaksanakan dalam bentuk kasar.
- 2) Pelaksanaan dalam bentuk kasar tersebut hanya dapat dilakukan bila kondisi dan studi tempat pelaksanaan gerakan cukup membantu dan mendukung.
- 3) Gerakan-gerakan yang dapat dilaksanakan masih dalam bentuk gerakan-gerakan sederhana.
- 4) Penggabungan beberapa gerakan menjadi serangkaian gerakan belum dapat dilaksanakan. Oleh karenanya peningkatan derajat kesulitan baik terhadap peningkatan kesulitan situasi dan kondisi tempat pelaksanaan gerak maupun terhadap derajat kesulitan gerakan itu sendiri dilakukan secara drastis, tapi diberikan secara perlahan-lahan.
- 5) Kemampuan dalam menerima, mengartikan, dan mengolah informasi yang diberikan masih sangat terbatas. Oleh sebab itu anak sekolah dasar harus lebih sering diberikan bentuk-bentuk latihan yang sederhana dalam upaya peningkatan peran alat informasi kinestetik yang berguna dalam melakukan pengaturan dan pengendalian terhadap gerakan yang sedang akan berlangsung.
- 6) Informasi kinestetik yang berguna dalam melaksanakan pengaturan dan pengendalian terhadap gerakan yang sedang akan berlangsung.
- 7) Laju perkembangan berjalan seirama pada masa bayi dan kanak-kanak, perubahan fisik sangat pesat, pada usia sekolah dasar menjadi lambat dan mulai masa remaja terjadi amat mencolok, pada permulaan remaja bagi perempuan (akhir) dan pengujung remaja akhir bagi laki-laki perkembangan menurun sangat cepat.

Menurut Havighurst dalam Desmita (2009: 35-36) tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- 1) Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
- 2) Membina hidup sehat.

- 3) Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- 4) Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- 5) Belajar membaca, menulis dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- 6) Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berpikir efektif.
- 7) Mengembangkan kata hati, moral dan nilai-nilai.
- 8) Mencapai kemandirian pribadi.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa anak sekolah dasar dibagi menjadi dua bagian, yaitu siswa kelas bawah yang meliputi siswa kelas satu sampai dengan kelas tiga dan siswa kelas atas yang meliputi siswa kelas empat sampai dengan kelas lima. Karakteristik yang dimiliki antara siswa kelas bawah dan siswa kelas atas juga terdapat perbedaan, terlebih mengenai tingkat pemahaman, pemecahan masalah, maupun kualitas gerakan yang dapat dihasilkan. Gerakan yang dapat dihasilkan oleh siswa sekolah dasar meliputi gerakan-gerakan yang sederhana, belum bisa menghasilkan berbagai macam gerakan yang kompleks. Kemampuan dalam menerima, mengartikan, dan mengolah informasi masih terbatas. Perlu adanya pemberian suatu proses latihan sederhana dalam upaya peningkatan peran alat informasi kinestetik yang berguna dalam melakukan pengaturan dan pengendalian terhadap gerakan yang akan berlangsung.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan

penelitian yang diteliti. Hasil yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir.

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Dendi Bama Sanjaya (2013) yang berjudul “Tingkat Perseptual Motorik siswa kelas bawah SD Cempakoah Kecamatan Mbret Kabupaten Purbalingga”. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas bawah SD Negeri 2 Cempakoah kecamatan Mbret Kabupaten Purbalingga yyang berjumlah 72 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan tes perseptual motorik dari Hari Amirullah Rahman terdiri atas tes berjalan maju, berjalan mundur, berputar ke arah kanan, berputar ke arah kiri, berjingkat dengan satu kaki kanan, berjingkat dengan satu kaki kiri. Semua dilakukan tanpa beban maupun dengan beban 0,5 kg di atas balok keseimbangan. Dengan validitas 0,435 dan reliabilitas 0,92. Hasil penelitian menunjukkan tingkat perseptual motorik siswa kelas bawah SD Negeri Cempakoah yang berada pada kategori sangat rendah 11 siswa (15,3%), rendah berjumlah 19 siswa (26,4%), sedang berjumlah 24 siswa (33,3%), tinggi berjumlah 13 siswa (18,1%), dan sangat tinggi 5 siswa (6,9%).
2. Temu Hartana (2008) yang berjudul: Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Panggang 2 Kabupaten Gunungkidul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik yang masih duduk di kelas 4, 5, dan 6 di Sekolah Dasar Negeri Panggang 2

Kabupaten Gunungkidul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dan menggunakan teknik tes dan pengukuran yang meliputi: lari jarak pendek 40 m, lari zig-zag, lompat jauh tanpa awalan, berdiri satu kaki, lempar tangkap bola tenis. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4, 5, dan 6 di SD Negeri Panggang 2 Kabupaten Gunungkidul dengan jumlah 47 siswa. Uji validitas instrumen menggunakan *Product Moment*, uji reabilitas dengan *Alpha Cronbach*, dan uji normalitas dengan *One Sample Kolmogrov Smirnov Test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan persentase, menggunakan bantuan komputer dengan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kemampuan motorik siswa kelas 4, 5, dan 6 di SD Negeri Panggang 2 Kabupaten Gunungkidul dikategorikan sedang. Hasil penelitian secara rinci sebagai berikut: 4 (8,5%) siswa dalam kategori baik sekali, 12 (25,5%) siswa dalam kategori baik, 16 (34%) siswa dalam kategori sedang, 12 (25,5%) siswa dalam kategori kurang, dan 3 (6,5%) siswa dalam kategori kurang sekali.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kemampuan dan perseptual merupakan unsur pokok dalam penguasaan gerak dasar hingga gerak yang lebih kompleks. Perkembangan berkaitan dengan gerak anggota tubuh melalui pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Melalui program ekstrakurikuler Shorinji

Kempo yang ada di Sekolah Dasar Katholik Bonoharjo Kulonprogo dapat menjadi tambahan pengalaman gerak yang lebih kompleks dalam cabang beladiri Shorinji Kempo. Selain itu, program ekstrakurikuler tersebut juga sebagai penyaluran minat dan bakat peserta didik di luar jam pelajaran pendidikan jasmani. Namun tanpa disadari oleh pelatih dan peserta didik, bahwa keikutsertaan peserta didik untuk mengikuti ekstrakurikuler Shorinji Kempo hanya berdasarkan motivasi yang tinggi saja. Pelatih tidak melihat kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik dalam memberikan program latihan. Hal tersebut tentunya menjadi salah satu penghambat dalam mencapai tujuan untuk mencapai prestasi. Oleh karena itu, baik pelatih ekstrakurikuler maupun peserta didik perlu mengerti pentingnya mengetahui gerak yang dimiliki oleh setiap peserta didik. Hal tersebut dilakukan agar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Shorinji Kempo akan lebih maksimal lagi dalam berlatih hingga mencapai hasil yang optimal.



### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, artinya dalam penelitian ini hanya akan menggambarkan situasi yang saat ini sedang terjadi, tanpa pengujian hipotesis. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 3), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Penelitian ini memfokuskan pada kemampuan motorik dan perseptual motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di SD Kanisius Bonoharjo Kulonprogo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes untuk mendapatkan data. Penelitian ini dilaksanakan di SD Kanisius Bonoharjo Kulonprogo.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi pusat perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto (2010: 161). Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik dan perseptual motorik peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di SD Kanisius Bonoharjo Kulonprogo. Adapun definisi operasional variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Kemampuan Motorik**

Kemampuan motorik adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh. Secara operasional, kemampuan

motorik dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan siswa dalam melakukan tugas tes kemampuan motorik yang meliputi kelincahan, koordinasi mata tangan, keseimbangan, dan kecepatan. Kemampuan motorik siswa diukur dengan tes kemampuan motorik dari Nurhasan (2004: 6.6).

## 2. Perseptual Motorik

Perseptual motorik adalah kemampuan siswa untuk mengikuti instruksi sesuai perintah yang dibentuk dari komponen-komponen gerak. Perseptual motorik merupakan kemampuan pemahaman tubuh, pemahaman ruang, pemahaman gerak, kualitas gerak, dan hubungan dengan obyek luar tubuh yang dihasilkan melalui pengukuran menggunakan instrumen pengukuran perseptual motorik yang meliputi tes berjalan maju, berjalan mundur, berputar ke arah kanan, berputar ke arah kiri, berjingkat dengan satu kaki kanan, berjingkat dengan satu kaki kiri. Semua dilakukan tanpa beban maupun dengan beban 0,5 kg di atas balok keseimbangan. (Hari Amirullah Rachman: 2004)

## C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah semua peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di SD Kanisius Bonoharjo Kulonprogo yang berjumlah 10 siswa.

## **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto (2010: 203). Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan motorik dan perseptual motorik untuk peserta didik tingkat SD yang mengikuti ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo adalah sebagai berikut:

#### **a. Tes kemampuan motorik**

Menggunakan tes kemampuan motorik untuk sekolah dasar dari Nurhasan (2004: 6.6). tes ini mempunyai validitas sebesar 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,93.

#### **b. Tes perseptual motorik**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes perseptual motorik untuk siswa sekolah dasar dari Hari Amirullah Rachman (2004) dengan reliabilitas tes sebesar 0,92.

### **2. Teknik Pengumpulan Data**

Data adalah hasil pencatatan peneliti, baik yang berupa fakta maupun angka (Suharsimi Arikunto, 2010: 161). Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mempersiapkan alat-alat dan tempat yang digunakan untuk tes kemampuan motorik dan perseptual motorik.
- b. Mengumpulkan, menyiapkan dan memberikan pemanasan serta penjelasan pelaksanaan tes kemampuan motorik dan perseptual motorik kepada siswa.
- c. Setelah diberikan penjelasan tentang pelaksanaan tes dan pemanasan secukupnya, selanjutnya siswa melakukan tes kemampuan motorik dengan urutan: kelincahan, koordinasi mata tangan, keseimbangan, dan kecepatan. Setelah selesai dilanjutkan dengan tes perseptual motorik.
- d. Masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian dengan urutan: (1) tes kemampuan motorik dimulai dari kelincahan, koordinasi mata tangan, keseimbangan, dan kecepatan, dan (2) tes perseptual motorik.
- e. Masing-masing hasil tes yang didapatkan dicatat dalam lembar pencatatan tes yang telah disediakan.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Data yang sudah terkumpul perlu dianalisis agar dapat diambil kesimpulan. Suatu data tidak ada artinya jika tidak melalui proses analisis, maka dari itu analisis data merupakan langkah penting dalam suatu penelitian. Urutan menganalisis data yang diperoleh sebagai berikut:

## 1. Kemampuan Motorik

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data, kemudian dilakukan penyortiran data yang diperoleh untuk mengetahui persamaan dan perbedaan ukuran masing-masing item tes kemampuan motorik. Dari hasil setiap tes yang dicapai setiap siswa yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar. Kemampuan motorik anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil tes tersebut, karena satuan ukuran masing-masing tes tidak sama, yaitu:

- a. Untuk tes *shuttle-run* 4x10 meter dan lari 30 meter menggunakan satuan ukuran detik.
- b. Untuk tes lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok selama 30 detik menggunakan satuan jumlah banyaknya hasil tangkapan.
- c. Untuk tes *stork stand positional balance* menggunakan satuan banyaknya waktu yang diperoleh dalam mempertahankan sikap (menit dan detik).

Hasil kasar yang didapatkan dari keempat item tes tersebut, perlu disamakan satuannya dengan menggunakan *T-Score*. Adapun rumus *T-score* yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Rumus *T-score* untuk tes *shuttle run* 4x10 meter dan lari 30 meter.  
Perhitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan semakin bagus hasil yang diperoleh, adapun rumus *T-score* sebagai berikut:

$$T - s_i = 50 + \left[ \frac{\bar{X} - X}{S} \right] \times 10$$

- b. Rumus *T-score* untuk tes lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok selama 30 detik dan *stork stand positional balance*. Perhitungan dengan satuan semakin banyak angka atau satuan yang diperoleh semakin bagus hasil yang diperoleh. Adapun rumus *T-score* sebagai berikut:

$$T - s_i = 50 + \left[ \frac{\bar{X} - X}{S} \right] \times 10$$

Sumber: Sutrisno Hadi, (2004: 295)

Keterangan:

$X$  = skor yang diperoleh

$\bar{X}$  = *mean* (rata-rata)

$SD$  = *standar deviasi*

Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk *T-score* dari keempat item tes tersebut dijumlahkan, hasil penjumlahan tersebut dijadikan dasar untuk menentukan kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo. Kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo, dikategorikan menjadi 5 (lima) kategori, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Pengategorian kemampuan motorik siswa tersebut, menggunakan rumus pengategorian dari B. Syarifudin (2010: 113), sebagai berikut:

Tabel 1. Pengategorian Skor Kemampuan Motorik

No.	Interval Skor Kemampuan Motorik	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik sekali
2	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh

SD : *standar deviasi*

M : *mean* (rata-rata)

Mengetahui jumlah masing-masing kategori kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo, menggunakan rumus persentase dari Anas Sudijono, (2010: 43)

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = frekuensi atau jumlah subjek

N = jumlah subjek keseluruhan

## 2. Perseptual Motorik

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Untuk menganalisis data digunakan teknik statistik, analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif

kuantitatif dengan persentase. Perseptual motorik peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo, dikategorikan menjadi 5 (lima) kategori, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Pengategorian kemampuan motorik siswa tersebut, menggunakan rumus pengategorian dari B. Syarifudin (2010: 113), sebagai berikut:

Tabel 2. Pengategorian Skor Perseptual Motorik

No.	Interval Skor Kemampuan Motorik	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan:

X : skor yang diperoleh

SD : *standar deviasi*

M : *mean* (rata-rata)

Mengetahui jumlah masing-masing kategori perseptual motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kuloprogo menggunakan rumus persentase dari Anas Sudijono, (2010: 43).

