

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA  
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SISWA DI  
SD MUHAMMADIYAH PRACIMANTORO  
KABUPATEN WONOGIRI**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri  
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



Oleh  
GASELA  
NIM. 19604221012

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA  
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SISWA DI  
SD MUHAMMADIYAH PRACIMANTORO  
KABUPATEN WONOGIRI**

Oleh :  
GASELA  
NIM. 19604221012

**ABSTRAK**

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengukur Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di SD Muhammadiyah Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan menggunakan instrumen penelitian *Motor Ability Test* (Nurhasan, 2004: 6.6). Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SD Muhammadiyah Pracimantoro yang berjumlah 33 siswa dengan menggunakan teknik *total sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri dari kelas IV, V dan VI berada pada kategori 0% (0 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 42,4% (14 siswa) di kategori “Baik”, terdapat 27,3% (9 siswa) di kategori “Cukup”, terdapat 18,2% (6 siswa) di kategori “Kurang” dan terdapat 12,1% (4 siswa) di kategori “Sangat Kurang”.

*Kata Kunci* : Kemampuan Motorik Kasar, Ekstrakurikuler Pencak Silat, Siswa Sekolah Dasar

**LEVEL OF RAW MOTORIC SKILLS OF PENCAK  
SILAT EXTRACURRICULAR MEMBERS OF  
SD MUHAMMADIYAH PRACIMANTORO  
WONOGIRI REGENCY**

By:  
GASELA  
NIM. 19604221012

**ABSTRACT**

*This research aims to measure the level of raw motoric skills of Pencak Silat extracurricular members of SD Muhammadiyah Pracimantoro (Muhammadiyah Pracimantoro Elementary School).*

*This research was a descriptive quantitative study. This research was conducted at SD Muhammadiyah Pracimantoro, Wonogiri Regency. The research method used a survey method by using the motoric skills test research instrument (Nurhasan, 2004: 6.6). The research subjects were all students who joined in Pencak Silat extracurricular club at SD Muhammadiyah Pracimantoro, totaling 33 students taken by using a total sampling technique.*

*The results show that the raw motoric skills of Pencak Silat extracurricular members of SD Muhammadiyah Pracimantoro, Wonogiri Regency from the fourth, fifth, and sixth grades are as follows: 0% (0 student) in the "Very High" level, 42.4% (14 students) are in the "High" level, 27.3% (9 students) are in the "Medium" level, 18.2% (6 students) in the "Low" level and 12.1% (4 students) in the "Very Low" level.*

*Keywords: Raw Motoric Skills, Pencak Silat Extracurricular, Elementary School Students*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gasela  
NIM : 19604221012  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Judul TAS : Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler  
Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro  
Kabupaten Wonogiri

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 20 Februari 2023  
Yang Menyatakan,



GASELA  
NIM. 19604221012

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA  
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SISWA DI SD MUHAMMADIYAH  
PRACIMANTORO KABUPATEN WONOGIRI**

Disusun oleh:

**GASELA**  
NIM. 19604221012

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui  
Koordinator Program Studi  
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP. 19670701 199412 1 001

Yogyakarta, 20 Februari 2023  
Disetujui  
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
NIP. 197510182005011002

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi




**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA  
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SISWA DI  
SD MUHAMMADIYAH PRACIMANTORO  
KABUPATEN WONOGIRI**

Disusun Oleh:

**GASELA**  
NIM. 19604221012

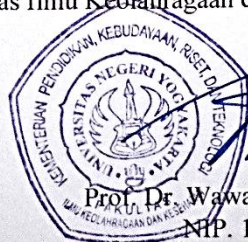
Telah di pertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 13 Maret 2023


**TIM PENGUJI**

<b>Nama/Jabatan</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
Prof. Dr.Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes Ketua Penguji		31-3-2023
Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or Sekretaris Penguji		31/3-2023
Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or Penguji Utama		29-3-2023

Yogyakarta, April 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



  
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

1. “Dengan Iman dan Akhlaq Saya Menjadi Kuat, Tanpa Iman dan Akhlaq Saya Menjad Lemah” (*Ikrar Anggota Tapak Suci Putera Muhammadiyah*)
2. “Mulailah dari titik dimana anda berdiri dan kemampuan yang anda miliki. Kemampuan yang lebih baik akan muncul dalam perjalanan” (*Nepoleon Hill*)

## **PERSEMBAHAN**

Puji Syukur telah terselesaikan penulisan Tugas Akhir Skripsi ini, sebuah karya yang dengan banga saya persembahkan kepada :

1. Orang yang saya sayangi yakni Kedua Orangtua yakni Bapak Tumijan dan Almh. Ibu Sunarmi yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan putrinya, Terkhusus untuk Almarhumah Ibu Sunarmi karena menjadi Sarjana adalah salah satu cita-cita Ibu yang tidak dapat mendampingi putrinya hingga lulus. Lantunan doa Bapak dan Ibu dengan khusyu adalah hal terindah yang tidak dapat di jelaskan oleh kata-kata. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orangtua, maka dari itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian, bapak ibuku.
2. Ucapan terima kasih kepada kakak saya Riska yang telah mensupport selama saya kuliah dan selalu membantu ketika sedang membutuhkan bantuan untuk kebutuhan selama kuliah.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro Kabupaten Wonogiri” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain.

Terimaikasih kepada Bapak Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang telah membimbing selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini, selain itu penulis telah memperoleh doa restu, dukungan dan nasehat baik secara moril maupun materil, bantuan dari berbagai pihak baik bimbingan maupun saran. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta Peripode 2021 – 2025 yang telah memberikan bantuan dan fasilitas yang terbaik selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Yogyakarta Periode 2021 – 2023 yang memberikan Persetujuan dan izin dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar beserta dosen dan staf yang telah

memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. Drs. Subagyo M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Ari Priyono, S.H.I Selaku Kepala Sekolah di SD Muhammadiyah Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri, yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Siswa-Siswi di SD Muhammadiyah Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri yang telah bersedia membantu pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
9. Semua teman-teman Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar angkatan 2019 yang selalu memberikan semangat dan motivasinya kepada saya saat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang

Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 20 Februari 2023  
Yang Menyatakan,



GASELA  
NIM. 19604221012

## DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat .....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	13
1. Hakikat Kemampuan Motorik.....	13
2. Hakikat Pencak Silat .....	27
3. Hakikat Ekstrakurikuler .....	38
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	43
C. Kerangka Berfikir.....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	49
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	49
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	50
F. Teknik Analisis Data.....	54
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	57
1) Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat.....	58
2) Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat .....	60
3) Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat.....	62
4) Kemampuan Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat .....	64
5) Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat .....	66

B. Pembahasan.....	68
C. Keterbatasan Penelitian.....	71
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	72
B. Implikasi.....	72
C. Saran.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Kuda-kuda tengah .....	31
Gambar 2. Sikap pasang satu .....	32
Gambar 3. Pola langkah .....	33
Gambar 4. Tangkisan (kaki) Busur Luar/Dalam.....	34
Gambar 5. Teknik Hindaran.....	34
Gambar 6. Serangan Kaki Tendangan T .....	35
Gambar 7. Serangan tangan pukulan lurus .....	36
Gambar 8. Teknik tangkapan .....	36
Gambar 9. Teknik kunci tangan .....	37
Gambar 10. Teknik kunci kaki .....	37
Gambar 11. Jatuhan Depan .....	38
Gambar 12. Bagan Kerangka Berfikir .....	47
Gambar 13. Shuttle Run.....	51
Gambar 14. Lempar Tangkap Bola.....	51
Gambar 15. Tes Strok Standing Position.....	52
Gambar 16. Tes Lari 30 Meteri.....	52
Gambar 17. Diagram Batang Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro .....	59
Gambar 18 Diagram Batang Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro .....	61
Gambar 19. Diagram Batang Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro .....	63
Gambar 20. Diagram Batang Kemampuan Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro .....	65
Gambar 21. Diagram Batang Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro .....	67

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian. ....	49
Tabel 2. Norma Penilaian (Sumber: Azwar. 2016 : 163).....	55
Tabel 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro .....	58
Tabel 4. Norma Penilaian Kemampuan Motorik kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro .....	58
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro .....	60
Tabel 6. Norma Penilaian Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro .....	60
Tabel 7. Deskriptif Statistik Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro .....	62
Tabel 8. Norma Penilaian Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro .....	62
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kemampuan Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro .....	64
Tabel 10. Norma Penilaian Kemampuan Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro .....	64
Tabel 11. Deskriptif Statistik Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro .....	66
Tabel 12. Norma Penilaian Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS (Tugas Akhir Skripsi) .....	79
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	80
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	81
Lampiran 4. Data Penelitian.....	82
Lampiran 5. Format Pengambilan Hasil Tes .....	86
Lampiran 6. Uji Corelations Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro.....	87
Lampiran 7. Uji Reliabilitas Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro.....	88
Lampiran 8. Dokumentasi.....	92

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan proses mengembangkan potensi diri dengan mengajarkan secara sistematis ilmu dalam mewujudkan suasana belajar-mengajar. Bagian dari pendidikan meliputi proses pembelajaran keterampilan, pengetahuan dan kebiasaan seorang atau sekumpulan orang yang diwariskan turun menurun melalui pengajaran, pelatihan dan penelitian. Pendidikan dapat membuat seseorang memiliki kecerdasan, kekuatan spiritual, akhlak mulia, kepribadian dan keterampilan yang bermanfaat (Jupita, 2021: 3).

Pendidikan Jasmani (Penjas) Merupakan salah satu media untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang mengarah pada pembangunan seutuhnya, yaitu adanya keselarasan, keseimbangan serta memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, kemampuan gerak, kemampuan berfikir kritis, stabilitas emosional, kemampuan sosial, penalaran dan tindakan moral melakukan aktivitas jasmani (Abdillah, 2020:1).

Melalui pendidikan jasmani siswa dapat belajar gerak dengan seluas-luasnya. Aktivitas jasmani juga dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak serta nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif, dan psikomotor. Anak yang memasuki usia sekolah dasar di mana anak membutuhkan variasi gerak yang beragam untuk menunjang pertumbuhan kemampuan gerak motorik anak.

Kemampuan motorik merupakan gerakan koordinasi tubuh yang dilakukan dengan sengaja, otomatis dan akurat. Kemampuan motorik ini dapat dikelompokkan menurut ukuran otot-otot dan bagian-bagian badan yang terkait, yaitu kemampuan motorik kasar (*gross motor skill*) dan kemampuan motorik halus (*fine motor skill*) (Hasanah, 2016: 717). Kemampuan motorik merupakan suatu kebutuhan yang perlu ditanamkan semenjak usia anak memasuki usia sekolah dasar guna menunjang perkembangan gerak anak.

Kemampuan seseorang dalam melakukan Gerakan didukung oleh kemampuan biomotor yang dimiliki. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda antara satu dengan yang lainnya sehingga fokus komponen biomotori satu dengan yang lainnya juga berbeda. Biomotor berasal dari kata bio (tubuh) dan motor (gerak) sehingga biomotor merupakan kemampuan tubuh melakukan gerak (Bompa, 2015: 9).

Pada dasarnya komponen biomotor terdiri dari 5 (lima) komponen, meliputi: kekuatan (*Strength*), daya tahan (*endurance*), Kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), dan fleksibilitas (*flexibility*) (Bompa, 2005: 5). Dari lima komponen pokok tersebut membentuk komponen hasil perpaduan yang akhirnya tercipta istilah sendiri seperti *power* yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan koordinasi. Komponen biomotor lainnya adalah ketepatan (*accuracy*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*) (Mintarto, 2019: 14).

Kemampuan motorik kasar berfungsi untuk melatih kelincahan, keluwesan, kestabilan, ketahanan, koordinasi gerak dan juga keseimbangan pada tubuh (Zulfa, 2020: 1). Maka dari itu anak yang mempunyai tingkat kemampuan

motorik baik akan cenderung mudah merespon dan melakukan rangkaian-rangkaian gerak yang diajarkan di sekolah maupun di luar sekolah. Keterampilan motorik kasar itu sendiri dibedakan menjadi tiga bagian yaitu kemampuan lokomotor, kemampuan non-lokomotor, dan kemampuan manipulatif.

Kemampuan motorik kasar ini lebih cenderung melibatkan otot-otot besar dan mencakup gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, menendang dan melempar. Selain itu peran guru juga menjadi faktor penentu dalam perkembangan gerak anak, kekreatifan guru dalam melakukan pembelajaran atau aktivitas gerak dapat mempengaruhi kemampuan gerak motorik kasar anak.

Gerakan motorik kasar melibatkan otot tangan, otot kaki dan seluruh bagian otot-otot besar tubuh anak. Gerakan yang melibatkan otot-otot besar ini meliputi kemampuan gerak motorik lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif (Wahyudi, 2022: 110). Gerak lokomotor adalah gerak tubuh yang berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Gerak non-lokomotor adalah kegiatan gerak yang tanpa melakukan gerakan badan. Gerak manipulatif merupakan gerak manipulasi benda seperti lempar tangkap.

Dalam lembaga pendidikan bakat dan minat siswa yang diselenggarakan oleh pendidikan atau sekolah, seharusnya ditujukan pula kepada semua anak karena proses pendidikan sangatlah penting, baik diadakan di lingkungan sekolah maupun luar lingkungan sekolah. Waktu pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di luar jam pembelajaran guna menunjang kemampuan dan perkembangan motorik serta gerak siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Peranan ekstrakurikuler adalah memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan kurikulum. Selain pentingnya peranan ekstrakurikuler, ekstrakurikuler mempunyai tujuan penting yakni untuk mencetak bibit-bibit yang unggul khususnya dalam bidang olahraga, selain untuk mencetak bibit generasi unggul melalui ekstrakurikuler juga dapat untuk membangun nilai-nilai kepribadian dan sebagai sarana pembinaan. Jika berhasil mencetak atau melahirkan bibit unggul yang kemudian akan mendapatkan pembinaan untuk menuju tujuan selanjutnya yakni untuk mencetak prestasi di tingkat regional, nasional, maupun internasional. Kegiatan ekstrakurikuler adalah sebuah kegiatan yang dilakukan di sekolah atau di luar lingkungan sekolah yang bertujuan untuk menghubungkan berbagai pelajaran dengan cara menyalurkan bakat dan minat siswa.

Terdapat peranan lain dari kegiatan ekstrakurikuler, melalui kegiatan ekstrakurikuler juga dapat membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan motorik siswa. Mulai dari kemampuan motorik hingga kemampuan fisik dan mental siswa. Selain itu jika siswa ingin mencetak prestasi dan menjadi seorang atlet maka siswa harus mempunyai kemampuan motorik yang baik dan memadai, dikarenakan menjadi seorang atlet itu tidak dapat diciptakan dalam waktu singkat melainkan melalui sebuah proses.

SD Muhammadiyah Pracimantoro memiliki peranan dalam menumbuhkan bakat dan minat siswanya dalam kegiatan ekstrakurikuler di mana selain menumbuhkan semangat berprestasi dibidang akademik dan non-akademik, juga melatih keberanian setiap peserta didik karena dengan adanya kegiatan dapat

melatih anak untuk berkomunikasi, kerjasama dan mengembangkan potensinya. Di SD Muhammadiyah Pracimantoro memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang beragam baik itu di bidang olahraga, kesenian dan pengetahuan. Di bidang olahraga ekstrakurikuler yang di selenggarakan adalah sepak bola, futsal, pencak silat, voli dan tenis meja. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilakukan setelah jam pulang sekolah.

Siswa dan siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SD Muhammadiyah Pracimantoro sudah berulang kali mengukir prestasi tingkat nasional yang dipertandingkan mulai dari pencak silat kategori seni dan kategori tanding. Siswa-siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yang berjumlah 33 anak. Pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SD Muhammadiyah Pracimantoro merupakan seorang pelatih yang telah menguasai ilmu pencak silat, selain berprofesi sebagai pelatih, pelatih di SD Muhammadiyah Pracimantoro juga sempat menjadi Atlet. SD Muhammadiyah Pracimantoro sendiri membuka kegiatan Ekstrakurikuler pencak silat yang diadakan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan di halaman SD Muhammadiyah Pracimantoro, ekstrakurikuler pencak silat dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yakni pada hari selasa, Kamis dan minggu.

Dapat diketahui bahwa kemampuan motorik anak sangatlah penting bagi tumbuh kembang anak, dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat anak dapat mengasah kemampuan motorik, tidak hanya kemampuan motorik tetapi juga dapat membentuk kepribadian anak, mental dan meningkatkan kepercayaan diri anak. Di SD Muhammadiyah Program Khusus Pracimantoro ini sendiri sudah

sering mendapatkan banyak prestasi baik dibidang akademik maupun non-akademik salah satunya bimbingan bakat dan minat dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat.

Dalam (Rahayu, 2019: 4) Sukintaka menyatakan bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotor dan dalam perkembangannya dapat berbentuk penguasaan keterampilan gerak sehingga prestasi meningkat. Akan tetapi tidak semua siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut memiliki kemampuan dan prestasi yang optimal. Kemampuan aktivitas fisik berperan penting bagi anak, karena jika anak tidak mampu bergerak optimal atau tidak berkembang pada aspek motorik kasarnya, anak akan cenderung kurang percaya diri, sehingga dapat memicu konsep negatif dalam aktivitas fisik.

Dalam pencak silat terdapat Komponen biomotor yang harus tercapai untuk menjadi seorang atlet pencak silat dibutuhkan kondisi fisik yang baik, mengingat pencak silat merupakan olahraga yang menguras banyak energi. Dalam rangka meningkatkan fisik bibit atlet pencak silat, dibutuhkan komponen biomotorik yang ada dalam pencak silat. Setiap atlet pencak silat hendaknya memiliki komponen biomotorik meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, power, fleksibilitas dan koordinasi.

Kekuatan merupakan komponen biomotor yang penting dan diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama

berlangsungnya aktivitas olahraga, kekuatan merupakan unsur pengembangan mental, Teknik, taktik dan strategi atlet dalam pertandingan, berdasarkan hasil observasi di SD Muhammadiyah Pracimantoro, tingkat kekuatan peserta ekstrakurikuler pencak silat terlihat masih mengalami kesulitan dalam melakukan beberapa Teknik dan taktik saat latihan bertanding (*try in*) berlangsung.

Selanjutnya adalah komponen daya tahan, daya tahan merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melawan kelelahan selama aktivitas berlangsung. Latihan ketahanan memiliki pengaruh terhadap kualitas system radiovaskuler, pernafasan dan system peredaran darah, dalam pencak silat daya tahan sangat berguna dalam pertandingan karena terdapat 3 babak dengan waktu 3 menit setiap bebaknya ( Hariono : 2006), demikian dengan peserta ekstrakurikuler pencak silat di SD Muhammadiyah Pracimantoro ini setelah dilakukan survei masih ada siswa yang memiliki daya tahan yang kurang dapat dilihat dari latihan fisik yang dilakukan masih terdapat siswa yang merasa lebih cepat kelelahan, hal tersebut dapat menghambat peningkatan kemampuan motorik siswa.

Kecepatan, komponen kecepatan dalam pencak silat merupakan kemampuan seseorang dalam menghindari dan menyerang dengan waktu secepat mungkin dengan rangsangan yang ada. Dalam pencak silat biasanya menggunakan kecepatan aksi reaksi untuk melatih kecepatan dan kesiapan atlet dalam menghadapi serangan. Berdasarkan hasil survei di SD Muhammadiyah Pracimantoro, siswa yang mengikuti peserta ekstrakurikuler terlihat mempunyai kecepatan yang baik, akan tetapi masih ada juga siswa yang belum dapat di

kategorikan baik dikarenakan kecepatan reaksi saat menerima rangsangan yang masih lambat.

Power, komponen power ini sangat diperlukan dalam olahraga pencak silat. Power adalah sebuah sekelompok otot untuk mengatasi ketahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan yang tinggi dalam satu gerakan yang utuh. Pesilat harus mempunyai power yang bagus sehingga impac yang dihasilkan pada saat serangan akan lebih mutlak. Dilihat dari hasil survei peneliti di SD Muhammadiyah Pracimantoro, terlihat dalam pelaksanaan teknik memukul dan menendang sudah baik, akan tetapi masih ada beberapa siswa yang belum mempunyai power saat melakukan pukulan atau tendangan.

Komponen fleksibilitas atau bias disebut dengan kelentukan, pada pencak silat fleksibilitas biasanya dikenal dengan istilah (*strecing*) pemanasan dan pendinginan (*cooling down*). Manfaat dari fleksibilitas adalah pengatuhan suhu tubuh, mencegah terjadinya cedera, elastisitas otot dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil observasi peneliti, peserta ekstrakurikuler pencak silat di SD Muhammadiyah Pracimantoro selalu melakukan *strecing* sebelum melakukan latihan dan selalu melakukan *cooling down* saat setelah selesai latihan.

Komponen koordinasi sangat diperlukan dalam pencak silat karena melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan (Hariono, 2006: 111). Keuntungan bagi pesilat yang mempunyai koordinasi yang bagus adalah kemampuan akan menampilkan keterampilan dengan sempurna dan dapat cepat mengatasi masalah gerak selama latihan dan bertanding yang muncul secara tidak terduga. Dari hasil survei peneliti peserta ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah

Pracimantoro, terdapat siswa yang memiliki tingkat koordinasi yang cukup baik, walaupun masih ada juga beberapa siswa yang belum memiliki tingkat koordinasi yang masih belum terbentuk.

Bedasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti ketika kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, terlihat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sangat senang dan bersemangat dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler. Walaupun ada beberapa siswa yang terlihat masih mengalami kesulitan dalam melakukan beberapa gerak dalam pencak silat baik saat latihan atau saat mengaplikasikan latihan ke dalam sebuah pertandingan. Komponen biomotor membantu siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat bergerak optimal, akan tetapi jika terdapat kurang optimalnya sebuah gerakan maka masih belum terpenuhinya komponen biomotor yang di kuasai setiap individu.

Dengan memahami uraian latar belakang masalah, yakni masalah belum di ketahuinya tingkat kemampuan motorik siswa maka peneliti berkeinginan untuk mengetahui Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro Kabupaten Wonogiri.

## **B. Identifikasi Masalah**

Bedasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Masih ada siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerak kelincahan.
2. Masih ada siswa yang mengalami kesulitan menerima beberapa materi latihan koordinasi.

3. Masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerak keseimbangan.
4. Masih terdapat siswa peserta ekstrakurikuler yang mengalami kesulitan dalam melakukan latihan gerak kecepatan.
5. Belum diketahuinya tingkat kemampuan motorik kasar siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SD Muhammadiyah Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri.

#### **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas, perlunya adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah mengukur Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro Kabupaten Wonogiri.

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

Bedasarkan batasan masalah diatas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : “Seberapa Tinggi Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro Kabupaten Wonogiri?”

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

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro Kabupaten Wonogiri.

## **F. Manfaat**

Manfaat yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Sacara Teoritis**

Hasil pelaksanaan dapat dipergunakan sebagai informasi ilmiah dalam kajian mengenai kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler pencak silat, selain itu hasil penelitian diharapkan juga dapat memberikan manfaat bagi proses pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah, khususnya pada materi Pencak Silat di SD Muhammadiyah Pracimantoro.

### **2. Secara Praktis**

#### **a. Bagi Guru**

Masukan untuk guru pendidikan jasmani untuk selalu memperhatikan dan memberikan pengetahuan mengenai seberapa besar kemampuan motorik kasar siswa.

#### **b. Bagi Sekolah**

Sebagai bahan pertimbangan agar lebih meningkatkan proses pembelajaran dan memberikan informasi kepada pihak SD Muhammadiyah Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri tentang Seberapa tinggi Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro.

#### **c. Bagi Siswa**

Siswa dapat mengetahui kemampuan dan perkembangan motoriknya melalui kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Penelitian ini dapat juga dijadikan pengetahuan untuk mengetahui teori mengenai olahraga terutama pencak silat

khususnya dalam hal keterampilan teknik dasar dan memotivasi siswa untuk meningkatkan kemampuan kognitifnya.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

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

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

Kemampuan motorik adalah kemampuan gerak yang dimiliki setiap individu, bukan hanya tingkat kepribadian orang yang berbeda tetapi dalam gerak motorik pun juga mempunyai perbedaan karakteristiknya tersendiri. Kemampuan motorik juga berkaitan dengan suatu keterampilan yang melekat pada diri seseorang, kemampuan motorik harus di kembangkan sejak dini. Pengembangan kemampuan motorik ini juga lebih efektif jika di kembangkan saat siswa menginjak Sekolah Dasar (Fransiska, 2017: 3). Karena di mana motorik anak Sekolah Dasar adalah masa-masa paling efektif dalam pengembangannya. Menurut Abiyyu dalam (Jupita, 2021: 3) motorik adalah gerakan otot-otot baik otot besar maupun otot kecil untuk menggerakkan tubuh, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh, dipengaruhi oleh usia, berat badan, perkembangan secara fisik.

Perkembangan motorik merupakan suatu aktivitas yang tak kunjung habis dan sekaligus sebagai ciri masa pertumbuhan dan perkembangan anak secara normal dan faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Perkembangan motorik terbagi menjadi dua yaitu motorik kasar dan motorik halus (Fransiska, 2017: 3). Jupita (2021: 2) juga menyatakan bahwa perkembangan motorik anak terdiri dari dua bagian yaitu motorik kasar dan motorik halus. Dalam meningkatkan kemampuan koordinasi gerak motorik kasar

pada anak diperlukan kegiatan-kegiatan gerakan tubuh, seperti berlari, berjinjit, melompat, bergantung, melempar dan menangkap, serta menjaga keseimbangan. Sedangkan kemampuan motorik halus anak ditekankan pada koordinasi gerakan motorik halus dalam hal ini berkaitan dengan aktivitas yang memerlukan pemakaian otot-otot kecil pada tangan.

Motorik adalah suatu rangkaian peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerak (Phil, 2019: 11). Maka dari itu pengembangan kemampuan motorik disini lebih efektif dan cocok dilakukan pada usia anak Sekolah Dasar tujuannya agar sistem-sistem tersebut tidak menghambat kemampuan gerak anak.

Dalam pendapat tersebut berkaitan dengan gerak tubuh atau keterampilan anak, pastinya di setiap anak ada anak yang mempunyai respon gerak yang cekatan, terampil dan kreatif, akan tetapi tidak jarang juga ditemui anak yang memiliki respon atau gerak motorik yang lamban dan kurang aktif dalam merespon suatu hal. Anak atau seseorang yang memiliki kemampuan motorik tinggi bisa diartikan bahwa anak atau seseorang tersebut mempunyai kemampuan dan potensi untuk gerak aktif dibandingkan dengan orang lain.

Kemampuan motorik hampir sama diartikan dengan kemampuan gerak dasar seseorang dalam melakukan sebuah aktivitas, dari aktivitas tersebut yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak. Kemampuan motorik adalah kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum. Yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan,

keterampilan gerak (Yahna Pratiei & M, 2015 : 12). Menurut Papalia, Olds, Feldman Kemampuan motorik kasar merupakan kemampuan-kemampuan fisik yang melibatkan otot besar seperti berlari dan melompat (Rudiyanto, 2016: 10). Kemampuan motorik berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan. Contoh dari kemampuan dasar yang penting dimiliki oleh seseorang dalam melaksanakan aktivitas atau berbagai keterampilan dalam olahraga adalah keseimbangan seseorang, kecepatan reaksi, dan tingkat fleksibilitas anak.

Dari beberapa pendapat dan definisi dari kemampuan motorik itu sendiri dapat di simpulkan bahwasanya kemampuan motorik ialah sebuah kemampuan seseorang yang telah dimilikinya atau bawaan seseorang dalam menampilkan gerak umum, kemampuan motorik ini digunakan sebagai landasan dasar guna mengembangkan keterampilan gerak seseorang sesuai dengan pertumbuhan setiap individu. Peran dari kemampuan motorik tersebut dapat menentukan tingkat keberhasilan seseorang dalam keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik semakin baik dapat mempermudah gerak seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani dan olahraga tanpa merasa adanya gangguan gerak di bandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kemampuan gerak yang rendah atau kurang baik.

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

Di dalam diri anak, setiap anak mempunyai perbedaan dalam kemampuan motoriknya yang biasanya tergantung pada gerak dasar yang telah anak kuasai. Dalam kemampuan motorik itu sendiri terdapat beberapa unsur yang bisa dikatakan sangat mempengaruhi kemampuan motorik setiap anak. Menurut

Sardjono yang di kutip oleh (Susilo, 2015 : 9) unsur kemampuan motorik menurut

Sardjono mempunyai lima unsur-unsur *conditioning*, yaitu :

1. Kekuatan (*Strenght*) adalah kemampuan otot untuk dapat mempergunakan kekuatan untuk melawan tahapan. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong.
2. Dayaotahan (*Endurance*) adalah kemampuan dari individu untuk melawan kelelahan yang timbul dalam melakukan kegiatan jasmani dalam waktu yang lama.
3. Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sejenis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya mendapatkan hasil sebaik-baiknya, kecepatan merupakan sejumlah gerakan dalam satuan unit waktu.
4. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi atau arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada satu titik lain dalam melakukan lari zig-zag, semakin cepat waktu yang ditempuh, maka semakin tinggi kelincahannya.
5. Kelentukan (*Fleksibility*) adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan dengan amplitudo yang luas.

Menurut Bempa yang di kutip oleh (Susilo, 2015: 10) unsur biomotor dasar menurut pendapat Bempa ada lima biomotor, yakni :

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

Setelah mengetahui pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat di simpulkan bahwasanya dalam kemampuan motorik terdapat beberapa unsur-unsur penting dan dari unsur tersebut mencakup komponen keseimbangan, kelincahan (*Agility*) , kecepatan (*Speed*), koordinasi, kekuatan (*Strenght*), daya ledak/power, daya tahan (*Endurance*) dan juga kelentukan (*Fleksibility*). 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 (Megarani, 2017: 14). Setiap orang dapat mengetahui kelebihan dan kekurangannya masing-masing dalam mendapatkan komponen kemampuan motorik. Dalam hal tersebut dikarenakan adanya faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan motorik seseorang.

### **c. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik**

Faktor yang sangat mendominasi adalah faktor keturunan sejak anak tersebut masih berada pada kandungan seorang ibu, dapat terlihat sebagaimana kemampuan motorik anak melalui kelincahannya dari awal sejak dalam kandungan. Oleh karena itu perkembangan dan gaya hidup seorang ibu juga harus dijaga melalui kondisi maupun mental seorang ibu karena kondisi fisik dan mental seorang ibu juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan motorik seorang anak (Susilo, 2015: 11). Menurut para ahli juga mengutarakan bahwa faktor yang paling mendasar dalam perkembangan kemampuan anak tersebut ada dua faktor yakni faktor internal (dari dalam) dan faktor eksternal (dari luar).

Kondisi Internal biasanya dicirikan dengan karakteristik tertentu yang terlihat pada individu seperti bentuk tubuh, tingkat motivasi dan atau penampilan yang dapat membedakan setiap individu dengan orang lain. Kemudian dari kondisi eksternal sendiri ialah dapat dilihat dari lingkungan dan keluarga atau yang berkaitan dengan sosial yang lebih luas yang dapat memengaruhi tingkat kemampuan motorik seseorang. Di dalam kondisi eksternal ini biasanya dapat

berpengaruh secara langsung terhadap kemampuan motorik anak dan bisa tidak secara langsung dalam tingkat pengaruhnya.

Menurut Mutohir dalam (Yudanto, 2011: 39) kemampuan motorik juga dipengaruhi oleh faktor mekanik dan fisik. Faktor mekanik terdiri dari beberapa unsur, di antaranya:

- a) Faktor keseimbangan yang terdiri dari : Pusat gaya, garis gaya dan dasar penyongkong badan.
- b) Faktor pemberi daya yang terdiri dari : Gerak yang lamban, percepatan, aktivitas /reaksi.
- c) Faktor penerima daya yang terdiri dari: daerah permukaan dan jarak.
- d) Kemampuan lokomotor, terdiri dari : fase refleks, fase belum sempurna, fase dasar, fase spesialisasi.
- e) Kemampuan menipulatif.
- f) Kemampuan yang stabil.

Sedangkan Faktor fisik terdiri dari unsur-unsur di antaranya :

- a) Faktor kesegaran jasmani yang terdiri dari : kekuatan, daya tahan aerobik, daya tahan, kelentukan, komposisi tubuh.
- b) Faktor kesegaran gerak (motor fitness) terdiri dari : kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan daya ledak.

Menurut Gasell, Ames dan Illingsworth dalam (Pranoto, 2018: 15) menjelaskan perkembangan motorik pada anak mengikuti delapan pola umum diantaranya yakni:

- a) *Continuity* (bersifat kontinyu), dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks sejalan dengan bertambahnya usia.
- b) *Uniform sequence* (memiliki tahapan yang sama), yaitu memiliki pola tahapan yang sama untuk semua anak, meskipun kecepatan pada tiap anak berbeda.
- c) *Maturity* (kematangan) yaitu dipengaruhi oleh perkembangan sel syaraf. Sel syaraf telah terbentuk semua saat anak lahir, tetapi proses mielinasinya masih

terus berlangsung sampai beberapa tahun kemudian, anak tidak dapat melakukan gerakan tertentu yang terkoordinasi sebelum mielinasinya tercapai.