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = frekuensi atau jumlah subjek



$N$  = jumlah subjek keseluruhan

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik dan perseptual motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo. Kemampuan motorik siswa diamati dari serangkaian tes yang meliputi kelincahan, koordinasi mata tangan, keseimbangan, dan kecepatan. Perseptual motorik diamati dari tugas gerak pada bangku keseimbangan. Deskripsi data penelitian ini, berdasarkan pada data hasil pengukuran yang diperoleh dari lapangan. Pada deskripsi data berikut ini disajikan informasi data meliputi skor maksimal, skor minimal, *mean* (rata-rata), dan *standar deviasi* masing-masing data penelitian. Deskripsi masing-masing data penelitian secara rinci sebagai berikut ini:

##### **1. Kemampuan Motorik**

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Pengategorian data didasarkan pada nilai *mean* dan *standar deviasi* hasil penghitungan. Data terlebih dahulu dibuat dalam bentuk *T-score* untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Hasil analisis data dalam penelitian

ini meliputi kemampuan motorik dan masing-masing item tes kemampuan motorik. Hasil perhitungan analisis data penelitian ini adalah sebagai berikut:

**a. Kemampuan Motorik Siswa**

Hasil kasar yang telah diubah dalam bentuk *T-score* dari keempat item tes tersebut dijumlahkan hasil dari perhitungan tersebut dijadikan dasar untuk menentukan kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo. Hasil skor kemampuan motorik diperoleh skor maksimal sebesar 216,61, skor minimal sebesar 174,71, *mean* (rata-rata) sebesar 200,00 dan *standar deviasi* sebesar 11,52. Kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo, dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo

No.	Skor Kemampuan Motorik	f	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	$X \geq 217,28$	0	0	Baik Sekali
2.	$205,76 < X < 217,28$	3	30	Baik
3.	$194,24 < X < 205,76$	5	50	Sedang
4.	$182,72 < X < 194,24$	1	10	Kurang
5.	$X < 182,72$	1	10	Kurang Sekali
	Jumlah	10	100	

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 3 siswa (30,00%) dalam kategori baik, 5 siswa (50,00%) dalam kategori sedang, 1 siswa (10,00%) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (10,00%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo adalah sedang.

Berdasarkan keterangan di atas, kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo

#### b. Kemampuan Kelincahan

Kelincahan siswa diperoleh dari tes *shuttle run* 4 x 10 meter dengan satuan detik. Hasil analisis data kelincahan yang telah diubah dalam bentuk *T-score* diperoleh skor maksimal sebesar 66,72, skor minimal sebesar 34,48, *mean* (rata-rata) sebesar 50, dan *standar deviasi* sebesar 10.

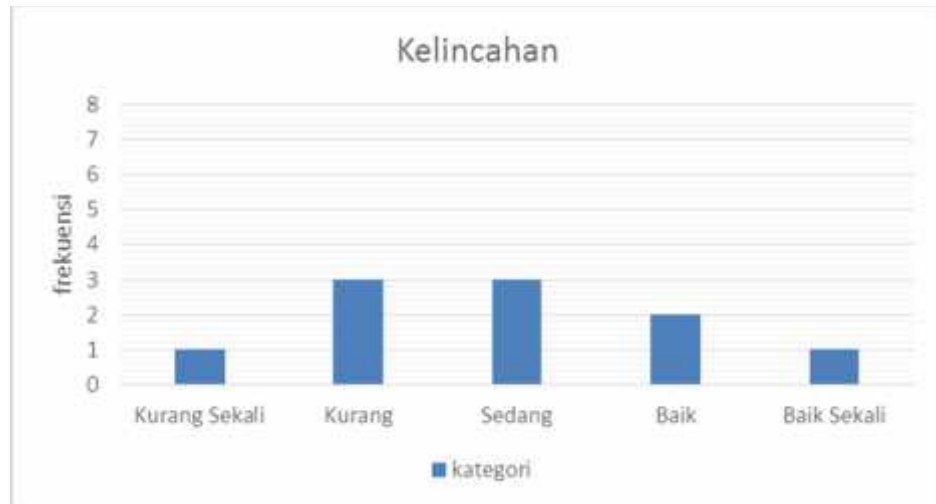
Kemampuan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo, dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo

No.	Skor Kemampuan Motorik	f	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	$X \geq 65$	1	10	Baik Sekali
2.	$55 < X < 65$	2	20	Baik
3.	$45 < X < 55$	3	30	Sedang
4.	$35 < X < 45$	3	30	Kurang
5.	$X < 35$	1	10	Kurang Sekali
	Jumlah	10	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan kemampuan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo terdapat 1 siswa (10,00%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (20,00%) dalam kategori baik, 3 siswa (30,00%) dalam kategori sedang, 3 siswa (30,00%) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (10,00%) dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan keterangan di atas, kemampuan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Kemampuan Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo

### c. Kemampuan Koordinasi Mata Tangan

Koordinasi mata tangan siswa diperoleh dari tes lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok selama 30 detik dengan satuan jumlah banyaknya hasil tangkapan. Hasil analisis data koordinasi mata tangan yang telah diubah dalam bentuk *T-score* diperoleh skor maksimal sebesar 73,75, skor minimal sebesar 40,05, *mean* (rata-rata) sebesar 50, dan *standar deviasi* sebesar 10.

Kemampuan koordinasi mata tangan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo, dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan koordinasi mata tangan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji*

Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Koordinasi Mata Tangan Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo

No.	Skor Kemampuan Motorik	f	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	$X \geq 65$	1	10	Baik Sekali
2.	$55 \leq X < 65$	1	10	Baik
3.	$45 \leq X < 55$	4	40	Sedang
4.	$35 \leq X < 45$	4	40	Kurang
5.	$X < 35$	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	10	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan kemampuan koordinasi mata tangan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo terdapat 1 siswa (10,00%) dalam kategori baik sekali, 1 siswa (10,00%) dalam kategori baik, 4 siswa (40,00%) dalam kategori sedang, 4 siswa (40,00%) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (00,00%) dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan keterangan di atas, kemampuan koordinasi mata tangan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:





Gambar 4. Diagram Batang Kemampuan Koordinasi Mata Tangan Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo

#### d. Kemampuan Keseimbangan

Keseimbangan siswa diperoleh dari tes *stork stand positional balance* dengan satuan banyaknya waktu yang diperoleh dalam mempertahankan sikap (menit dan detik). Hasil analisis data keseimbangan yang telah diubah dalam bentuk *T-score* diperoleh skor maksimal sebesar 64,54, skor minimal sebesar 36,07, *mean* (rata-rata) sebesar 50, dan *standar deviasi* sebesar 10.