- d) Umum ke khusus, yaitu dimulai dari gerak yang bersifat umum ke khusus. Gerakan secara menyeluruh dari badan terjadi lebih dulu sebelum gerakan bagian-bagiannya. Hal ini disebabkan karena otot-otot halus (*fine muscles*).
- e) Dimulai gerak refleks bawaan ke arah gerak yang terkoordinasi, anak lahir di dunia telah memiliki refleks, seperti menangis bila lapar, haus, sakit atau merasa tidak enak. Refleks tersebut akan berubah menjadi gerak yang terkoordinasi dan bertujuan.
- f) Bersifat *cephalo-caudal* direction artinya bagian yang mendekati kepala berkembang lebih dulu daripada otot bagian kaki.
- g) Bersifat *proximo-distal*, artinya bahwa bagian yang mendekati sumbu tubuh yaitu tulang belakang berkembang lebih dulu dari otot jari. Oleh karena itu anak SD menangkap bola dengan lengan bukan dengan ibu jari.
- h) Koordinasi bilateral menuju crosslateral, artinya bahwa koordinasi organ yang sama berkembang lebih dulu sebelum bisa melakukan koordinasi organ bersilang.

Setelah membaca dan memahami beberapa pendapat para ahli mengenai faktor yang berpengaruh pada perkembangan motorik anak dapat disimpulkan kemampuan motorik itu sendiri didasari dua faktor yang mendasar yakni faktor internal dan faktor eksternal. Dalam faktor eksternal didapati faktor yang berada pada luar karakteristik yang dimiliki individu yang berpengaruh secara langsung

maupun tidak langsung terhadap pemampilan seseorang itu sendiri. Sebagai orang tua, guru, tetangga atau seorang pelatih harus pandai dalam memberikan motivasi kepada seorang anak, karena tanpa motivasi tinggi dapat menghambat perkembangan kemampuan motorik anak, sedangkan sebaliknya jika anak merasa mendapatkan motivasi yang cukup membangun maka dapat meningkatkan semangat anak dan mendukung perkembangan motoriknya.

#### **d. Jenis-jenis Kemampuan Motorik**

Menurut Rini yang dikutip oleh (Purwaningsih, 2015: 9) memberikan pendapatnya dengan memberi dua (2) jenis kemampuan motorik yakni kemampuan Motorik Kasar dan Kemampuan Motorik Halus :

##### **a) Motorik Kasar (*gross motor skill*)**

Memacu kemampuan otot saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besar, seperti non-lokomotor, lokomotor dan manipulatif. Gerak non-lokomotor adalah aktivitas gerak yang tanpa harus berpindah tempat ke tempat yang lain, kemudian contoh aktivitas gerak non-lokomotor adalah seperti membungkuk, menarik, mendorong dan meregang. aktivitas gerak lokomotor ini adalah suatu aktivitas gerak yang memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya, contoh aktivitas gerak dari lokomotor seperti lari, berjalan, jingkat, lompat dan loncat. Begitupun gerak Manipulatif yang merupakan aktivitas gerak memanipulasi benda, seperti menendang, melempar, memukul, menangkap dan menggiring. Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik kasar ini cenderung berarah kepada aktivitas gerak yang sering dilakukan dalam kehidupan

sehari-hari dan secara ilmiah, motorik kasar ini melibatkan kekuatan dan ketangkasan dari otot-otot besar.

b) **Motorik Halus** (*fine motor skill*)

Memacu kemampuan otot dengan menggunakan otot halus/kecil seperti menulis, meremas, menggenggam, menggambar, menyusun balok dan memasukan kelereng ke lubang. Motorik halus ini lebih cenderung kepada koordinasi gerakan yang berkaitan dengan kegiatan jari tangan, contoh gerakan dari motorik halus itu sendiri juga telah di sebutkan di atas, untuk anak usia 4 tahun koordinasi antara otak dan jari tangan pasti belum sebaik anak usia 5-6 tahun. Yang sering terjadi adalah saat anak usia 4 tahun dalam otak mereka ingin menyusun balok ingin menggambar atau mewarnai tetapi kemampuan koordinasi jarinya belum terbiasa atau masih dalam tahap belajar. Selain motorik kasar anak juga penting dalam mendapatkan pelatihan atau wawasan dalam melatih kemampuan motorik halus, karena dari motorik halus anak lebih bisa kreatif dan terampil sesuai bakat mereka yang telah mereka punya sejak lahir.

Pendapat di atas sejalan dengan pendapat Nevvy Dalam (Widi, 2015: 97) juga memberikan (2) dua jenis perkembangan motorik yakni motorik kasar dan motorik halus:

- a) Motorik kasar adalah bagian dari aktivitas motorik yang mencakup keterampilan otot-otot besar, misalnya merangkak, tengkurap, mengangkat leher dan duduk.

- b) Motorik halus adalah bagian dari aktivitas motorik yang melibatkan gerak otot-otot kecil, seperti mengambil benda kecil dengan ibu jari dan telunjuk, menggambar dan menulis.

Menurut kedua pendapat dapat di simpulkan bahwa kemampuan motorik terdiri dari (2) dua kemampuan yakni kemampuan motorik kasar yang berhubungan dengan otot-otot besar, dengan melakukan aktivitas gerak seperti aktivitas non-lokomotor, lokomotor hingga manipulatif. Kemudian kemampuan motorik halus adalah kemampuan yang melibatkan bagian otot-otot kecil dengan gerakan sederhana seperti menulis atau menggambar.

#### **e. Perkembangan Motorik Kasar**

Kemampuan motorik kasar anak mempunyai tingkat perkembangan dengan sendirinya, tetapi anak harus dibimbing dan diawasi secara intensif dalam perkembangannya.

##### **1) Perkembangan Motorik Kasar**

Motorik kasar sering dikaitkan dengan kemampuan fisik atau jasmani dari seseorang, dalam suatu perkembangan fisik atau jasmani anak terdapat beberapa koordinasi di dalam gerak tubuh seseorang, seperti melempar, menangkap, berjalan, keseimbangan tubuh dan bergantung, hakikatnya pada anak usia 4 tahun kegiatan koordinasi ini sangat diperlukan guna mengembangkan keterampilan koordinasi gerak anak pada kemampuan motorik kasar.

Anak yang menginjak umur 4 tahun akan merasa lebih suka kegiatan yang menurut mereka menantang, salah satu contoh gerakan yang sering dilakukan anak usia 4 tahun yakni gerakan melompat dari suatu ketinggian. Anak

mempunyai sifat, naluri dan imajinasi yang tinggi, menyebabkan anak mempunyai rasa keingintahuannya besar. Ketika anak telah memasuki usia 5-6 tahun anak biasanya rasa ingin tahunya akan lebih meningkat, dengan keinginan anak untuk mengikuti sebuah kegiatan yang bersifat kompetisi.

Selain itu dalam perkembangan motorik kasar anak ini juga biasanya orang tua semakin mendukung anak dalam mengikuti sebuah kegiatan yang bermanfaat untuk perkembangan pertumbuhannya seperti kegiatan olahraga yang cocok dengan kemampuan anak yang telah dimilikinya sejak lahir atau keturunan kemampuan dari orangtua mereka. Orangtua seharusnya dapat memberikan ruang gerak untuk anak guna mengekspresikan kemampuan anak tersebut, karenanya kemampuan motorik yang telah diasah sejak dini akan mempermudah prestasi maupun keterampilan anak kedepannya.

Abdillah, (2020: 18) menyebutkan Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar yaitu :

a) Sistem syaraf

Sujiono (2014: 3.28) menyatakan bahwa sistem syaraf merupakan faktor yang mempengaruhi penggunaan kemampuan gerak anak. Sistem syaraf ini berfungsi untuk mengontrol banyaknya kegiatan sendi gerak tubuh. Artinya jika saat proses kelahiran seorang ibu mengalami gangguan yang dapat membahayakan nyawa bayo maka akan dapat mempengaruhi sistem syaraf pada anak, apabila sistem syaraf anak terganggu maka akan berdampak kepada perkembangan motorik kasar anak pasca lahir. Dari pemaparan pendapat tersebut dapat diketahui bahwa sistem syaraf mempunyai fungsi mengontrol

perkembangan motorik pada tubuh yang dapat menghambat perkembangan motorik kasar anak.

b) Usia

Usia berpengaruh terhadap kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu. Bertambahnya usia akan mempengaruhi kemampuan anak dalam beraktivitas. Pendapat tersebut sejalan dengan Rahyubi (2012: 226) bahwa usia sangat berpengaruh pada aktivitas motorik seseorang, usia dapat mempengaruhi kemampuan motorik, hal ini dikarenakan usia mempengaruhi kesiapan seseorang untuk menerima kegiatan belajar dalam suatu kemampuan motorik (Abdillah, 2020: 19). Dari pendapat di atas dapat kita pahami bahwa usia sangat berpengaruh terhadap motorik tubuh dan otot anak dalam kesiapan beraktivitas.

c) Kondisi Fisik

Cacat fisik akan memperlambat perkembangan motorik kasar. Artinya keadaan fisik seseorang yang tidak normal akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar misalnya anak yang hanya mempunyai satu kaki cenderung tidak banyak bergerak. Pendapat tersebut sejalan dengan Ruhyubi (2012: 225) bahwa perkembangan motorik kasar sangat erat kaitannya dengan kondisi fisik seseorang. Cenderung adanya kesamaan dari kedua pendapat di atas dapat dicermati bahwa keadaan kelengkapan dan keterbatasan fisik seseorang dapat mempengaruhi perkembangan motorik kasar.

d) Lingkungan

Menurut Sujiono (2014: 3.28) bahwa lingkungan juga mempengaruhi perkembangan motorik kasar. Hal ini dikarenakan adanya stimulasi dari lingkungan, misalnya sarana dan prasarana yang menarik maka anak akan bergerak menuju ke arah benda tersebut. Demikian juga dengan pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang menarik maka anak akan tertarik untuk mengikuti pembelajaran motorik di kelas. Pendapat ini sejalan dengan Rahyubi (2012: 226) perkembangan motorik seorang individu berjalan optimal jika lingkungan tempatnya beraktivitas mendukung dan kondusif. Hal ini di karenakan lingkungan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak (Abdillah, 2020: 21). Dapat di simpulkan bahwa lingkungan dapat berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar dilihat dari kelengkapan sarana dan prasarana yang ada di lingkungan sekitar. Sehingga lingkungan yang tepat dapat membantu perkembangan motorik kasar

e) Motivasi

Motivasi merupakan salah satu yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan pada kegiatan sehingga akan membangkitkan keinginan berprestasi. Pendapat ini sejalan dengan Rahyubi (2012: 226) bahwa seseorang yang mempunyai motivasi yang kuat untuk menguasai kemampuan motorik tertentu biasanya telah punya modal besar untuk meraih prestasi. Dapat di cermati bahwa seseorang yang mampu melakukan aktivitas motorik dengan baik maka aka kemungkinan besar bahwa seseorang itu telah mendapatkan motivasi yang besar untuk menguasai kemampuan motorik yang lebih baik. Motivasi dapat mendorong kemauan diri anak untuk melakukan aktivitas.

f) Jenis kelamin.

Terjadi perbedaan dalam penampilan motorik anak laki-laki dan perempuan dilihat anak laki-laki lebih kuat dalam melakukan gerakan dibandingkan dengan anak perempuan. Pendapat ini didukung oleh Rahyubi (2012: 226) yang menyatakan bahwa dalam kemampuan motorik, jenis kelamin cukup berpengaruh. Dapat di simpulkan bahwa jenis kelamin dapat berpengaruh terhadap kemampuan motorik anak dalam beraktivitas.

Perkembangan motorik anak tidak berjalan lancar tanpa adanya hal-hal yang mempengaruhinya. Adapun hal-hal yang mempengaruhi perkembangan motorik seseorang menurut Indahwati (2015: 1) adalah faktor internal dan eksternal, adapun faktor internal dan eksternal yaitu: internal meliputi geneti dan eksternal meliputi gizi dan lingkungan. Kemampuan motorik yang ada pada anak terbentuk karena adanya pengaruh dari kemauan pada diri sendiri dan pengaruh atau dorongan yang didapatkan dari luar (lingkungan).

Pendapat lain di kemukakan oleh Sukintaka dalam (Abdillah, 2020: 22) bahwa “Berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor yakni pertumbuhan dan perkembangan dan masik di dukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik”. Bedasarkan pendapat tersebut semakin mendukung dan adanya pembenaran bahwa faktor internal dan eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak.

Dapat di simpulkan bahwa faktor internal adalah suatu faktor yang munculnya dari diri sendiri contohnya kemauan dan keinginan, dan faktor

eksternal merupakan suatu faktor yang mendapat dukungan dari luar contohnya lingkungan dan motivasi.

## **2. Hakikat Pencak Silat**

### **a. Pengertian Pencak Silat**

Pencak silat merupakan budaya asli dari Indonesia. Pencak Silat termasuk salah satu warisan budaya yang saat ini dari masa ke masa seiring dengan waktu pencak silat dapat berkembang dengan pesat, pencak silat telah masuk dalam Olympiade Sea Games, warisan budaya bangsa Indonesia ini sangat membanggakan negara. Walaupun dimasa terdahulu sangat minim pengetahuan mengenai pencak silat dan yang mengikuti pencak silat ini sangat minim, tetapi di jaman sekarang ini pencak silat telah membumi dan telah banyak yang berminat dan menyalurkan bakat melalui olahraga pencak silat.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk memberla, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa (Anting Dien Gristyutawati, 2012: 130). Kriswanto (2015: 15) menyatakan bahwa pencak silat merupakan keahlian (keterampilan) menjaga diri, menyerang dan menangkis dengan tangan kosong, senjata maupun benda sekitar. Dewasa ini sering melihat pencak silat bukan sekedar alat seni bela diri, namun berkembang menjadi kegiatan yang dapat memelihara kesehatan, baik secara psikis maupun fisik (Haryanti, 2018: 107).

Melalui pencak silat anak memperoleh kemampuan kognitif, anak dapat berfikir kritis saat memecahkan sebuah masalah dan dapat mengambil sebuah

keputusan yang anak anggap tepat. Kemampuan afektif akan berkembang secara seiringan melalui latihan jiwa atau mental seseorang dengan mengajak bersikap sportif, rendah hati, dan saling menghargai satu dengan yang lainnya sesuai dengan falsafah sikap dalam olahraga pencak silat. Kemudian kemampuan dalam ranah psikomotor anak terlatih dengan menggunakan jenis latihan yang dinamis mengarah kepada aktivitas jasmani dan menyenangkan tanpa adanya rasa keberatan dalam melakukannya.

Dari beberapa manfaat yang disebutkan di atas tidak hanya manfaat di atas yang dapat kita ambil dari olahraga pencak silat budaya bangsa Indonesia ini, kita juga dapat mendapan manfaat yang lain seperti menumbuhkan jiwa kepemimpinan, menambah rasa kepercayaan diri terhadap diri sendiri, melatih kekuatan mental dalam menghadapi permasalahan, mengajarkan sikap disiplin dari disiplin waktu hingga disiplin dalam beraktivitas, dan dalam pencak silat kita dapat melatih kewaspadaan dan menambah keuletan diri yang lebih tinggi.

Dalam olahraga biladiri pencak silat mempunyai komponen gerak yang harmonis, hal tersebut dapat ditunjukkan melalui unsur dengan adanya seni busana dari pencak silat, senjata dan musik yang bisa dikaloborasikan dengan pencak silat. Unsur seni dari pencak silat membuat para seniman untuk menciptakan beberapa jenis tari yang inspirasinya di ambil dari keunikam gerak seni pencak silat. Selain unsur seni yang ada di dalam pencak silat, pencak silat juga memiliki keragaman gerak yang mengandung unsur teknik-teknik menyerang dan mempertahankan diri seperti tangkisan, tendangan, pukulan, kelitan, tusukan

dan polapola sabung atau pertandingan yang diserap dan dapat diimplementasikan dalam gerak pencak silat.

#### **b. Unsur-Unsur dalam pencak silat**

Pencak silat bukan hanya suatu ilmu beladiri semata, akan tetapi dalam pelaksanaannya pencak silat memiliki beberapa aspek/unsur yang terkandung di dalamnya. Yulienugroho (2018: 6) menyebutkan pencak silat memiliki 4 aspek yang terkandung, yaitu :

- 1) Unsur Beladiri  
Pencak silat adalah suatu sistem pertahanan diri, maka aspek utamanya adalah beladiri. Unsur bela diri memperkuat manusia untuk membela diri dari berbagai ancaman dan bahaya dengan teknik dan taktik yang efektif.
- 2) Unsur Olahraga  
Pencak silat juga menjadi sarana dalam menjaga kebugaran jasmani, dimana fisik seorang pesilat sangat mempengaruhi ilmu beladiri yang dimilikinya.
- 3) Unsur Seni  
Unsur seni merupakan wujud budaya dalam kaidah gerak dan irama yang tunduk pada keseimbangan, keselarasan dan keserasian. Pencak silat memiliki nilai estetika yang indah dalam gerakan-gerakan beladirinya.
- 4) Unsur Spiritual  
Unsur spiritual membentuk sikap dan kepribadian luhur dengan menghayati dan mengamalkan berbagai nilai norma dan adat istiadat yang mengandung makna sopan santun sebagai etika kalangan pendekar.

Dari uraian di atas unsur pencak silat yang di sebutkan oleh (Yulienugroho, 2018) mempunyai kemiripan dengan pendapat (Kriswanto, 2015: 20-22) yang menjelaskan bahwa terdapat 4 aspek utama dalam pencak silat yakni :

- 1) Aspek Mental Spiritual  
Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Sebagai aspek mental-spiritual, pencak silat lebih banyak menitikberatkan pada pembentukan sikap dan watak kepribadian pesilat yang sesuai dengan falsafah budi pekerti luhur.
- 2) Aspek Seni  
Budaya dan permainan “seni” pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Aspek seni dari pencak silat merupakan wujud kebudayaan dalam bentuk kaidah gerak dan irama, sehingga perwujudan taktik ditekankan kepada keselarasan, keseimbangan dan keserasian antara raga, irama dan rasa.

3) **Aspek Bela Diri**

Pada aspek beladiri, pencak silat bertujuan untuk memperkuat naluri manusia untuk membela diri terhadap berbagai ancaman dan bahaya. Aspek beladiri meliputi sifat dan sikap kesiagaan mental dan fisik yang dilandasi dengan sikap kesatria, tanggap dan selalu melaksanakan atau mengamalkan ilmu beladirinya dengan benar, menjauhkan diri dari sikap dan perilaku sombong dan menjauhkan diri dari rasa dendam.

4) **Aspek Olahraga**

Aspek olahraga meliputi sifat dan sikap menjalin kesehatan jasmani dan rohani serta berprestasi dibidang olahraga. Hal ini berarti kesadaran dan kewajiban untuk berlatih dan melaksanakan pencak silat sebagai olahraga, merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, misalnya dengan selalu menyempurnakan prestasi, jika latihan dan pelaksanaan tersebut dalam pertandingan maka harus menjunjung tinggi sportifitas. Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regu.

Menurut uraian di atas dapat di ambil sebuah kesimpulan bahwa pencak silat tidak semata-mata menjadi sarana olahraga dan beladiri, tetapi pencak silat juga sebagai tempat untuk meningkatkan pendidikan karakter, melalui pendidikan karakter dapat menjadikan seorang anak yang mempunyai budi pekerti luhur, berkarakter dan sopan sesuai dengan falsafah pencak silat. Salah satu contoh pencak silat sebagai olahraga yang cocok untuk pengembangan pendidikan anak adalah gerakan Kuda-kuda, kuda-kuda merupakan pondasi utama seorang pesilat dalam menghadapi serangan dan bertahan saat diserang, tidak hanya itu melalui kuda-kuda dapat menunjukkan sikap percaya diri, kuat dan tangguh. Saat seorang pesilat mengalami ketidak konsistennan maka pesilat harus tetap berusaha berdiri kokoh.

**c. Teknik Dasar Pencak Silat**

Pada zaman dahulu, teknik dan jurus pencak silat diciptakan dari hasil pengamatan lingkungan sekitar sehingga membentuk pola gerak yang mirip dengan kondisi alam sekitarnya, misalnya dari hasil mengamati binatang yang

sedang berkelahi (Mulyana, 2013: 111). Seiring berkembangnya zaman, pencak silat terutama sebagai beladiri memiliki teknik-teknik dasar atau fundamental (Martopo, 2016: 11). Menurut Agung dalam (Martopo, 2016) teknik dasar adalah fondamen dimana gerakan-gerakan itu masih mudah dan sederhana.

Gerakan dasar dan mudah ini dapat membantu perkembangan dan pertumbuhan kemampuan motorik kasar pada siswa sekolah dasar, dikarenakan untuk anak sekolah dasar mulanya juga harus dapat mengenal gerakan yang paling dasar untuk melatih dan membiasakan otot-otot mereka. Berkaitan dengan keterampilan dasar, maka ada beberapa penjelasan mengenai teknik dasar dalam beladiri pencak silat, untuk lebih memahami berikut penjelasan teknik-teknik dasar dalam pencak silat :

### 1) **Kuda-kuda**

Kuda-kuda berasal dari kata “kuda”, yang berarti posisi kaki seperti orang menunggang kuda. Di dalam pencak silat, kuda-kuda diartikan sebagai suatu posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang (sikap standart), teknik-teknik serangan, dan teknik pembelaan diri (Kriswanto, 2015: 43). Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki (Siswantoyo, 2013: 27).



**Gambar 1. Kuda-kuda tengah**  
(Sumber : Kriswanto, 2015:44)

Kuda-kuda merupakan pondasi pertama yang harus dikuasai oleh pesilat muda maupun senior, latihan kuda-kuda dasar ini akan melatih kekuatan di bagian otot-otot kaki yang dominan dan yang sering dijadikan dalam persiapan pertama disegala macam gerakan atau serangan pencak silat, maka dari hal tersebut kuda-kuda adalah salah satu keterampilan dalam pencak silat yang harus benar-benar dikuasai oleh pesilat.

Dari beberapa pendapat di atas dapat kita simpulkan bahwasanya kuda-kuda adalah sebagai pondasi dasar atau dasar tumpuan atau sebuah sikap dan gerak yang menunjukkan bahwa siap untuk melakukan pembelaan terhadap sebuah serangan.

## 2) Sikap Pasang

Menurut Mulyana, (2013: 114) sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempot optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara teknis dan efektif. Sikap pasang berarti sikap siap dalam menghadapi sebuah serangan dari lawan, sikap pasang seseorang dapat juga menunjukkan tingkat kepercayaan diri seseorang tersebut, selain itu sikap pasang juga menunjukkan kesiapan seseorang ketika sudah siap melaksanakan sebuah pertandingan. Menurut Kriswanto (2015: 37) menyatakan bahwa sikap pasang adalah sikap awal untuk melakukan gerakan serangan atau bela.



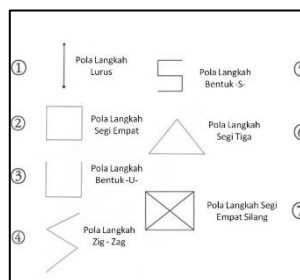
■ Gbr. 11. Sikap Pasang Satu

**Gambar 2. Sikap pasang satu**  
(Sumber : Kriswanto, 2015: 37)

Dari beberapa tuturan pendapat dan penjelasan di atas dapat kita simpulkan bahwasanya sikap pasang adalah sebuah sikap siap atau sikap permulaan guna menghadapi lawan saat didalam pertandingan atau diluar itu.

### 3) Pola Langkah

Kriswanto (2015: 56) mengungkapkan bahwasanya langkah adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lainnya. Menurut Mulyono (2013: 116) yang menyebutkan dengan gerak langkah, adalah teknik pemindahan atau perubahan posisi disertai kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan dan bela.



**Gambar 3. Pola langkah**  
(Sumber : Tofikin, 2021: 24)

Langkah merupakan sebuah perpindahan kaki atau laju kaki dari suatu tempat ke tempat yang lain guna menghindari atau mengecoh lawan dengan pola-pola dan karakteristiknya sendiri.

### 4) Bela

Sikap bela atau membela diri adalah sebuah upaya seorang pesilat dalam menghalangi atau mengagalkan sebuah tekanan atau serangan yang dilakukan oleh lawan sehingga tidak mengenai sasaran yang diinginkan lawan. Serangan disini bisa berupa tendangan atau pukulan, kita sebagai pesilat dapat menghindari

atau mengagalkan serangan tersebut dengan teknik belaen semacam tangkisan dan hindaran. Kriswanto (2015: 77) mengungkapkan membela adalah menggerakan anggota tubuh dari arah lintasan serangan lawan atau mengalihkan serangan lawan hingga tidak mengenai tubuh/anggota tubuh.

Tangkisan adalah suatu teknik belaen untuk menggalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki dan tubuh. Seseorang dapat melakukan tangkisan dengan benar jika adanya latihan terlebih dahulu, karena tangkisan bukanlah sekadar menahan serangan lawan akan tetapi melalui tangkisan kita juga dapat mempertahankan diri.



**Gambar 4. Tangkisan (kaki) Busur Luar/Dalam**  
(Sumber : Kriswanto, 2015: 96)

Hindaran adalah memindahkan tubuh/anggota tubuh yang menjadi sasaran serangan lawan dengan cara melangkah atau mengangkat kaki. Hindaran dapat juga diartikan sebagai usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan dengan melangkah atau memindahkan kaki (Kriswanto, 2015: 78).



**Gambar 5. Teknik Hindaran**  
(Sumber: Kriswanto, 2015: 80)

Hindaran disini dapat digambarkan dengan seserang yang sedang menghindari sebuah serangan lawan dengan mengelak, menggeser atau menggerakkan tubuh agar serangan lawan tidak dapat mengenai tubuh.

## 5) Serangan

Serangan adalah teknik untuk merebut inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau belaian yang dilakukan secara taktis. Serangan dapat dikatakan sebagai belaian atau pertahanan aktif (Mulyana, 2013: 118).

Jenis serangan kaki dan serangan tangan ada beberapa macam model dan karakteristiknya sendiri. Serangan kaki, dapat terdiri dari tendangan lurus, tendangan gajul, tendangan jejag, tendangan kepret, tendangan T/Samping , sapuan dan dengkulan juga termasuk sebuah serangan kaki. Kemudian jenis serangan tangan adalah pukulan, cengkraman, sikuan, dobrakkan, tusukan, totokan dan lain sebagainya (Martopo, 2016: 15).



**Gambar 6. Serangan Kaki Tendangan T**  
(Sumber : Kriswanto, 2015: 73)

Serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan dengan tendangan (kaki). Serangan tangan terdiri dari beberapa serangan yakni pukulan depan dan sikutan. Serangan dengan tendangan terdiri dari serangan tendangan lurus, tendangan sabut dan tendangan T (Pranoto, 2018: 13).



**Gambar 7. Serangan tangan pukulan lurus**  
(Sumber : Kriswanto, 2015: 60)

## **6) Tangkapan**

Tangkapan adalah belaian dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan (Kriswanto, 2015: 96).

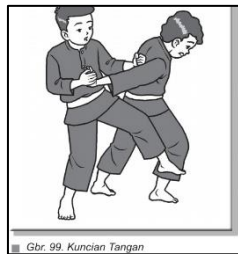


**Gambar 8. Teknik tangkapan**  
(Sumber: Kriswanto, 2015: 101)

Untuk dapat melakukan sebuah teknik tangkapan pesilat harus berlatih dengan penuh perhatian dan memperkuat kuda-kuda karena kunci dari teknik tangkapan ialah diperlukannya kuda-kuda yang kuat, selain itu juga diperlukannya sikap tubuh, keseimbangan badan, dan kekuatan lengan atau tangan untuk menghadang atau menangkap sebuah serangan. Menurut Kriswanto (2015: 97) teknik tangkapan dibedakan menjadi 3(tiga), yaitu tangkapan tangan, lengan dan ketiak/dikempit.

## 7) Kunci

Menurut Johansyah dalam (Martopo, 2016: 16) mengemukakan bahwa kunci adalah suatu teknik untuk menguasai lawan atau membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan kaki, tangan atau anggota tubuh lainnya yang diawali dengan teknik tangkapan. Kemudian pendapat lain menurut (Kriswanto, 2015: 113) kunci adalah menguasai lawan dengan tangkapan sempurna untuk melumpuhkan lawan agar tidak berdaya, tidak dapat bergerak atau untuk melucuti senjata musuh.



**Gambar 9. Teknik kunci tangan**  
(Sumber: Kriswanto, 2015: 115)

Dari kedua pemaparan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kunci adalah gerak lanjutan dari tangkapan yang dilanjutkan dengan melakukan sebuah kunci menggunakan kaki, tangan atau anggota badan lainnya untuk mematikan gerak lawan.



**Gambar 10. Teknik kunci kaki**  
(Sumber: Kriswanto, 2015: 115)

## 8) Jatuh

Menurut pendapat Kriswanto (2015: 104) jatuh adalah teknik atau taktik serangan pada jarak jangkauan jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan. Menurut Agung

Nugroho dalam (Martopo, 2016: 17) memaparkan bahwa jatuhan adalah usaha menjatuhkan lawan sebagai tindakan lanjut dari tangkapan, jatuhan terdiri dari dua macam, yaitu langsung dan tidak langsung.



**Gambar 11. Jatuhan Depan**  
(Sumber: Kriswanto, 2015: 106)

Teknik-teknik di atas merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pesilat. Meskipun begitu, tidak semua teknik di atas boleh digunakan atau diajarkan dalam pertandingan pencak silat. Dalam penerapan teknik-teknik dasar ini kepada pesilat atau anak usia sekolah dasar tetap harus adanya pengawasan yang lebih lanjut dan percayakan kepada yang lebih memiliki ilmu pencak silat.

### **3. Hakikat Ekstrakurikuler**

#### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Sebelum membahas lebih mendalam mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, seorang guru, pelatih, atau pembina ekstrakurikuler perlu mengetahui posisi kegiatan ekstrakurikuler dalam struktur pendidikan. Dalam Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 dijelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Secara spesifik mengenai pendidikan formal, kegiatan diluar sekolah tidak hanya adanya kegiatan ekstrakurikuler tetapi juga terdapat kegiatan Intrakurikuler, Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. Kegiatan Intrakurikuler mencakup kegiatan proses belajar-mengajar dengan label mata pelajaran, pemberian waktu, serta penyebaran di kelas serta satuan pengajaran, misalnya pembelajaran matematika, bahasa indonesia, bahasa inggris dan pendidikan jasmani. Kegiatan Kokurikuler merupakan kelanjutan dari pendidikan intrakurikuler. Sebab pendidikan kokurikuler ialah pendidikan diluar jam pelajaran yang memiliki tujuan mendalami materi, serta lebih menghayati materi yang telah di pelajari pada waktu kegiatan intrakurikuler. Sementara itu kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran dengan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan, minat dan bakat siswa melalui kegiatan yang disenangi oleh peserta didik.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pembelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh sekolah. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Ekstrakurikuler dilakukan diluar jam mata pembelajaran dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa agar siswa dapat mengembangkan dan mengasah kemampuan di kegiatan yang positif dan menunjang dengan cara mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang disediakan oleh pihak sekolah. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi dan peristiwa pendidikan diluar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini

yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering kita sebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011:214). Usman (2016:22) menyatakan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.

Menurut Santoso & Pambudi (2016: 87) kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut :

- 1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- 2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta didik.
- 3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntun keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- 4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan peserta didik.
- 5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- 6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Dalam Permendikbud Tahun 2017 Nomer 23, Pasal 5 Ayat 5 disebutkan bahwa: “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan dibawah bimbingan dan pengawasan sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat,

kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan”

Dalam pengertian lain disebutkan bahwasanya kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pelajaran yang diselenggarakan diluar jam pelajaran. Kegiatan ini dilakukan sore hari bagi sekolah-sekolah yang masuk pagi dan dilaksanakan pada pagi hari bagi sekolah-sekolah yang masuk sore. Kegiatan ekstrakurikuler ini sering dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian dan berbagai kegiatan keterampilan dan kepramukaan.

Bedasarkan pengertian dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat di simpulkan bahwasanya kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan pengembangan kemampuan peserta didik melalui aktivitas yang diminati, selain pengembangan kemampuan dan keterampilan peserta didik, kegiatan ekstrakurikuler juga suatu alat untuk pembentukan karakter anak, mulai dari sikap sosial anak, kepercayaan diri anak yang dapat meningkat setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, bahkan bisa menumbuhkan rasa etos kerja atau kerjasama antar teman yang baik, selain itu peserta didik juga akan mendapatkan sikap ramah, sikap tidak mementingkan diri sendiri, sikap adil atau sportif, dan sikap kepemimpinan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat menumbuhkan jiwa kepemimpinan anak melalui beberapa kegiatan. Selain bermanfaat untuk pengembangan kemampuan bakat dan minat siswa dan pembentukan sikap atau perilaku, kegiatan ekstrakurikuler juga dapat meningkatkan kemampuan Motorik peserta didik.

## **b. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga**

Ada beberapa hal yang harus dipertimbangkan dalam pengembangan kegiatan ekstrakurikuler. Di kegiatan ekstrakurikuler juga di terapkan prinsip untuk membantu mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh peserta didik, berikut prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler olahraga diantaranya ialah : Individual, pilihan, menyenangkan, etos kerja dan kemanfaatan sosial (Permendikbud RI Nomer 81A Tahun 2013). Adapun uraian sebagai berikut :

### a) Individual

Prinsip kegiatan ekstrakurikuler individual ialah kegiatan dari ekstrakurikuler yang dilakukan disesuaikan dengan potensi, bakat dan minat peserta didik.

### b) Pilihan

Pilihan merupakan prinsip dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Pilihan menjadi prinsip kegiatan ekstrakurikuler olahraga, sebab untuk menentukan olahraga yang akan diikuti berdasarkan minat dan keinginan peserta didik dan diikuti secara sukarela peserta didik sesuai dengan pilihan peserta didik.