Kemampuan keseimbangan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo, dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan keseimbangan siswa

peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Keseimbangan Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo

No.	Skor Kemampuan Motorik	f	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	$X \geq 65$	0	0	Baik Sekali
2.	$55 \leq X < 65$	4	40	Baik
3.	$45 \leq X < 55$	3	30	Sedang
4.	$35 \leq X < 45$	3	30	Kurang
5.	$X < 35$	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	10	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan kemampuan keseimbangan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo terdapat 0 siswa (00,00%) dalam kategori baik sekali, 4 siswa (40,00%) dalam kategori baik, 3 siswa (30,00%) dalam kategori sedang, 3 siswa (30,00%) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (00,00%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga dapat diketahui bahwa kemampuan keseimbangan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo adalah baik.

Berdasarkan keterangan di atas, kemampuan keseimbangan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Kemampuan Keseimbangan Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo

#### e. Kemampuan Kecepatan

Kemampuan kecepatan siswa diperoleh dari tes lari 30 meter dengan satuan detik. Hasil analisis data kecepatan yang telah diubah dalam bentuk *T-score* diperoleh skor maksimal sebesar 63,52, skor minimal sebesar 35,32, *mean* (rata-rata) sebesar 50, dan *standar deviasi* sebesar 10.

Kemampuan kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo, dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu: baik sekali, baik, sedang,

kurang, dan kurang sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kemampuan kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kecepatan Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo

No.	Skor Kemampuan Motorik	f	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	$X \geq 65$	0	0	Baik Sekali
2.	$55 \leq X < 65$	4	40	Baik
3.	$45 \leq X < 55$	3	30	Sedang
4.	$35 \leq X < 45$	3	30	Kurang
5.	$X < 35$	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	10	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan kemampuan kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo terdapat 0 siswa (00,00%) dalam kategori baik sekali, 4 siswa (40,00%) dalam kategori baik, 3 siswa (30,00%) dalam kategori sedang, 3 siswa (30,00%) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (00,00%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga dapat diketahui bahwa kemampuan kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo adalah baik.

Berdasarkan keterangan di atas, kemampuan kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Kemampuan Kecepatan Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo

## 2. Perseptual Motorik

Perseptual motorik siswa diperoleh dari hasil jumlah tes perseptual motorik. Hasil analisis data perseptual motorik diperoleh skor maksimal sebesar 46, skor minimal sebesar 35, *mean* (rata-rata) sebesar 40,3, dan *standar deviasi* sebesar 3,5.

Perseptual motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo, dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah

ditentukan, analisis data hasil perseptual motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo sebagai berikut:

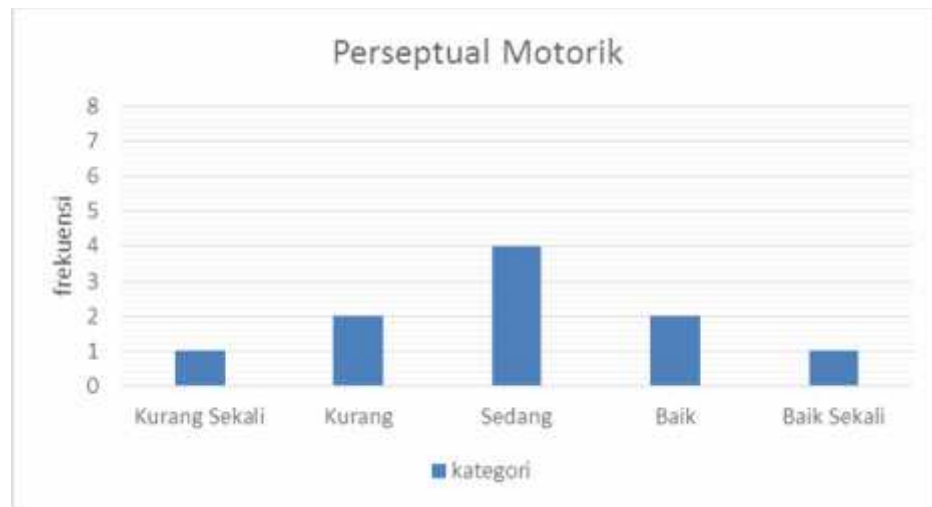
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Perseptual Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo

No.	Skor Kemampuan Motorik	f	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	$X \geq 45,55$	1	10	Baik Sekali
2.	42,05 $X < 45,55$	2	20	Baik
3.	38,55 $X < 42,05$	4	40	Sedang
4.	35,05 $X < 38,55$	2	20	Kurang
5.	$X < 35,05$	1	10	Kurang Sekali
	Jumlah	10	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan perseptual motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo terdapat 1 siswa (10,00%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (20,00%) dalam kategori baik, 4 siswa (40,00%) dalam kategori sedang, 2 siswa (20,00%) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (10,00%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa perseptual motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo adalah sedang.

Berdasarkan keterangan di atas, perseptual motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius

Bonoharjo Kulonprogo dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Perseptual Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 3 siswa (30,00%) dalam kategori baik, 5 siswa (50,00%) dalam kategori sedang, 1 siswa (10,00%) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (10,00%) dalam kategori kurang sekali. Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian terhadap perseptual motorik siswa ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo terdapat 1 siswa (10,00%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (20,00%) dalam kategori baik, 4 siswa (40,00%) dalam kategori sedang, 2 siswa (20,00%) dalam

kategori kurang, dan 1 siswa (10,00%) dalam kategori kurang sekali. Kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, di samping itu kemampuan motorik juga sebagai landasan keberhasilan masa mendatang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga. Seseorang yang mempunyai kemampuan motorik tinggi diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan motorik khusus. Kemampuan motorik seseorang memang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai. Sedangkan perseptual motorik gerak yang diciptakan melalui proses perpaduan sensoris, dalam hal ini termasuk gerakan yang dilakukan secara sukarela yang berfungsi untuk mengaitkan antara gerak perseptual dengan kemampuan kognitif.

Kemampuan motorik yang dimiliki oleh siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo secara umum termasuk ke dalam kategori sedang. Peningkatan kemampuan motorik yang dimiliki oleh siswa sangatlah diperlukan. Peningkatan kemampuan motorik pada siswa akan membantu dalam melakukan berbagai keterampilan yang lebih khusus, yang mendukung dalam bermain *Shorinji Kempo*. Unsur-unsur kemampuan motorik, seperti: kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan perlu ditingkatkan melalui program latihan yang disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya. Sama halnya dengan kemampuan motorik, perseptual motorik peserta ekstrakurikuler *Shorinji Kempo* di



Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo secara umum termasuk ke dalam kategori sedang. Peningkatan perseptual motorik yang dimiliki oleh siswa sangat diperlukan. Peningkatan perseptual motorik pada siswa akan sangat mendukung berbagai keterampilan yang akan sangat mendukung dalam bermain *Shorinji* Kempo.