### c) Keterlibatan aktif

Kegiatan ekstrakurikuler menurut keterlibatan aktif dari peserta didik. Selain itu juga menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

### d) Menyenangkan

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga diikuti karena pilihan peserta didik, sehingga kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan hal yang disukai dan menggembirakan bagi peserta didik.

e) Etos kerja

Etos kerja sangat dibutuhkan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga membangun semangat peserta didik untuk berlatih dengan baik untuk mencapai tujuan. Tujuan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga berupa pencapaian prestasi puncak, sehingga etos kerja menjadi hal yang sangat penting.

f) Kemanfaatan sosial

Kegiatan ekstrakurikuler dapat membawa manfaat bagi lingkungan sosial. Misalnya saat terdapat kegiatan sosial, peserta kegiatan ekstrakurikuler olahraga berkumpul dan membantu kegiatan tersebut secara kolektif, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

**B. Kajian Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian “Noviana Uchtiya Zulfa” tahun 2020 yang berjudul “Pengaruh Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa terhadap Keterampilan Motorik Peserta Didik MI NU Miftahul Huda 01 Karangmalang Gebog Kudus Tahun Pelajaran 2020/2021”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat Pagar Nusa terhadap keterampilan motorik peserta didik MI NU Miftahul 01 Karangmalang Gebog Kudus Tahun Pelajaran 2020/2021. Berdasarkan nilai  $t$  hitung  $>t$  tabel yaitu sebesar  $(2,232 > 2,024)$ . Didukung dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 yaitu menunjukkan nilai sebesar 0,018.

Nilai yang terdapat pada kolom R menunjukkan besarnya sebuah hubungan atau korelasi yang terjadi antara variable independen dengan suatu variable dependen. Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi antara variable bebas terhadap variable terikat sebesar  $r = 0,738$ . Kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa, memiliki keterkaitan terhadap variable terikat yaitu keterampilan motorik peserta didik (Y).

2. Penelitian Oleh Yuyu Yuningsih Tahun 2017 yang berjudul “Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Melalui Pencak Silat Tapak Suci”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan pencak silat mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak. Berdasarkan hasil observasi tindakan yang dilakukan oleh peneliti pada setiap siklus, bahwa terjadinya peningkatan setelah dilakukan tindakan, siklus I anak dengan kriteria BB mencapai 28%, kriteria BSH mencapai 56%, kriteria BSB mencapai 16%, kemudian ditingkatkan kembali pada siklus II yaitu dengan BB mencapai 0%, kriteria BSH mencapai 12%, kriteria BSB mencapai 88%.
3. Penelitian oleh Ulil Albab Abdillah yang berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas V dan VI di SD Negeri Kraton Yogyakarta” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik siswa yang berjumlah 34 peserta didik di ambil menggunakan total sampling, dengan hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik siswa kelas V dan VI berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,82%(3 siswa), “kurang” sebesar 14,71%

(5 siswa), “cukup” sebesar 52,94% (18 siswa), “baik” sebesar 17,65% (6siswa) dan “sangat baik” sebesar 5,88% (2 siswa).

### **C. Kerangka Berfikir**

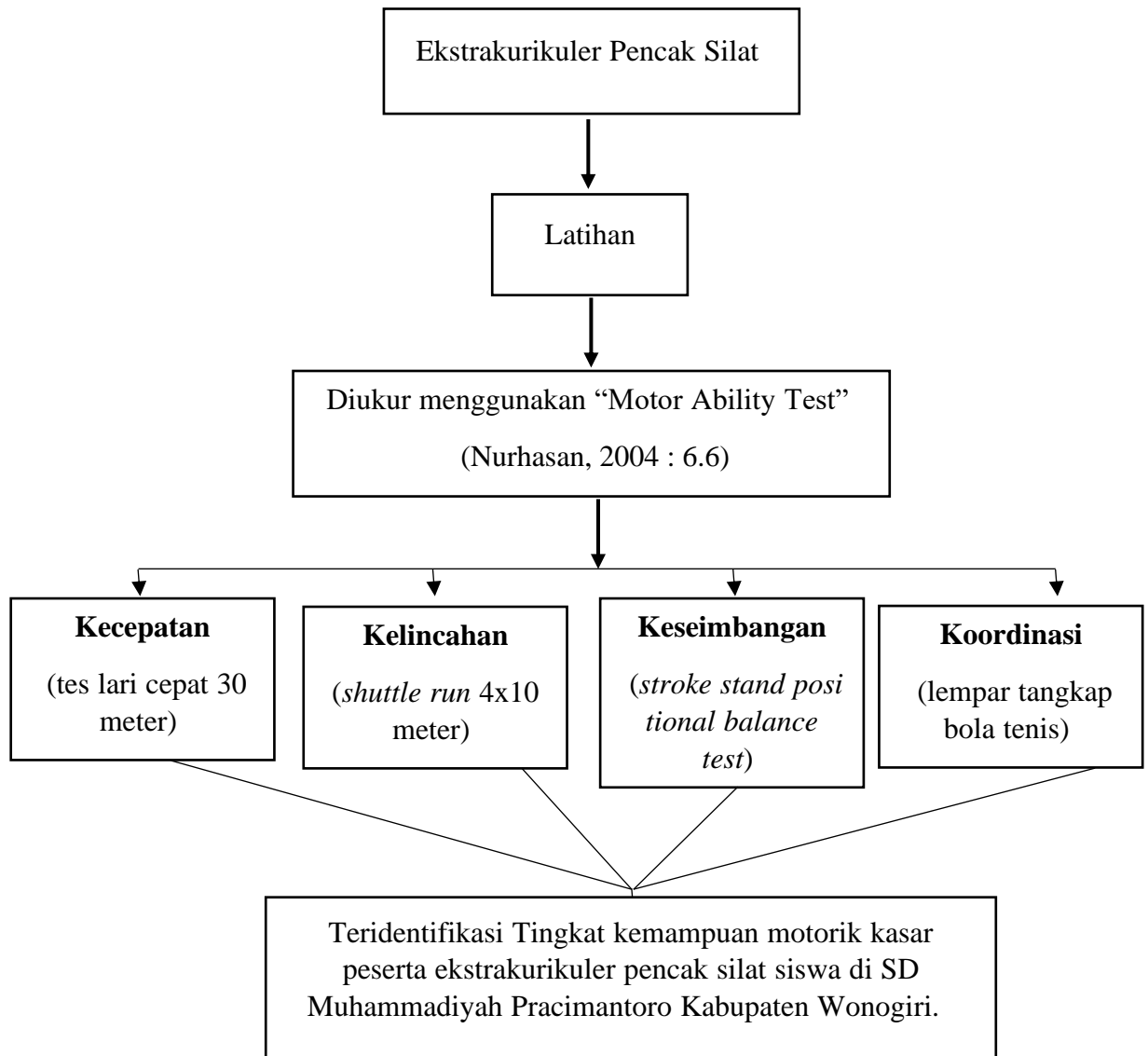
Pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri yang ilmu murninya adalah sebuah ilmu yang mengajarkan pada sistem pertahanan diri. Pada dasarnya dalam olahraga beladiri pencak silat disini sering diajarkannya teknik yang berupa teknik pertarungan atau seni baik tangan kosong ataupun menggunakan sebuah senjata.

Melalui kegiatan pencak silat dan kegiatan ekstrakurikuler disini sangat diharapkan dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan motorik pada anak usia sekolah dasar, khususnya di perkembangan motorik kasar anak yang akan sangat berpengaruh pada ketrampilan dan tumbuh kembang anak. Menurut beberapa kajian penelitian yang relevan bahwasanya olahraga beladiri pencak silat dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar pada anak usia sekolah dasar. Maka penelitian ini ingin mengetahui Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat siswa usia sekolah dasar, selain itu penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk sekolah sekolah yang belum mengembangkan atau belum melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler.

Karena seperti yang kita ketahui bahwasanya kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya untuk mengisi waktu luang anak tetapi juga dapat menjadi jalan alternatif guna menumbuhkan kemampuan motorik anak. Pelatih harus dapat melakukan evaluasi kemampuan motorik kasar pada anak, hal ini bertujuan agar pelatih

mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar anak untuk dapat dengan mudah mengarahkan anak ke jalur prestasi.

Namun kemampuan motorik kasar anak yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SD Muhammadiyah Pracimantoro ini belum diketahui karena masih kurangnya evaluasi kemampuan motorik kasar anak, untuk mengetahui kemampuan motorik anak dapat dilakukan dengan sebuah tes keterampilan. Maka sewajarnya pelatih harus memiliki data keterampilan anak untuk mempermudah pelatih menyusun program latihan sesuai dengan kemampuan anak. Secara ringkas dapat digambarkan seperti pada gambar di bawah ini.



Gambar 12. Bagan Kerangka Berfikir

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang artinya dalam penelitian kali ini hanya akan menggambarkan situasi yang saat ini sedang terjadi, tanpa pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini memfokuskan pada kemampuan motorik kasar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SD Muhammadiyah Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri. Metode yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah metode survei dengan melakukan teknik tes untuk mendapatkan data. Penelitian ini di laksanakan di SD Muhammadiyah Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri.

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini di laksanakan di Sekolah Dasar Muhammadiyah Program Khusus Pracimantoro merupakan sekolah yang berada di bawah naungan kementerian agama berbasis Islami. Sekolah Dasar Muhammadiyah Program Khusus Pracimantoro yang terletak di Jl. Taruna HS Km.03, Pracimantoro, Kec. Pracimantoro, Kab. Wonogiri. Merupakan salah satu SD Muhammadiyah di kecamatan pracimantoro kabupaten wonogiri.

#### **2. Waktu Penelitian**

Adapun waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal Juli 2022 s/d Desember 2022. Penelitian di awali dengan observasi kegiatan ekstrakurikuler

saat di jam ekstra berlangsung, hingga tes dan pengukuran tingkat kemampuan motorik kasar.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sodik, 2015: 64) pendapat tersebut di dukung oleh pendapat (Arikunto, 2016: 173) yang menyatakan ‘Populasi adalah seluruh subjek penelitian. Sesuai dengan kedua pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SD Muhammadiyah Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri yang berjumlah 33 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Jumlah Populasi dari penelitian ini adalah 33 siswa yang terdiri dari 9 siswa kelas IV, 12 siswa kelas V dan 12 siswa kelas VI.

**Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian.**

No	Kelas	Jumlah
1	IV	9
2	V	12
3	VI	12
Jumlah		33

### D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sodik (2015: 71) menyatakan bahwa “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Sesuai dengan desain penelitian di atas, maka variabel penelitian ini adalah kemampuan motorik kasar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SD Muhammadiyah

Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri. Definisi operasionalnya yaitu gerakan fisik atau aktivitas yang melibatkan otot-otot besar seperti otot tungkai untuk melakukan gerakan melompat, meloncat, berlari, berjalan dan otot lengan untuk melakukan gerakan melempar, memantulkan, menangkap. Kemampuan motorik dapat di ukur menggunakan *Motor Ability Test* untuk sekolah dasar meliputi tes Shuttle-run 4x10 meter (kelincahan), tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (koordinasi), tes *Stork Stand Positional Balance* (Keseimbangan), tes lari cepat 30 meter (kecepatan) (Nurhasan, 2004: 6.6).

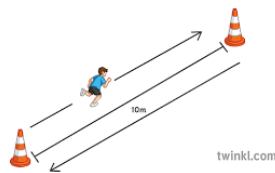
## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen Penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri menggunakan tes kemampuan motorik untuk sekolah dasar dari (Nurhasan, 2004: 6.6) yang di jelaskan dalam Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,93. Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Instrumen yang reliabel yaitu instrument yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.

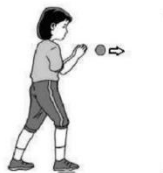
Instrumen dikatakan reliabel jika memiliki *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,600 (Sugiyono, 2006: 348). Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Stopwatch, meteran, cone, bola tenis, bendera start, peluit, perekat dan alat tuli. Ada 4 macam tes yang digunakan, yaitu :

- a) Tes *Shuttle Run* 4x10 Meter, untuk mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah. Dilakukan mulai dengan berdiri dan dengan lintasan yang digunakan lurus, datar dengan jarak 10 meter antara garis mulai atau start hingga garis selesai atau finish. Perolehan hasil yang baik adalah dilakukan dalam waktu yang singkat, semakin sedikit waktu pelaksanaannya semakin baik pula hasil yang diperoleh (1 Kali Percobaan).



**Gambar 13. Shuttle Run**  
(Sumber : Nugroho, 2018: 30)

- b) Tes Lempar Tangkap Bola jarak 1 Meteri ke tembok selama 30 detik. Tes lempar tangkap bola ini dapat mengukur kemampuan koordinasi antara mata dengan tangan siswa. dalam pelaksanaan tes lempar tangkap bola ini menggunakan jenis bola tenis kecil yang bewarna hijau dengan cara melempar bola ke tempok kemudian ditangkap kembali. Semakin banyak hasil lempar tangkap yang dihasilkan maka semakin baik pula koordinasi siswa jika hasil lempat tangkap bola semakin banyak.



**Gambar 14. Lempar Tangkap Bola**  
(Sumber : Nugroho, 2018: 30)

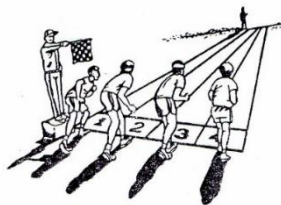
- c) Tes *Stork Stand Positional Balance*, tes ini mengukur tingkat keseimbangan tubuh siswa dengan mempertahankan keseimbangan tubuh selama-lamanya.

Testee berdiri dengan tumpuan kaki terkuat, kedua tangan bertolak di pinggang, kedua mata di pejamkan, lalu letakkan kaki (bukan kaki tumpuan) pada lutut kaki (kaki tumpuan) bagian dalam. Tes ini juga biasa disebut dengan berdiri menggunakan satu kaki untuk mengukur keseimbangan tubuh seseorang. Semakin dapat bertahan lama mempertahankan posisi dan keseimbangan maka semakin baik pula hasilnya.



**Gambar 15. Tes Strook Standing Position**  
(Sumber : Hulyo, 2016: 29)

- d) Tes lari cepat 30 meter, digunakan untuk mengukur tingkat kecepatan terutama pada kecepatan lari. Semakin cepat lari seseorang dengan memperoleh waktu yang sedikit maka semakin baik kemampuan kecepatan yang diperoleh. Semakin lambat lari seseorang dengan memperoleh waktu yang cukup lama maka kurang baiknya tingkat kemampuan yang diperoleh.



**Gambar 16. Tes Lari 30 Meter**  
(Sumber : Kemendiknas, 2010:7)

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan selama 1 (satu) hari dengan dibantu oleh 1 (satu) pelatih ekstrakurikuler

pencak silat untuk membantu hasil pencatatan tes dan pengukuran setiap siswanya yang harus di tulis ke dalam tabel hasil tes dan pengukuran.

Pelaksanaan tes dilakukan 1 (satu) hari yang dimulai dari pukul 15.00 WIB dikarenakan bila dilakukan terlalu sore waktu tidak cukup serta testi akan merasa kelelahan, mengingat banyaknya tes yang dilakukan.

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan motorik kasar dengan biomotor kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Dalam penelitian ini langkah dan proses pengambilan data adalah sebaga berikut :

- a. Persiapan tes dan persiapan pengumpulan data dengan memberikan pengertian terlebih dahulu kepada siswa yang akan dijadikan subyek penelitian dan memberikan penjelasan macam-macam tes yang akan dilakukan. Tujuan dari persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data sesuai dengan data dan masalah yang ada. Sebelum dilakukannya tes maka dilakukan juga persiapan untuk menyiapkan alat yang akan digunakan dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Diantaranya adalah *stopwatch*, alat tulis dan lain-lain.
- b. Pelaksanaan tes. Tahap pelaksanaan tes ini siswa di arahkan untuk berkumpul terlebih dahulu/dibariskan dengan rapi di halaman sekolah, kemudian berdoa bersama dilanjutkan dengan pemberian penjelasan dan petunjuk pelaksanaan tes. Sebelum melakukan pelaksanaan tes siswa di arahkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Setelah melakukan kegiatan pembukaan siswa mulai melakukan tes kemampuan motorik dengan urutan :

(1) kelincahan, tes kelincahan dilakukan dengan melakukan tes shuttle run dengan jarak 4x10m yang nantinya perolehan data di hitung dalam hitungan detik. (2) koordinasi mata tangan, untuk mengukur kemampuan koordinasi disini peneliti menggunakan tes lempar tangkap bola tenis yang di pantulkan pada dinding yang berjarak 1 meter, dengan pencatatan hasil tes dalam satuan hitungan perolehan (kali). (3) keseimbangan dapat di ukur dengan berdiri menggunakan satu kaki, dengan hasil perolehan di hitung dalam satuan detik, dan (4) kecepatan dilakukan tes lari cepat 30 meter dengan perolehan hasil di catat dalam satuan detik, masing – masing siswa melakukan tes secara bergantian.

- c. Pencatatan data tes. Setelah siswa melakukan rangkaian setiap tes maka diadakannya pencatatan hasil tes dengan akurat sesuai dengan hasil yang didapat data kasar atau data awal perolehan tes dan pengukuran siswa. Penelitian ini dibantu oleh 1 Pelatih ekstrakurikuler pencak silat SD Muhammadiyah Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Bedasarkan data yang telah diperoleh dari hasil pelaksanaan tes tersebut kemudian dilakukan penyortiran data untuk mengetahui persamaan dan perbedaan ukuran. Setelah dilakukan penyortiran data maka data dimasukkan kedalam program *Microsoft Excel* untuk proses analisis hasil penelitian. Dari hasil data kasar yang telah diperoleh ini perlu di ubah agar memiliki ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti adalah *t-score*. *t-score* dari setiap jenis tes kemampuan dijumlahkan dan dibagi jumlah jenis tes, sehingga didapatkan rerata *t-score*.

Hasil rerata *t-score* selanjutnya akan dikonvensikan. Sudijono (2015: 178) menyatakan bahwa rumus *t-score* sebagai berikut :

$$10 \left( \frac{X-M}{SD} \right) + 50 \quad \text{Data tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok dan } \textit{Strok Standing Balance}$$

$$10 \left( \frac{M-X}{SD} \right) + 50 \quad \text{Data lari 30 m dan } \textit{Shuttle run 4x10 meter}$$

Keterangan :

- T = Nilai Skor
- M = Nilai rata-rata data kasar
- X = Nilai data kasar
- SD = Standar deviasi data kasar

Kemudian nilai *t-score* dari keempat item tes tersebut dijumlahkan, sehingga di dapatkan total *t-score*. Hasil dari total *t-score* menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kemampuan motorik peserta didik. Pengkategorian menggunakan mean dan standar deviasi. Azwar (2016: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) sebagai berikut

**Tabel 2. Norma Penilaian**  
(Sumber: Azwar. 2016 : 163)

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 0,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

Keterangan :

- M : Nilai rata-rata (*mean*)
- X : Skor
- S : *Standar Deviasi*

Langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang dilakukan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Arikunto (2006: 245-246) dalam (Abdillah, 2020: 47) menyatakan bahwa rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = Presentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

(Sumber: Arikunto, 2006: 245-246)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Hasil dari data penelitian ini merupakan hasil tes kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro. Hasil tes kemampuan motorik kasar ini diperoleh dari hasil tes dan pengukuran langsung di lapangan yang terdiri dari *tes shuttle-run* 4x10 meter (*Agility*), tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (Koordinasi), tes *Strok Stand Positional* (Keseimbangan) dan tes lari 30 meter (*Speed*). Pada deskripsi di sajikan informasi data meliputi skor *mean* (rata-rata), skor minimal (*Min*), skor maksimal (*Max*) dan skor standar deviasi (*Stdv*) masing-masing data penelitian, pada penelitian ini digunakan analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

Setelah dilakukan tes dan pengukuran hasil dari seluruh tes tersebut dikonversikan ke dalam bentuk *t-score* dan di jumlahkan untuk dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro. Pada penelitian pengukuran Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro ini dibagi menjadi 5 (lima) kategori yakni Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang dan Sangat Kurang. Pengkategorian ini dapat dilakukan setelah data didasarkan pada nilai mean dan standar deviasi dari hasil perhitungan. Data *t-score* digunakan untuk menyetarakan data karena adanya perbedaan satuan hasil pengukuran. Berikut hasil dari perhitungan analisis data penelitian sebagai berikut :

### 1) Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat

Deskriptif hasil skor kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro diperoleh *Mean* (rata-rata) 200,00, *Median* (nilai tengah) 206,17, *Mode* (nilai yang sering muncul) 214,00, *Standar deviasi* (SD) 14,08, Nilai tertinggi (*Maksimum*) 216,24 dan Nilai terendah (*Minimum*) 169,24. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro, selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

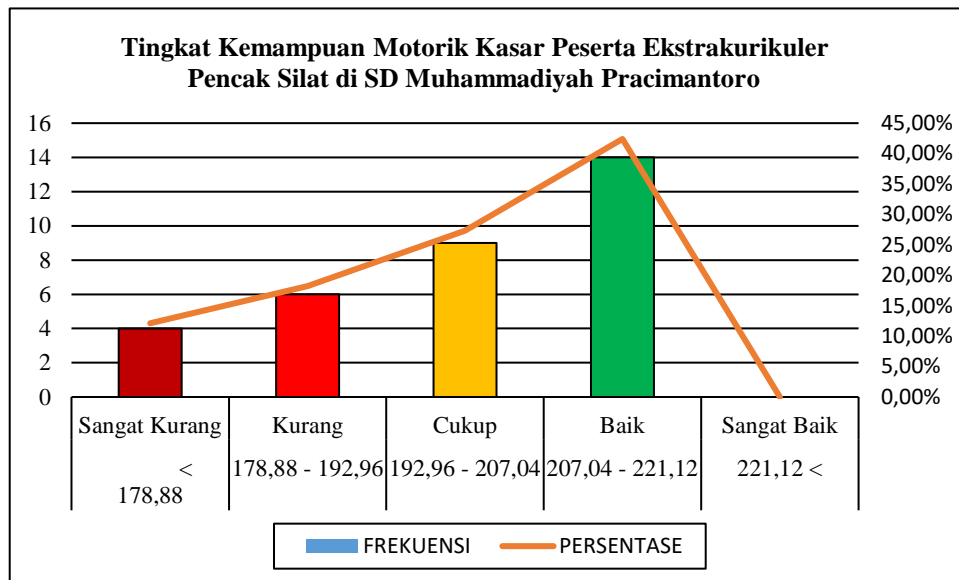
**Tabel 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro**

Statistik	
<i>Mean (Rata-rata)</i>	200,00
<i>Median</i>	206,17
<i>Mode</i>	214,00
<i>Standar Deviasi</i>	14,08
<i>Nilai Maksimal</i>	216,24
<i>Nilai Minimum</i>	169,24
<i>N</i>	33

**Tabel 4. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di Sd Muhammadiyah Pracimantoro**

INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
221,12 <	Sangat Baik	0	0
207,04 - 221,12	Baik	14	42,4%
192,96 - 207,04	Cukup	9	27,3%
178,88 - 192,96	Kurang	6	18,2%
< 178,88	Sangat Kurang	4	12,1%
Total		33	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 4, yang kemudian data di ubah dan disajikan kedalam bentuk gambar diagram sebagai berikut :



**Gambar 17. Diagram Batang Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro**

Berdasarkan tabel 4 dan pada gambar 6 secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro dari kelas IV, V dan VI terdapat 0% (0 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 42,4% (14 siswa) di kategori “Baik”, terdapat 27,3% (9 siswa) di kategori “Cukup”, terdapat 18,2% (6 siswa) di kategori “Kurang” dan terdapat 12,1% (4 siswa) di kategori “Sangat Kurang”. Berdasarkan nilai rerata yakni 200,00 dapat di lihat dari data hasil perolehan bahwa kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro berada dalam kategori “**Baik**” dengan hasil perolehan mencapai ada 42,4% atau setara dengan 14 siswa.

## 2) Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat

Perolehan hasil kelincahan siswa diperoleh dari tes kelincahan yakni tes shuttle run 4x10 meter dengan perhitungan satuan detik. Dari hasil data analisis kemampuan kelincahan yang telah diubah kedalam bentuk *t-score* diperoleh skor *Mean* (rata-rata) 50,00, *Median* (nilai tengah) 52,46, *Mode* (nilai yang sering muncul) 58,31, *Standar deviasi* (SD) 10,00, Nilai tertinggi (*Maksimum*) 58,37 dan Nilai terendah (*Minimum*) 23,31. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian kemampuan kelincahan peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro, selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

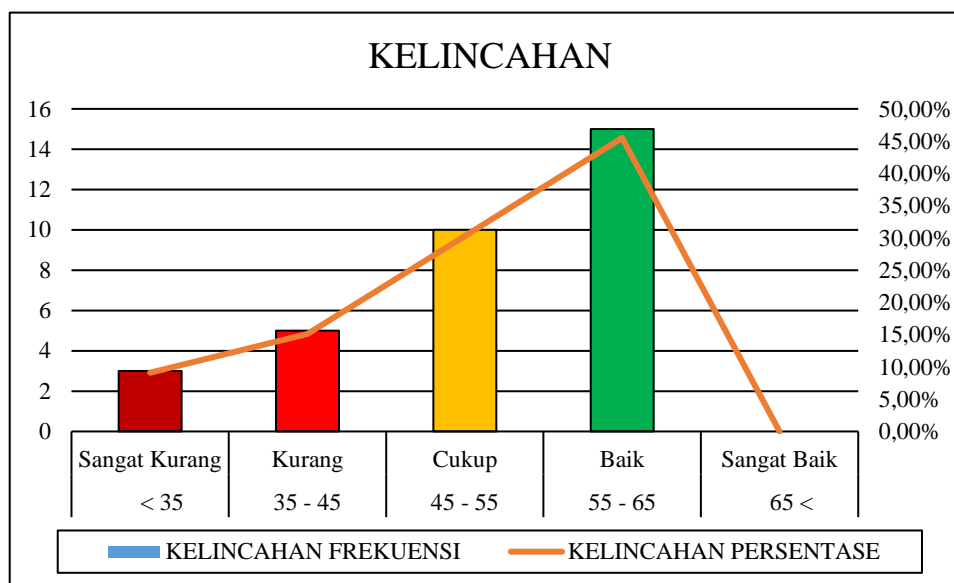
**Tabel 5. Deskriptif Statistik Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro**

Statistik Kelincahan	
<i>Mean (Rata-rata)</i>	50,00
<i>Median</i>	52,46
<i>Mode</i>	58,31
<i>Standar Deviasi</i>	10,00
<i>Nilai Maksimal</i>	58,37
<i>Nilai Minimum</i>	23,31
<i>N</i>	33

**Tabel 6. Norma Penilaian Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro**

KELINCAHAN			
INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
65 <	Sangat Baik	0	0%
55 - 65	Baik	15	45,5%
45 - 55	Cukup	10	30,3%
35 - 45	Kurang	5	15,1%
< 35	Sangat Kurang	3	9,1%
Total		33	100%

Bedasarkan norma penilaian pada tabel 6, yang kemudian data di ubah dan disajikan kedalam bentuk gambar diagram sebagai berikut :



**Gambar 18. Diagram Batang Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro**

Bedasarkan tabel 6 dan pada gambar 7 secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kelincahan peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro dari kelas IV, V dan VI terdapat 0% (0 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 45,5% (15 siswa) di kategori “Baik”, terdapat 30,3% (10 siswa) di kategori “Cukup”, terdapat 15,1% (5 siswa) di kategori “Kurang” dan terdapat 9,1% (3 siswa) di kategori “Sangat Kurang”. Bedasarkan nilai rerata yakni 50,00 dapat di lihat dari data hasil perolehan bahwa kemampuan kelincahan peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro berada dalam kategori “**Baik**” dengan hasil perolehan mencapai pada 45,5% atau setara dengan 14 siswa.

### 3) Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat

Perolehan hasil koordinasi siswa diperoleh dari tes koordinasi yakni tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan dinding selama 30 detik. Dari hasil data analisis kemampuan koordinasi yang telah diubah kedalam bentuk t-score diperoleh skor *Mean* (rata-rata) 50,00, *Median* (nilai tengah) 49,26, *Mode* (nilai yang sering muncul) 49,26, *Standar deviasi* (SD) 10,00, Nilai tertinggi (*Maksimum*) 66,26 dan Nilai terendah (*Minimum*) 32,27. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian kemampuan koordinasi peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro, selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

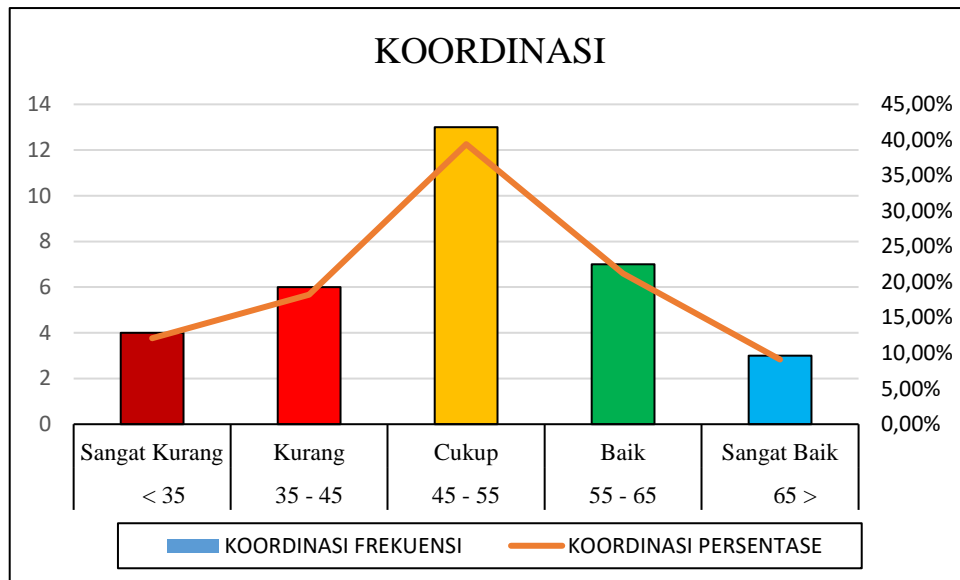
**Tabel 7. Deskriptif Statistik Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro**

Statistik Koordinasi	
<i>Mean (Rata-rata)</i>	50,00
<i>Median</i>	49,26
<i>Mode</i>	49,26
<i>Standar Deviasi</i>	10,00
<i>Nilai Maksimal</i>	66,36
<i>Nilai Minimum</i>	32,27
<i>N</i>	33

**Tabel 8. Norma Penilaian Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro**

KOORDINASI			
INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
65 >	Sangat Baik	3	9,1%
55 - 65	Baik	7	21,2%
45 - 55	Cukup	13	39,4%
35 - 45	Kurang	6	18,2%
< 35	Sangat Kurang	4	12,1%
Total		33	100%

Bedasarkan norma penilaian pada tabel 8, yang kemudian data di ubah dan disajikan kedalam bentuk gambar diagram sebagai berikut :



**Gambar 19. Diagram Batang Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro**

Bedasarkan tabel 8 dan pada gambar 8 secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan koordinasi peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro dari kelas IV, V dan VI terdapat 9,1% (3 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 21,2% (7 siswa) di kategori “Baik”, terdapat 39,4% (13 siswa) di kategori “Cukup”, terdapat 18,2% (6 siswa) di kategori “Kurang” dan terdapat 12,1% (4 siswa) di kategori “Sangat Kurang”. Bedasarkan nilai rerata yakni 50,00 dapat di lihat dari data hasil perolehan bahwa kemampuan koordinasi peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro berada dalam kategori “**Cukup**” dengan hasil perolehan mencapai pada 39,4% atau setara dengan 13 siswa.