Upaya mengembangkan kemampuan motorik dan perseptual motorik merupakan tugas bagi para orang tua, guru penjas, maupun pelatih. Mengembangkan kemampuan motorik merupakan bagian dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya dan merupakan tugas guru pendidikan jasmani (Sukintaka, 2001: 48) dan mengembangkan kemampuan perseptual motorik akan sangat mempengaruhi kemampuan motorik, karena kemampuan motorik merupakan bagian dari perseptual motorik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 3 siswa (30,00%) dalam kategori baik, 5 siswa (50%) dalam kategori sedang, 1 siswa (10,00%) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (10,00%) dalam kategori kurang sekali.

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian terhadap perseptual motorik siswa ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo terdapat 1 siswa (10,00%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (20,00%) dalam kategori baik, 4 siswa (40,00%) dalam kategori sedang, 2 siswa (20,00%) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (10,00%) dalam kategori kurang sekali.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini mempunyai beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam memilih pemain *Shorinji* Kempo. Siswa yang memiliki kemampuan motorik baik lebih diprioritaskan dalam pemilihan tim *Shorinji* Kempo.
2. Penyusunan program latihan *Shorinji* Kempo harus menyesuaikan kemampuan motorik dan perseptual motorik yang dimiliki oleh siswa.

3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam menyeimbangkan kemampuan motorik dan kemampuan perseptual motorik yang dimiliki siswa.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, antara lain:

1. Kurang maksimal dalam mengontrol siswa ketika pelaksanaan tes di lapangan.

### **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat diberikan penulis antara lain:

1. Bagi Sekolah dan Guru Penjas
  - a. Dapat dijadikan pertimbangan untuk memilih pemain *Shorinji Kempo* di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo dengan mengacu pada hasil tes tersebut.
  - b. Diharapkan dapat meningkatkan kinerja guru dalam meningkatkan kualitas mengajar keterampilan gerak dasar dan teknik dasar bermain *Shorinji Kempo* bagi anak didiknya.
  - c. Dapat menyumbangkan peranan yang baik dalam aktivitas jasmani sehingga akan memudahkan siswa dalam melakukan berbagai gerakan dalam aktivitas jasmani khususnya sehingga siswa tidak akan mengalami kesulitan yang berarti dalam menjalani

pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran *Shorinji* Kempo.

2. Bagi Siswa

- a. Diharapkan siswa dapat berusaha semaksimal mungkin untuk meningkatkan kemampuan motorik dan perseptual motoriknya dalam bermain *Shorinji* Kempo pada setiap jadwal kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
- b. Diharapkan siswa dapat menambah latihan di luar jam kegiatan ekstrakurikuler yaitu dengan bergabung dengan dojo(tempat latihan) *Shorinji* Kempo yang lain sehingga kemampuan motorik dan perseptual motoriknya semakin meningkat.

3. Bagi orang tua dan Masyarakat

- a. Dengan diadakannya tes ini, diharapkan orang tua dapat mengetahui bakat *Shorinji* Kempo yang dimiliki anak, sehingga orang tua berusaha memasukkan anaknya ke dalam dojo (tempat latihan) yang ada di daerahnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Age Sani Bantara bin Sugiyarto. (1990). *Buku Pelajaran Kyu IV sampai dengan Dan I*. Jakarta: Komisi Teknik Pengurus Besar PERKEMI.
- Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra, (1999/2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Anas Sudijono. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- B. Suryosubroto, (1997). *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- David L. Gallahue dan John C. Ozmun. (1998). *Understanding Motor Development*. New York: McGraw Hill.
- Dendi Bama Sanjaya. (2013). *Tingkat Perseptual Motorik Siswa Kelas Bawah SD Negeri 2 Campakoah Kecamatan Mbret Kabupaten Purbalingga*. (Skripsi). Yogyakarta: FIK.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Elene Elyonara, (2012). *Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 3 Gamping* (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- Elizabeth B. Hurlock, (1980). *Perkembangan Gerak Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Eneste. (1997). *Fukudoku-Hon Tokuhon (edisi bahasa Indonesia)*. Jakarta: World Shorinji Kempo Organization.
- Hari Amirullah Rachman. (2004). *Pengembangan Perseptual Motorik Sebagai Dasar Pengembanagan Kreatifitas*. Yogyakarta: UNY Yogyakarta.
- Harsuki, (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.

- Moh Uzer Usman dan Lilis Setiawan. (1993). *Kreatifitas dan Reaksi Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mochamad Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (P2LPTK).
- Nurhasan, (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Richard A. Magill. (1993). *Motor Learning Concepts and Applications*. United States of America: Wm. C. Brown Communications.
- Rusli Lutan. (2002). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas 64.
- Suharsimi Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syamsu Yusuf (2004). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yanuar Kiram (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud.
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan Keolahragaan dan Ekstrakurikuler*. Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- \_\_\_\_\_ (2003). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Zulkifli, (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1

### Lembar Pengesahan Judul Skripsi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 69/PGSD Penjas/VIII/2016  
Lamp : 1 Bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS


Kepada Yth : **Yudanto, M.Pd**  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Aghisna Megarani  
NIM : 13604221045  
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Motorik Dan Perseptual Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik Di Sekolah Dasar Negeri Terbahsari Kulonprogo

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 12 Agustus 2016  
Kaprod PGSD Penjas.

  
Dr. Guntur, M.Pd  
NIP. 19810926 200604 1 001



## Lampiran 2

### Surat Permohonan Izin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Kepada :  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : AGHISNA MEGAFANI  
Nomor Mahasiswa : 13604221045  
Program Studi : PGSD Penjas.  
Judul Skripsi : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK DAN PERSEPTUAL  
MOTORIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
SHORINJI KEMPO DI SEKOLAH DASAR KANISIUS  
SONOHARJO KULONPROGO

Pelaksanaan pengambilan data

Waktu / Bulan : DESEMBER 2016 s.d  
Tempat / Obyek : SEKOLAH DASAR KANISIUS SONOHARJO

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 29 NOVEMBER 2016  
Yang mengajukan

AGHISNA MEGAFANI  
NIM. 13604221045

Kaprodi PGSD Penjas

Dr.Guntur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001.

Mengetahui:

Dosen Pembimbing

YUDANTO, M. Pd  
NIP. 19810702200501 001

### Lampiran 3

#### Surat Tembusan Izin FIK UNY



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541  
Email : humas\_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 450/UN.34.16/PP/2016.