#### 4) Kemampuan Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat

Perolehan hasil keseimbangan siswa diperoleh dari tes keseimbangan yakni tes Strok Stand Positional dengan perhitungan satuan detik. Dari hasil data analisis kemampuan keseimbangan yang telah diubah kedalam bentuk t-score diperoleh skor *Mean* (rata-rata) 50,00, *Median* (nilai tengah) 47,70, *Mode* (nilai yang sering muncul) 58,58, *Standar deviasi* (SD) 10,00, Nilai tertinggi (*Maksimum*) 66,14 dan Nilai terendah (*Minimum*) 24,16. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian kemampuan keseimbangan peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro, selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut :

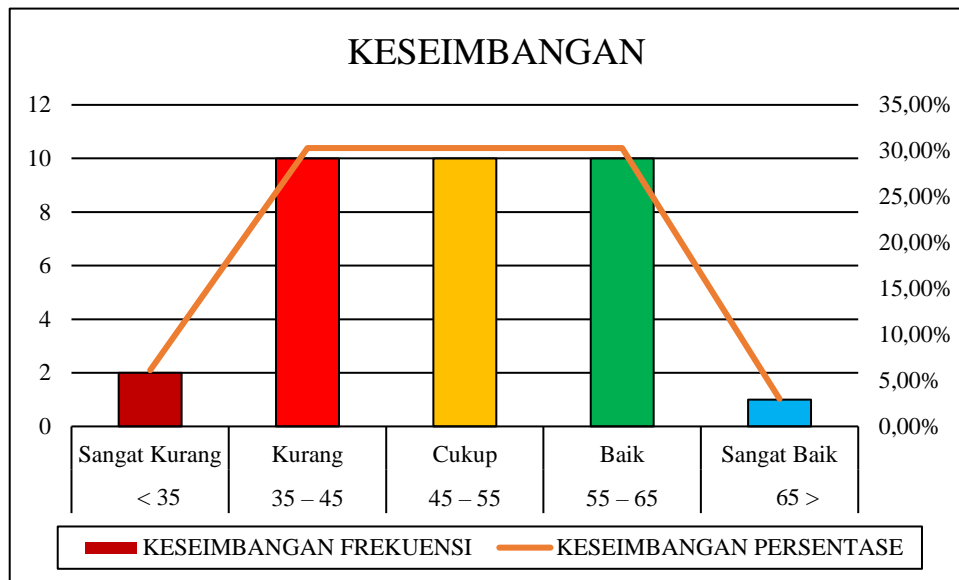
**Tabel 9. Deskriptif Statistik Kemampuan Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro**

Statistik Keseimbangan	
<i>Mean (Rata-rata)</i>	50,00
<i>Median</i>	47,70
<i>Mode</i>	58,58
<i>Standar Deviasi</i>	10,00
<i>Nilai Maksimal</i>	66,14
<i>Nilai Minimum</i>	24,16
<i>N</i>	33

**Tabel 10. Norma Penilaian Kemampuan Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro**

KESEIMBANGAN			
INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
65 >	Sangat Baik	1	3,0%
55 – 65	Baik	10	30,3%
45 – 55	Cukup	10	30,3%
35 – 45	Kurang	10	30,3%
< 35	Sangat Kurang	2	6,1%
Total		33	100%

Bedasarkan norma penilaian pada tabel 10, yang kemudian data di ubah dan disajikan kedalam bentuk gambar diagram sebagai berikut :



**Gambar 20. Diagram Batang Kemampuan Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro**

Bedasarkan tabel 10 dan pada gambar 9 secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan keseimbangan peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro dari kelas IV, V dan VI terdapat 3,0% (1 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 30,3% (10 siswa) di kategori “Baik”, terdapat 30,3% (10 siswa) di kategori “Cukup”, terdapat 30,3% (10 siswa) di kategori “Kurang” dan terdapat 6,1% (2 siswa) di kategori “Sangat Kurang”. Bedasarkan nilai rerata yakni 50,00 dapat di lihat dari data hasil perolehan bahwa kemampuan keseimbangan peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro berada dalam kategori “**Baik**” dengan hasil perolehan mencapai pada 30,3% atau setara dengan 10 siswa.

## 5) Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat

Perolehan hasil kecepatan siswa diperoleh dari tes kecepatan yakni tes lari cepat 30 meter dengan perhitungan satuan detik. Dari hasil data analisis kemampuan kecepatan yang telah diubah kedalam bentuk t-score diperoleh skor *Mean* (rata-rata) 50,00, *Median* (nilai tengah) 47,07, *Mode* (nilai yang sering muncul) 42,25, *Standar deviasi* (SD) 10,00, Nilai tertinggi (*Maksimum*) 67,49 dan Nilai terendah (*Minimum*) 35,91. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian kemampuan kecepatan peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro, selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut :

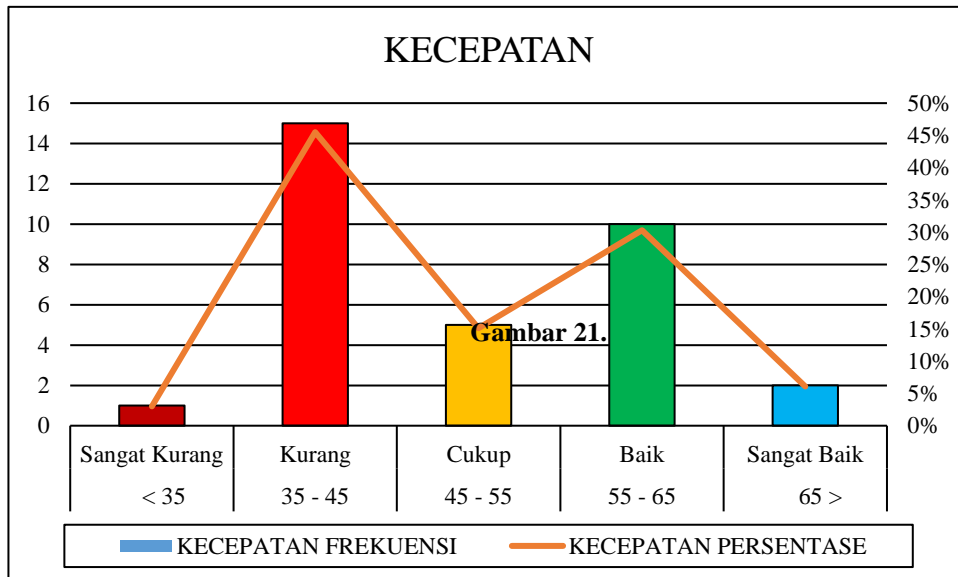
**Tabel 11. Deskriptif Statistik Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro**

Statistik Kecepatan	
<i>Mean (Rata-rata)</i>	50,00
<i>Median</i>	47,07
<i>Mode</i>	42,25
<i>Standar Deviasi</i>	10,00
<i>Nilai Maksimal</i>	67,49
<i>Nilai Minimum</i>	35,91
<i>N</i>	33

**Tabel 12. Norma Penilaian Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro**

KECEPATAN			
INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
65 >	Sangat Baik	2	6,1%
55 - 65	Baik	10	30,3%
45 - 55	Cukup	5	15,1%
35 - 45	Kurang	15	45,5%
< 35	Sangat Kurang	1	3%
Total		33	100%

Bedasarkan norma penilaian pada tabel 12, yang kemudian data di ubah dan disajikan kedalam bentuk gambar diagram sebagai berikut :



**Diagram Batang Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro**

Bedasarkan tabel 12 dan pada gambar 10 secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kecepatan peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro dari kelas IV, V dan VI terdapat 6,1% (2 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 30,3% (10 siswa) di kategori “Baik”, terdapat 15,1% (5 siswa) di kategori “Cukup”, terdapat 45,5% (15 siswa) di kategori “Kurang” dan terdapat 3% (1 siswa) di kategori “Sangat Kurang”. Bedasarkan nilai rerata yakni 50,00 dapat di lihat dari data hasil perolehan bahwa kemampuan kecepatan peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro berada dalam kategori “**Kurang**” dengan hasil perolehan mencapai pada 45,5% atau setara dengan 15 siswa.

## **B. PEMBAHASAN**

Sesuai tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro, berdasarkan hasil di atas tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro berada pada kategori “**Baik**” dengan hasil perolehan mencapai ada 42,4% atau setara dengan 14 siswa dari 33 siswa. Tidak semua anak dapat kita paksa untuk memenuhi segala kemampuan yang ada, setetiap anak mempunyai kecenderungan atau kelebihan dan kekurangan masing-masing, selain itu pasti terdapat sebuah faktor yang mempengaruhi kemampuan anak.

Kemampuan motorik kasar setiap anak pastinya mempunyai perbedaan per-individunya, adanya keragaman kategori kemampuan motorik kasar dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor, tidak semua anak itu menguasai keseluruhan dari unsur-unsur kemampuan motorik kasar tersebut, masing-masing anak pasti memiliki keunggulan maupun kekurangan dalam kemampuannya, faktor kemampuan motorik secara keseluruhan dipengaruhi oleh beberapa faktor dari dalam (internal) maupun faktor dari luar (*ekstrinsik*). Bempa, dalam Renaldi & Supriantna (2017) menyatakan bahwa hampir semua aktifitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsur-unsur kekuatan, kecepatan dan gerak kompleks yang memerlukan keeluasaan gerak persendian. Dengan demikian komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan, komponen dasar biomotor meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi dan fleksibilitas. Faktor internal sendiri biasanya meliputi kondisi psikologis baik

itu intelektual maupun non intelektual misalnya Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh sistem-sistem organ dalam diantaranya adalah sistem neuromuscular, pernafasan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian (Abdillah, 2020: 67). Selain faktor internal, faktor ekstrinsik juga mempengaruhi kemampuan motorik, faktor ekstrinsik ini meliputi kondisi lingkungan, keluarga dan lain-lain. Rahyubi (2012: 6) menyatakan beberapa faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah faktor budaya, faktor keadaan alam, faktor kesukuan dan faktor sosial.

Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri (Hasninda (2014: 52). Pengertian di atas di dukung oleh pendapat Sujiono (dalam Novitasari, dkk, 2019), bahwa motorik kasar adalah aktivitas gerak tubuh yang melibatkan otot besar seperti merayap, berguling, merangkak, duduk, berdiri, berjalan, lari, lompat dan berbagai aktivitas menendang serta aktivitas melempar dan menangkap. Sujiono (2014: 68) menyatakan bahwa lingkungan juga mempengaruhi perkembangan motorik kasar. Hal ini dikarenakan adanya stimulus dari lingkungan, misalnya sarana dan prasarana yang menarik maka anak akan bergerak menuju ke arah benda tersebut. Pendapat tersebut sejalan dengan Rahyubi (2012: 226) perkembangan motorik seorang individu berjalan optimal jika lingkungan tempatnya beraktivitas mendukung dan kondusif.

Untuk karena itu sebagai pelatih maupun pendamping harus dapat menjadikan suatu tempat, media dan materi yang bersifat baru, menyenangkan

dan kreatif, dengan tujuan untuk mendukung kemampuan gerak dan aktivitas anak yang lebih bersinergi dan aktif. Karena sejatinya anak mempunyai naluri bermain dengan menganggap apa yang menarik dapat menyenangkan dan menambah motivasi gerak anak.

Kemampuan motorik juga dipengaruhi oleh faktor mekanik dan fisik. Faktor mekanik terdiri dari beberapa unsur diantaranya : (1) faktor keseimbangan yang terdiri dari pusat gaya, garis gaya dan dasar penyokong badan. (2) faktor pemberi daya yang terdiri dari : gerak yang lamban, percepatan, aktivitas/reaksi. (3) faktor penerima daya yang terdiri dari : daerah permukaan dan jarak. (4) kemampuan lokomotor, terdiri dari : fase refleks, fase belum sempurna, fase dasar, fase spesialisasi. (5) kemampuan manipulatif. (6) kemampuan yang stabil (Mutohir, dalam Yudanto,2005: 35). Pendapat lain diungkapkan Sukintaka dalam Primasoni & Yudanto, 2011: 41) menyatakan bahwa berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh pertumbuhan dan perkembangan. Kedua faktor ini masih harus didukung oleh latihan yang sesuai dengan tingkat kematangan anak dan gizi yang seimbang.

Hasil penelitian ini digunakan untuk menegaskan adanya unsur dalam kemampuan motorik anak, ada kemungkinan anak dapat menguasai semua unsur dalam kemampuan motorik, akan tetapi terdapat pula anak yang hanya menguasai dalam satu atau dua unsur saja. Kemampuan seseorang dapat dilihat melalui berbagai faktor yang mempengaruhi kemampuan.

### **C. KETERBATASAN PENELITIAN**

Penelitian ini telah terlaksana dengan sebaik mungkin sesuai kondisi fisik anak dan kemampuan anak, terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian :

- a. Tidak tertutup kemungkinan peserta ekstrakurikuler yang diteliti masih kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan segenap rangkaian tes yang ada.
- b. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes kemampuan motorik kasar seperti faktor psikis dan fisiologis anak.
- c. Peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi anak dalam waktu sebelum dilakukan tes kepada orang coba yang dapat mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Bedasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro, Kab. Wonogiri berada pada kategori 0% (0 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 42,4% (14 siswa) di kategori “Baik”, terdapat 27,3% (9 siswa) di kategori “Cukup”, terdapat 18,2% (6 siswa) di kategori “Kurang” dan terdapat 12,1% (4 siswa) di kategori “Sangat Kurang”.

#### **B. Implikasi**

Bedasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas maka dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian di atas dapat berguna dalam memberikan informasi mengenai tingkat kemampuan motorik kasar, selain itu juga dapat digunakan sebagai motivasi peserta didik untuk berlatih lebih giat, sedangkan untuk Pelatih dapat menjadi bahan untuk mengevaluasi perkembangan fisik motorik kasar anak dan mengetahui hasil latihan teknik selama latihan.
2. Pelatih dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk menyusun program latihan sesuai dengan kemampuan motorik kasar yang di butuhkan anak.
3. Peserta didik mampu meningkatkan dan mempertahankan kemampuan motorik kasarnya.
4. Hasil penelitian tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri ini

dapat digunakan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler di sekolahlain.

5. Pihak Sekolah dan Orang tua menjadi lebih mengetahui pentingnya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

### **C. SARAN**

Bedasarkan hasil penelitian terdapat beberapa saran untuk disampaikan oleh penulis sekaligus peneliti antara lain adalah :

1. Siswa hendaknya lebih meningkatkan kemampuan motorik kasarnya serta dapat memotivasi siswa lain untuk lebih giat dalam berolahraga dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat.
2. Diharapkan siswa dapat semakin semangat dan rajin dalam mengikuti ekstrakurikuler pencak silat sesuai dengan jam pelaksanaan dan program latihan yang telah ditetapkan.
3. Pelatih hendaknya meningkatkan dan menjaga tingkat kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat melalui program latihan yang lebih terencana sesuai kemampuan anak.
4. Bagi sekolah di harapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam merancang kurikulum dari materi pencak silat berdasarkan keterampilan motorik yang dimiliki oleh anak dan diharapkan meningkatkan fasilitas kegiatan ekstrakurikuler agar dapat menarik dan memotivasi siswa lain.

5. Diharapkan orang tua lebih mengetahui dan mendukung kemampuan anak sesuai bakat yang dimiliki anak dengan tanpa membatasi gerak anak secara berlebihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, U. A. (2020). Tingkat kemampuan motorik siswa kelas V dan VI di SD Negeri kraton Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan*, 1-3.
- Anting Dien Gristyutawati, E. P. (2012). Presepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa sekota semarang Tahun 2012. *Jurnal of Physucal Education, Sport, Healthiand Recreationsi (3) (2012)*.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fransiska, M. (2017). Upaya guru mengembangkan motorik kasar melalui gerak manipulatif di taman kanak-kanak negeri pembina sukarama bandar lampung. *UIN Raden Intan Lampung*, hlm, 3.
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional bagi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak, Volume 5, Edisi 1*, 717.
- Hasninda. (2014). *Analisis kebutuhan anak usia dini*. Jakarta Timur: PT. Luxima Metro Media.
- Jupita, A. A. (2021). Analisis tingkat pencapaian perkembangan motorik kasar dan halus anak usia 4-6 Tahun. *EDUKASIMU, Volume 1(2)*, hlm, 3.
- Kriswanto, E. S. (2015). *PENCAK SILAT*. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.
- Martopo, A. H. (2016). Tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. *Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Megarani, A. (2017). Tingkat kemampuan motorik dan perseptual motorik siswa peserta ekstrakur kuler shorinji kempo di sekolah dasar kanisius bonoharjo kulonprogo tahun ajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan*, hlm 14.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan pencak silat : membangun jati diri dan karakter bangsa*. Bandungi: PT RemajaRosdakarya.
- Munandar, U. (2014). *Mengembangkan insiatif dan kreativitas anak*. Jakarta : Gramedia Pustaka
- N, Z &. (2020). Pengaruh mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat pagar nusa terhadap keterampilan motorik peserta didik MI NU Miftahul Huda 01 karangmalang gebog kudas tahun pelajaran 2019/2020. *Kudus: IAIN Kudus*.

- Nugroho, R. A. (2018). Tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler futsal di sekolah dasar masjid syuhada yogyakarta tahun ajaran 2017/2018. *Yogyakarta: UNY*.
- Nurhasan. (2004). Penilaian Pembelajaran Penjas. Jakarta : Universitas Terbuka
- Phil, K. Y. (2019). Belajar keterampilan motorik. *Jakarta : Prenamedia Group*, 11.
- Pranoto, A. (2018). Pengaruh pencak silat terhadap kemampuan motorik kasar anak di kelompok B TK kartika IX-36 Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember Tahun pelajaran 2018/2019. *Jember: Universitas Jember*.
- Primasoni, N & Yudanto. (2011). Survei kemampuan motorik pemain sekolah sepakbola Selabora FIK UNY. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 7, Nomor 1.
- Purwaningsih, T. E. (2015). Tingkat kemampuan motorik siswa kelas 1 sekolah dasar di pondok pesantren sunan pandanaran. *Yogyakarta : UNY*, hal. 9.
- Rahayu, I. I. (2019). Hubungan antara minat dengan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 6 Temanggung. *Yogyakarta : UNY Press*, 4.
- Rahyubi, H. (2012). Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis. Bandung: Nusa Media
- Renaldi, I.M & Supriatna. (2017). Perbedaan kemampuan motorik antara siswa SD Siman 2 di Kabupaten Kediri dan siswa SD Singonegaran 2 di Kota Kediri. *Indonesia Performance Journal*, 1(2)
- Rini, E. (2011). \_\_\_\_\_. 50-53.
- Rudiyanto, A. (2016). Perkembangan motorik kasar dan motorik halus anak usia dini. *Lampung: Darussalam Press Lampung*, hlm, 10.
- Siswantoyo, B. I. (2013). Model latihan keterampilan gerak pencak silat anak usia 9-12 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 1 - Nomor 1.
- Susilo, D. (2015). Kemampuan motorik siswa kelas IV dan V sekolah dasar negeri sambung kecamatan Wedi Kabupaten klaten Tahun ajaran 2014/2015. *Yogyakarta : UNY*, 9.
- Sudijono, A. (2015). Pengantar evaluasi pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sujiono, Y.N. (2014). Konsep dasar pendidikan anak usia dini. Jakarta: PT. Indeks.

- Wahyudi, M. A. (2022). Analisis tingkat kemampuan motorik kasar siswa pencak organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban. *Vol 5 No 1 : Athlete Performance Profile*.
- Widi, S. &. (2015). Kemampuan motorik kasar dan halus anak usia 4-6 tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia volume 11. nomor 2, november 2015*, 97.
- Yhana Pratiwi & M, K. (2015). Upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar (keseimbangan tubuh) anak melalui permainan tradisional engklek di kelompok B Tunas Rimba II tahun ajaran 2014/2015 . *Jurnal Ilmu Keolahragaan. PAUD*, 12.
- Yudanto. (2005). Upaya mengembangkan kemampuan motorik anak prasekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 3, Nomor 3*.
- Yulienugroho, R. (2018). Pengaruh latihan PNF saat pendinginan terhadap tingkat fleksibilitas otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler pencak silat. *Skripsi. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Zulkifli, L. (2001). Psikologi perkembangan. *Bandung: Remaja Rosdakarya*.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS (Tugas Akhir Skripsi)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.  
Laman : <http://www.fik.uny.ac.id>. Surel : [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

Nomor : 173/PJSD/XII/2022  
Lamp : 1 Bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.**  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Gasela  
NIM : 19604221012  
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro Kabupaten Wonogiri.

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 disampaikan terima kasih.


Yogyakarta, 12 Desember 2022  
Koord. Prodi PJSD.

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP. 19670701 199412 1 001

Tembuan :  
1. Prodi  
2. Ybs

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

URAT IZIN PENELITIAN <https://admis.eservice.uny.ac.id/surat-izin-cekak-penel>

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1, Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 360, 357, 0274-550826, Fax 0274-514997  
Laman: [ik.uny.ac.id](http://ik.uny.ac.id) E-mail: [ik@uny.ac.id](mailto:ik@uny.ac.id)

---

Nomor : B/1092/UN34.16/PT.01.04/2022 9 Desember 2022  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian


Yth. **SD MUHAMMADIYAH PROGRAM KHUSUS PRACIMANTORO,**  
**Wonogiri Jawa Tengah**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Gasela  
NIM : 19604221012  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : **TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SISWA DI SD MUHAMMADIYAH PRACIMANTORO KABUPATEN WONOGIRI**  
Waktu Penelitian : 12 - 30 Desember 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

 Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :  
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002

### Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH  
SD MUHAMMADIYAH PROGRAM KHUSUS  
PRACIMANTORO  
TERAKREDITASI A

Alamat : Jln. Taruna HS KM. 0.3 Pracimantoro- Wonogiri Kodepos 57664  
Telp. ( 0273 ) 5328435 email : [sdmpkpracimantoro@gmail.com](mailto:sdmpkpracimantoro@gmail.com)



**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**  
**NOMOR : 752 / KET / IV.3 / F / I / 2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD Muhammadiyah Program Khusus Kecamatan Pracimantoro Kab. Wonogiri menerangkan bahwa :

Nama : Gasela  
NIM : 19604221012  
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SISWA DI SD MUHAMMADIYAH PRACIMANTORO KABUPATEN WONOGIRI

Mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian di SD Muhammadiyah Program Khusus Kecamatan Pracimantoro Kab. Wonogiri pada Tanggal 12 Desember 2022– 30 Desember 2022.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Pracimantoro, 17 Jumadil Akhir 1444 H  
09 Januari 2023 M



Kepala Sekolah

**ARI PRYONO, S.H.I.**

NBM.1129979

Lampiran 4. Data Penelitian

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA ESKTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SD MUHAMMADIYAH PRACIMANTORO											
No	NAMA	Shuttle Run		Lempar Tangkap Bola		Stork Stan Positional Balance		Lari Cepat 30 Meter		Jumlah	KATEGORI
		Data Kasar	t-score	Data Kasar	t-score	Data Kasar	t-score	Data Kasar	t-score		
1	ZS	12,03	46,49	9	46,84	27,01	50,10	7,23	47,07	190,50	Kurang
2	WA	10,15	57,49	7	41,98	22,77	44,87	6,02	54,74	199,09	Cukup
3	FQ	11,97	46,84	17	66,26	33,89	58,58	8,61	38,32	210,00	Baik
4	AS	12,83	41,81	13	56,55	39,78	65,85	7,98	42,32	206,52	Cukup
5	AA	13,98	35,07	9	46,84	30,03	53,82	7,83	43,27	179,00	Kurang
6	ZP	13,71	36,66	16	63,83	38,18	63,87	7,99	42,25	206,61	Cukup
7	MA	15,99	23,31	12	54,12	35,68	60,79	8,89	36,55	174,77	Sangat Kurang
8	JN	10,03	58,20	7	41,98	20,48	42,04	5,01	61,15	203,37	Cukup
9	RA	14,87	29,87	14	58,97	36,18	61,41	7,99	42,25	192,50	Kurang
10	GA	10,22	57,08	10	49,26	23,58	45,87	5,02	61,08	213,30	Baik
11	NL	10	58,37	10	49,26	24,01	46,40	5,02	61,08	215,12	Baik

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA ESKTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SD MUHAMMADIYAH PRACIMANTORO											
No	NAMA	Shuttle Run		Lempar Tangkap Bola		Stork Stan Positional Balance		Lari Cepat 30 Meter		Jumlah	KATEGORI
		KELINCAHAN		KOORDINASI		Keseimbangan		KECEPATAN			
		Data Kasar	t-score	Data Kasar	t-score	Data Kasar	t-score	Data Kasar	t-score		
12	IF	10,09	57,85	9	46,84	24,29	46,74	6,02	54,74	206,17	Cukup
13	NR	10,01	58,31	10	49,26	24,09	46,50	5,05	60,89	214,97	Baik
14	MB	12,44	44,09	17	66,26	37,99	63,64	7,99	42,25	216,24	Baik
15	FA	10,01	58,31	4	34,70	13,68	33,66	4,01	67,49	194,16	Cukup
16	DA	10,01	58,31	14	58,97	27,39	50,57	7,89	42,89	210,74	Baik
17	SKR	11,96	46,90	16	63,83	35,91	61,07	7,95	42,51	214,31	Baik
18	RA	11,06	52,17	16	63,83	32,04	56,30	7,97	42,38	214,68	Baik
19	NE	10,58	54,98	9	46,84	22,99	45,14	5,03	61,02	207,97	Baik
20	AR	10,01	58,31	4	34,70	5,98	24,16	5,81	56,08	173,25	Sangat Kurang
21	HRA	14,98	29,22	10	49,26	31,99	56,24	7,99	42,25	176,98	Sangat Kurang
22	RN	10,12	57,67	8	44,41	18,46	39,55	4,2	66,28	207,91	Baik

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA ESKTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SD MUHAMMADIYAH PRACIMANTORO											
No	NAMA	Shuttle Run		Lempar Tangkap Bola		Stork Stan Positional Balance		Lari Cepat 30 Meter		Jumlah	KATEGORI
		KELINCAHAN		KOORDINASI		Keseimbangan		KECEPATAN			
		Data Kasar	t-score	Data Kasar	t-score	Data Kasar	t-score	Data Kasar	t-score		
23	KA	12,96	41,05	17	66,26	40,02	66,14	7,98	42,32	215,76	Baik
24	DA	10,01	58,31	6	39,55	19,01	40,23	5,11	60,51	198,61	Cukup
25	SKR	11,09	51,99	7	41,98	23,01	45,16	7,09	47,96	187,10	Kurang
26	ANS	10,04	58,14	9	46,84	21,11	42,82	5,17	60,13	207,93	Baik
27	SHN	11,01	52,46	3	32,27	16,84	37,55	5,05	60,89	183,18	Kurang
28	ALS	11,89	47,31	10	49,26	30,34	54,20	8,89	36,55	187,32	Kurang
29	ANA	11,99	46,72	14	58,97	33,89	58,58	8,99	35,91	200,19	Cukup
30	DU	10,09	57,85	3	32,27	19,68	41,06	8,65	38,07	168,24	Sangat Kurang
31	YRD	10,06	58,02	10	49,26	25,07	47,70	6,09	54,30	209,29	Baik
32	MFZ	11,01	52,46	12	54,12	31,16	55,22	7,81	43,39	205,19	Cukup
33	ABM	10	58,37	8	44,41	22,19	44,15	5,02	61,08	208,02	Baik

	Shuttle Run		Lempar Tangkap Bola		Stork Stan Positional Balance (detik)		Lari Cepat 30 Meter		Jumlah
	KELINCAHAN		KOORDINASI		Keseimbangan		KECEPATAN		
	Data Kasar	<i>t-score</i>	Data Kasar	<i>t-score</i>	Data Kasar	<i>t-score</i>	Data Kasar	<i>t-score</i>	
Jumlah	377,20	1650,00	340,00	1650,00	888,72	1650,00	223,35	1650,00	6600,00
Mean (Rata-Rata)	11,43	50,00	10,30	50,00	26,93	50,00	6,77	50,00	200,00
Median	11,01	52,46	10,00	49,26	25,07	47,70	7,23	47,07	206,17
Mode	10,01	58,31	10,00	49,26	33,89	58,58	7,99	42,25	214,00
Standar Deviasi	1,71	10,00	4,12	10,00	8,11	10,00	1,58	10,00	14,08
Nilai Maksimal	15,99	58,37	17,00	66,26	40,02	66,14	8,99	67,49	216,24
Nilai Minimal	10,00	23,31	3,00	32,27	5,98	24,16	4,01	35,91	169,24
Varian	2,92	100,00	16,97	100,00	65,74	100,00	2,49	100,00	198,21

## Lampiran 5. Format Pengambilan Hasil Tes

### FORMULIR PENILAIAN

Nama : ..... Jenis Kelamin : .....  
Umur : ..... Tanggal Tes : .....  
Kelas : ..... Tempat Tes : .....

NO	JENIS TES	HASIL TES
1	TES KELINCAHAN (Shuttle Run 4x10 Meter)	..... (DETIK)
2	TES KOORDINASI (Lempar Tangkap Bola ke Dinding dengan Jarak 1 Meter)	.....(KALI)
3	TES KESEIMBANGAN (Stork Stan Positional Balance)	.....(DETIK)
4	TES KECEPATAN (Lari Cepat 30 Meter)	.....(DETIK)

**Lampiran 6. Uji Correlations Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro**

**Correlations**

		Kelincahan	Koordinasi	Keseimbangan	Kecepatan	Total
Kelincahan	Pearson Correlation	1	,484**	,720**	,671**	,742**
	Sig. (2-tailed)		,004	,000	,000	,000
	N	33	33	33	33	33
Koordinasi	Pearson Correlation	,484**	1	,878**	,603**	,911**
	Sig. (2-tailed)	,004		,000	,000	,000
	N	33	33	33	33	33
Keseimbangan	Pearson Correlation	,720**	,878**	1	,751**	,990**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000
	N	33	33	33	33	33
Kecepatan	Pearson Correlation	,671**	,603**	,751**	1	,790**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,000
	N	33	33	33	33	33
Total	Pearson Correlation	,742**	,911**	,990**	,790**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	
	N	33	33	33	33	33

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Lampiran 7. Uji Reliabilitas Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro**

**Reliability**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	33	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	33	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,758	4

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Kelincahan	44,0021	170,883	,680	,752
Koordinasi	45,1294	113,914	,834	,563
Keseimbangan	28,5015	40,633	,946	,674
Kecepatan	48,6642	171,050	,743	,749

**Statistics**

		Kelincahan	Koordinasi	Keseimbangan	Kecepatan	Total
N	Valid	33	33	33	33	33
	Missing	0	0	0	0	0

**Kelincahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10,00	2	6,1	6,1	6,1
	10,01	5	15,2	15,2	21,2
	10,03	1	3,0	3,0	24,2
	10,04	1	3,0	3,0	27,3
	10,06	1	3,0	3,0	30,3
	10,09	2	6,1	6,1	36,4
	10,12	1	3,0	3,0	39,4
	10,15	1	3,0	3,0	42,4
	10,22	1	3,0	3,0	45,5
	10,58	1	3,0	3,0	48,5
	11,01	2	6,1	6,1	54,5
	11,06	1	3,0	3,0	57,6
	11,09	1	3,0	3,0	60,6
	11,89	1	3,0	3,0	63,6
	11,96	1	3,0	3,0	66,7
	11,97	1	3,0	3,0	69,7
	11,99	1	3,0	3,0	72,7
	12,03	1	3,0	3,0	75,8
	12,44	1	3,0	3,0	78,8
	12,83	1	3,0	3,0	81,8
	12,96	1	3,0	3,0	84,8
	13,71	1	3,0	3,0	87,9
	13,98	1	3,0	3,0	90,9
	14,87	1	3,0	3,0	93,9
	14,98	1	3,0	3,0	97,0
	15,99	1	3,0	3,0	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

**Keseimbangan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5,98	1	3,0	3,0	3,0
	13,68	1	3,0	3,0	6,1
	16,84	1	3,0	3,0	9,1
	18,46	1	3,0	3,0	12,1
	19,01	1	3,0	3,0	15,2
	19,68	1	3,0	3,0	18,2
	20,48	1	3,0	3,0	21,2
	21,11	1	3,0	3,0	24,2
	22,19	1	3,0	3,0	27,3
	22,77	1	3,0	3,0	30,3
	22,99	1	3,0	3,0	33,3
	23,01	1	3,0	3,0	36,4
	23,58	1	3,0	3,0	39,4
	24,01	1	3,0	3,0	42,4
	24,09	1	3,0	3,0	45,5
	24,29	1	3,0	3,0	48,5
	25,07	1	3,0	3,0	51,5
	27,01	1	3,0	3,0	54,5
	27,39	1	3,0	3,0	57,6
	30,03	1	3,0	3,0	60,6
	30,34	1	3,0	3,0	63,6
	31,16	1	3,0	3,0	66,7
	31,99	1	3,0	3,0	69,7
	32,04	1	3,0	3,0	72,7
	33,89	2	6,1	6,1	78,8
	35,68	1	3,0	3,0	81,8
	35,91	1	3,0	3,0	84,8
	36,18	1	3,0	3,0	87,9
	37,99	1	3,0	3,0	90,9
	38,18	1	3,0	3,0	93,9
	39,78	1	3,0	3,0	97,0
	40,02	1	3,0	3,0	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

**Koordinasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00	2	6,1	6,1	6,1
	4,00	2	6,1	6,1	12,1
	6,00	1	3,0	3,0	15,2
	7,00	3	9,1	9,1	24,2
	8,00	2	6,1	6,1	30,3
	9,00	5	15,2	15,2	45,5
	10,00	6	18,2	18,2	63,6
	12,00	2	6,1	6,1	69,7
	13,00	1	3,0	3,0	72,7
	14,00	3	9,1	9,1	81,8
	16,00	3	9,1	9,1	90,9
	17,00	3	9,1	9,1	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

**Kecepatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4,01	1	3,0	3,0	3,0
	4,20	1	3,0	3,0	6,1
	5,01	1	3,0	3,0	9,1
	5,02	3	9,1	9,1	18,2
	5,03	1	3,0	3,0	21,2
	5,05	2	6,1	6,1	27,3
	5,11	1	3,0	3,0	30,3
	5,17	1	3,0	3,0	33,3
	5,81	1	3,0	3,0	36,4
	6,02	2	6,1	6,1	42,4
	6,09	1	3,0	3,0	45,5
	7,09	1	3,0	3,0	48,5
	7,23	1	3,0	3,0	51,5
	7,81	1	3,0	3,0	54,5
	7,83	1	3,0	3,0	57,6
	7,89	1	3,0	3,0	60,6
	7,95	1	3,0	3,0	63,6
	7,97	1	3,0	3,0	66,7
	7,98	2	6,1	6,1	72,7
	7,99	4	12,1	12,1	84,8
	8,61	1	3,0	3,0	87,9
	8,65	1	3,0	3,0	90,9
	8,89	2	6,1	6,1	97,0
	8,99	1	3,0	3,0	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

**Lampiran 8. Dokumentasi**



*TES KECEPATAN*





*TES KESEIMBANGAN*





*TES KELINCAHAN*





*TES KOORDINASI*