30 November 2016.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Yth. : Kepala Sekolah SD Kanisius Bonoharjo  
Demangrejo, Sentolo, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Aghisna Megarani.  
NIM : 13604221045.  
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Desember 2016.  
Tempat/Objek : Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo.  
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Motorik dan Perseptual Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Shorinji Kempo di Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Yohan S. Suherman, M.Ed.  
NIM. 4906071988121001

**Tembusan :**  
1. Kaprodi PGSD Penjas.  
2. Pembimbing TAS.  
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 4

### Surat Keterangan Penelitian SD Kanisius Bonoharjo Kulonprogo



**YAYASAN KANISIUS CABANG YOGYAKARTA**  
**SD KANISIUS BONO HARJO**  
Alamat: Jl. Raya Kenteng-Brosot Km. 1 No. 18 Demangrejo, Sentolo, Kulon Progo  
E-mail: [sdkanisius\\_bonoharjo@yahoo.com](mailto:sdkanisius_bonoharjo@yahoo.com)  
<http://sdkbonoharjo.blogspot.com>

---

**SURAT KETERANGAN**  
**NOMOR: 043/SDKB/I/2017**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama lengkap : Th. Endah Ngestining Rahayu, S.Pd  
NG : 9353  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Nama Sekolah : SD KANISIUS BONO HARJO  
Alamat Sekolah : Jl. Kenteng-Brosot KM. 1 NO. 18 Demangrejo, Sentolo, KP

Dengan ini memberikan keterangan bahwa saudara di bawah ini:

Nama : AGHISNA MEGARANI  
NIM : 13604221045  
Asal Kampus : PGSD Penjas/FIK/Universitas Negeri Yogyakarta

Telah mengadakan penelitian di SD Kanisius Bonoharjo, pada hari Sabtu, 10 Desember 2016, untuk memenuhi kelengkapan skripsi sebagai syarat untuk menempuh S1, dengan judul skripsi "TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK DAN PERSEPTUAL MOTORIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SHORINJI KEMPO DI SEKOLAH DASAR KANISIUS BONO HARJO KULON PROGO"

Demikian Surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demangrejo, 06 Januari 2017  
Kepala Sekolah  
  
Th. Endah Ngestining Rahayu, S.Pd  
NG 9353  


**Lampiran 5**  
**Sertifikat Kalibrasi Stopwatch**

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA          DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH  <b>BALAI METROLOGI</b>          Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center"><b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b>          CALIBRATION CERTIFICATE          Nomor : 320 / SW - 4 / 1 / 2016</p>	
<p align="right">No. Order : 008895          Diterima tgl : 25 Januari 2016</p>	
<p><b>ALAT</b>          Equipment</p> <p>Nama : Stopwatch          Kapasitas : 9 jam          Daya Baca : 0.01 detik</p>	<p>Tipe/Model :          Nomor Seri :          Merek/Buatan : Toto</p>
<p><b>PEMILIK</b>          Owner</p> <p>Nama : Ninda Nurmalia          Alamat : Jl. Bugisan Selatan, Tegal Senggotan, Tirtomoyo, Kasihan, Bantul</p>	
<p><b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b>          Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument          Standar : Casio HS-80TW IDF          Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN</p>	
<p><b>TANGGAL DIKALIBRASI</b>          Date of Calibration</p> <p><b>LOKASI KALIBRASI</b>          Location of calibration</p> <p><b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b>          Environment condition of calibration</p>	<p>25 Januari 2016          Balai Metrologi Yogyakarta          Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%</p>
<p><b>HASIL</b>          Result</p>	<p>Lihat sebaliknya</p>
<p align="center">Yogyakarta, 28 Januari 2016          Kepala          Soedaryono, SE          NIP. 13587114-197903 1 006</p> <p align="center">  </p>	
<p align="center">Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	<p align="center">FBM.22-02.T</p>
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	



**HASIL KALIBRASI**  
RESULT OF CALIBRATION

**I. DATA KALIBRASI**

*Calibration date*

1. Referensi : Ninda Nurmalia
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*



Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"03
00,05'00"00	00,05'00"04
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM  
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 6  
Sertifikat Kalibrasi Meteran

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<b>SERTIFIKAT PENERAAN</b> VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 318 / UP - 042 / I / 2016 <i>Number</i>	
<div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">             No. Order : 008895              Diterima tgl : 25 Januari 2016           </div>	
<b>ALAT</b> <i>Equipment</i> Nama <i>Name</i> Kapasitas <i>Capacity</i> Daya Baca <i>Readability</i>	: Ban Ukur : 50 meter : 10 mm  <b>PEMILIK</b> <i>Owner</i> Nama <i>Name</i> Alamat <i>Address</i>
	Tipe/Model <i>Type/Model</i> Nomor Seri <i>Serial number</i> Merek/Buatan <i>Trade Mark / Manufaktur</i>
	: HKV
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode <i>Method</i> Standard <i>Standard</i> Telusuran <i>Traceability</i>	SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Komparator 10 m Ke satuan SI melalui LK-045-IDN
<b>TANGGAL TERA ULANG</b> <i>Date of Verification</i> <b>LOKASI TERA ULANG</b> <i>Location of Verification</i> <b>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</b> <i>Environment condition of Verification</i> <b>HASIL TERA ULANG</b> <i>Result of verification</i> <b>DITERA ULANG KEMBALI</b> <i>Reverification</i>	: 25 Januari 2016 : Balai Metrologi Yogyakarta : Suhu : 28°C ± 2°C - Kelembaban : 54% ± 10% : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016 : 25 Januari 2017
	
	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Halaman 1 dari 2 Halaman</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">FBM.22-01.T</div> </div>	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

**HASIL PENERAAN**  
RESULT OF VERIFICATION

**I. DATA PENERAAN**

Verification date

1. Referensi : NINDA NURMALIA

2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
Verified by

**II. HASIL**

Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000,00
10 - 20	2000,00
20 - 30	3000,00
30 - 40	4000,00
40 - 50	5000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007

## Lampiran 7

### Petunjuk Tes Kemampuan Motorik

Tes motor ability digunakan untuk mengukur kemampuan motorik siswa sekolah dasar dengan 4 macam butir tes, yaitu

#### 1. Tes *shuttle-run 4x10 meter*

- a. Pelaksanaan: start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” orang coba atau testee berdiri dengan salah satu ujung jari sedekat mungkin dengan garis start
- b. Skor : dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan *shuttle run 4x10 meter*

#### 2. Tes lempar-tangkap bola ke tembok jarak 1 meter

- a. Pelaksanaan: testee berdiri di belakang garis start sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan di depan dada. Aba-aba “ya” subyek dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik.
- b. Skor : dihitung jumlah tangkapan bola yang didapat selama 30 detik.

#### 3. Tes *stork stand positional balance*

- a. Pelaksanaan: testee berdidri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolak pinggang, kedua mata dipejamkan, kaki kanan pada lutut sebelah kiri bagian dalam. Pertahankan sikap tersebut selama mungkin.
- b. Skor : dihitung waktu yang dicapai dalam memepertahankan sikap di atas.

#### 4. Tes lari cepat 30 meter

- a. Pelaksanaan: start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” testee berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis



start. Aba-aba “siap” testee siap untuk berlari. Aba-aba “ya” testee dengan segera lari menuju garis finish dengan jarak 30 meter, sampai melewati garis finish.

b. Skor : dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari 30 meter.

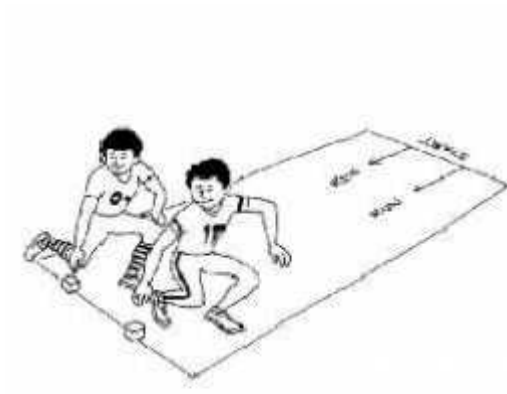
**Lampiran 8****Tabel Format Pengambilan Data Tes Kemampuan Motorik**

No.	Tes Kemampuan Motorik							
	Shuttle Run		Lempar Tangkap Bola		S. S. P. Balance		Lari 30 meter	
	Tes 1	Tes 2	Tes 1	Tes 2	Tes 1	Tes 2	Tes 1	Tes 2
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

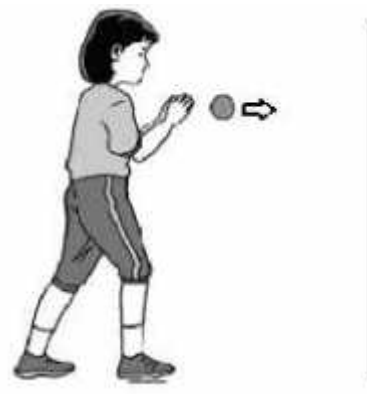
## Lampiran 9

### Gambar Rangkaian Tes *Motor Ability* (Kemampuan Motorik)

1. *Shuttle –run*



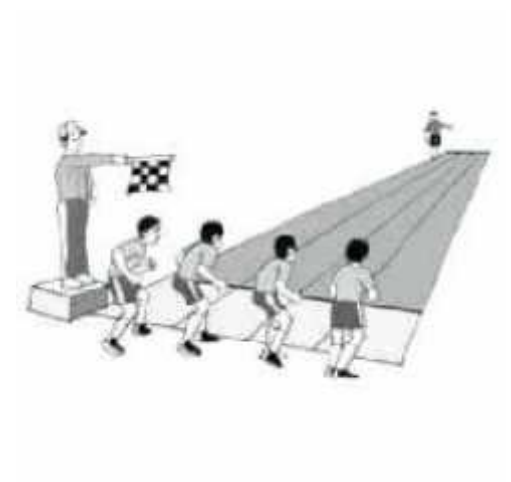
2. Lempar tangkap bola



3. *Stork stand positional balance*



4. Lari 30 meter



## **Lampiran 10**

### **Teknik Pengukuran Perseptual Motorik**

Sesuai dengan dimensi dan indikator, maka disusunlah tugas gerak yang mewakili dimensi dan indikator perseptual motorik. Adapun tugas gerak tersebut adalah:

1. Berjalan sepanjang balok keseimbangan.
2. Berjalan mundur sepanjang balok keseimbangan.
3. Berputar ke arah kanan di atas balok keseimbangan.
4. Berputar ke arah kiri di atas balok keseimbangan.
5. Berjalan menyamping ke kiri dengan menyilangkan kaki kanan melalui kaki kiri.
6. Berjalan menyamping ke kanan dengan menyilangkan kaki kiri melalui kaki kanan.
7. Berjingkat dengan satu kaki (kanan) sepanjang balok.
8. Berjingkat dengan satu kaki (kiri) sepanjang balok.
9. Mengulangi tugas gerak 1 – 8 dengan membawa benda seberat 0,5 kg.

Tugas gerak tersebut dilakukan di atas balok sepanjang 300 cm. Adapun bentuk dan ukuran balok seperti pada gambar di bawah ini:

Ukuran:

1. Panjang balok 300 cm, lebar 10 cm.
2. Tinggi dari permukaan tanah 20 cm (tinggi balok 18 cm, tinggi kaki 2 cm).
3. Jumlah kaki ada empat (setiap satu meter satu kaki).

Dalam pengamatan atau observasi terhadap tugas gerak yang dilakukan perlu dipertimbangkan bagaimana tugas tersebut dilakukan apakah dilakukan

dengan baik atau salah? Apakah dapat mengontrol keseimbangan tubuhnya? Dan lain sebagainya. Untuk itu diperlukan kriteria untuk memudahkan observer dalam melakukan pengukuran. Pengukuran dilakukan dengan memberikan angka pada setiap tugas gerak yang dilakukan dengan kriteria sebagai berikut:

1. Skor 3, apabila tugas gerak dilakukan dengan benar tanpa ada kesalahan.
2. Skor 2, apabila tugas gerak dilakukan dengan benar, tidak dengan rileks, kehilangan keseimbangan.
3. Skor 1, apabila tugas gerak dilakukan hanya sebagian saja.
4. Skor 0, apabila tidak mampu melakukan tugas gerak.

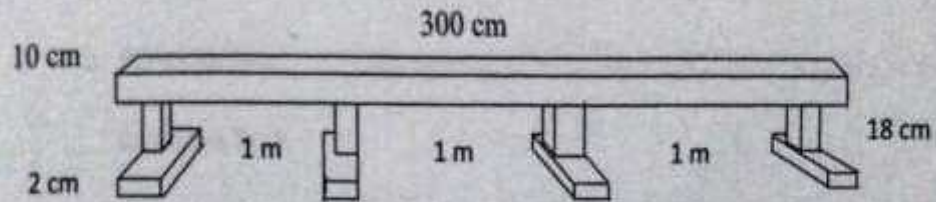
Hasil yang dicatat adalah dengan menghitung jumlah skor pada setiap tugas gerak yang diujikan pada anak. Maka disusun format pengukuran sebagai berikut:

**Lampiran 11****Tabel Format Pengambilan Data Perseptual Motorik**

No.	TugasGerak	Skor				Jumlah
		0	1	2	3	
1.	Berjalan maju					
2.	Berjalan mundur					
3.	Berputar ke arah kanan					
4.	Berputar ke arah kiri					
5.	Berjalan menyamping ke kiri dengan menyilangkan kaki kanan melalui kaki kiri					
6.	Berjalan menyamping ke kanan dengan menyilangkan kaki kiri melalui kaki kanan					
7.	Berjingkat dengan satu kaki (kanan)					
8.	Berjingkat dengan satu kaki (kiri)					
9.	Berjalan maju (dengan beban)					
10.	Berjalan mundur (dengan beban)					
11.	Berputar ke arah kanan (dengan beban)					
12.	Berputar ke arah kiri (dengan beban)					
13.	Berjalan menyamping ke kiri dengan menyilangkan kaki kanan melalui kaki kiri					
14.	Berjalan menyamping ke kanan dengan menyilangkan kaki kiri melalui kaki kanan					
15.	Berjingkat dengan satu kaki (kanan) (dengan beban)					
16.	Berjingkat dengan satu kaki (kiri) (dengan beban)					
		Jumlah Total				

## Lampiran 12

### Gambar Bangku Keseimbangan Tes Perseptual Motorik



Gambar 1. Bangku Keseimbangan

#### Keterangan :

Panjang bangku	: 300 cm
Lebar bangku	: 10 cm
Tinggi dari permukaan tanah	: 20 cm
Tinggi balok	: 18 cm
Tinggi kaki	: 2 cm
Jumlah kaki	: 4 (setiap satu meter satu kaki)

### Lampiran 13

#### Data Hasil Tes Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo

##### Rekapitulasi Data *T-score*

No.	Nama	Kelas	Tes Kemampuan Motorik									Kategori
			<i>Shuttle Run</i>		Lempar Tangkap		S. S. P. Balance		<i>Sprint</i>		Total	
			detik	<i>T score</i>	point	<i>T score</i>	detik	<i>T score</i>	detik	<i>T score</i>		
1.	R1	IV	11.85	49.4	25	44.86	39.04	46.16	5.74	54.56	194.98	S
2.	R2	IV	10.98	66.72	26	43.26	52.8	36.07	5.59	57.36	203.41	S
3.	R3	III	12.15	43.43	19	54.49	38.75	46.37	5.26	63.52	207.81	B
4.	R4	IV	11.85	49.4	28	40.05	19.77	60.28	5.59	57.36	207.09	B
5.	R5	III	11.71	52.19	21	51.28	36.3	48.17	5.78	53.81	205.45	S
6.	R6	III	12.19	42.64	18	56.1	18.85	60.96	6.56	39.24	198.94	S
7.	R7	III	12.2	42.44	7	73.75	13.96	64.54	6.74	35.88	216.61	B
8.	R8	V	11.54	55.57	23	48.07	45.51	41.41	5.67	55.86	200.91	S
9.	R9	V	12.6	34.48	23	48.07	24.46	56.84	6.77	35.32	174.71	KS
10.	R10	IV	11.13	63.73	28	40.05	48.55	39.19	6.14	47.09	190.06	K

Jumlah	118.20	500.00	218.00	499.98	337.99	499.99	59.84	500.00	1999.97
Mean	11.82	50.00	21.80	50.00	33.80	50.00	5.98	50.00	200.00
<i>Standar Deviasi</i>	0.50	10.00	6.23	10.00	13.64	10.00	0.54	10.00	11.52



Skor maksimal	66.72	66.72	73.75	73.75	64.54	64.54	63.52	57.36	216.61
Skor Minimal	34.48	34.48	40.05	40.05	36.07	36.07	35.32	35.32	174.71

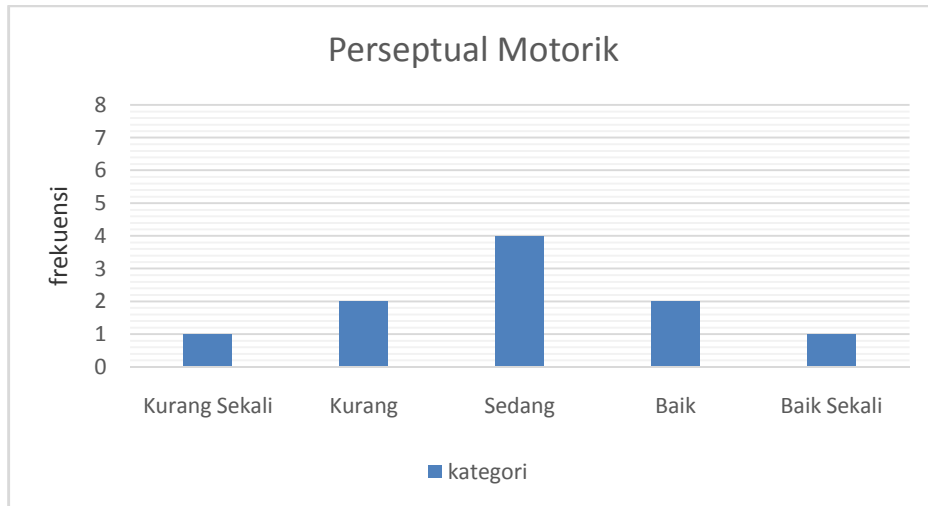
No.	Skor Kemampuan Motorik	f	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	$X \geq 217,28$	0	0	Baik Sekali
2.	205,76 - 217,28	3	30	Baik
3.	194,24 - 205,76	5	50	Sedang
4.	182,72 - 194,24	1	10	Kurang
5.	$X < 182,72$	1	10	Kurang Sekali
	Jumlah	10	100	



**Lampiran 14****Data Hasil Tes Perseptual Motorik Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji* Kempo Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo**

No.	Nama	Kelas	Tes Perseptual Motorik	Kategori
			Jumlah	
1.	R1	IV	35	KS
2.	R2	IV	37	K
3.	R3	III	38	K
4.	R4	IV	40	S
5.	R5	III	43	B
6.	R6	III	39	S
7.	R7	III	41	S
8.	R8	V	46	BS
9.	R9	V	45	B
10.	R10	IV	39	S

No.	Skor Kemampuan Motorik	f	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	$X \geq 45,55$	1	10	Baik Sekali
2.	42,05-45,55	2	20	Baik
3.	38,55 - 42,05	4	40	Sedang
4.	35,05 - 38,55	2	20	Kurang
5.	$X < 35,05$	1	10	Kurang Sekali
	Jumlah	10	100	



**Lampiran 15**

**Dokumentasi Tes Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji*  
Kempo Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo**



Gambar 1. Tes *Shuttle Run*



Gambar 2. Tes Lempar tangkap bola



Gambar 3. Tes *Stand Stork Positional Balance*



Gambar 4. Tes lari 30 meter

**Lampiran 16**

**Dokumentasi Tes Perseptual Motorik Peserta Ekstrakurikuler *Shorinji*  
Kempo Sekolah Dasar Kanisius Bonoharjo Kulonprogo**



Gambar 1. Tes berjalan maju dan mundur tanpa beban



Gambar 2. Tes berjalan maju dan mundur dengan beban





Gambar 3. Tes berjalan memutar ke kanan dan ke kiri tanpa beban



Gambar 4. Tes berjalan memutar ke kanan dan ke kiri dengan beban



Gambar 5. Tes berjalan menyamping ke kanan dan ke kiri tanpa beban



Gambar 6. Tes berjalan menyamping ke kanan dan ke kiri dengan beban





Gambar 7. Tes berjingkat satu kaki tanpa beban



Gambar 8. Tes berjingkat satu kaki dengan beban