

**KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA ESKTRAKURIKULER KARATE
DI SMA NEGERI 1 PIYUNGAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
M. AGUNG FEBRIANSYAH
NIM 17601244029

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA ESKTRAKURIKULER KARATE DI SMA NEGERI 1 PIYUNGAN

Disusun Oleh:
M. AGUNG FEBRIANSYAH
NIM 17601244029

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

Yogyakarta, Maret 2022

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or.
NIP. 197702182008011002


Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd.
NIP. 198107022005011001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. AGUNG FEBRIANSYAH
NIM : 17601244029
Departemen : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Kemampuan Motorik Peserta Esktrakurikuler Karate
di SMA Negeri 1 Piyungan

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, Maret 2022
Yang Menyatakan,



M. AGUNG FEBRIANSYAH
NIM 17601244029

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER KARATE
DI SMA NEGERI 1 PIYUNGAN**

Disusun Oleh:

M. AGUNG FEBRIANSYAH
NIM 17601244029

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 27 Juni 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudanto, M.Pd. Ketua Penguji		9/8/2023
Saryono, M.Or. Sekretaris Penguji		09-08-2023
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. Penguji Utama		09-08-2023

Yogyakarta, Agustus 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

MOTTO

1. “Percayalah pada dirimu sendiri dan ketahuilah bahwa ada sesuatu di dalam dirimu yang lebih besar daripada rintangan apapun” (Christian D. Larson)
2. “Berpikir merupakan hal yang sulit dilakukan. Oleh sebab itu, hanya sedikit orang yang bisa melakukannya” (Henry Ford)
3. “*Nothing is impossible, even the world itself says ‘I’m possible’*” (M. AGUNG FEBRIANSYAH)

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Bapak dan Ibu yang senantiasa memberikan dukungan baik berupa semangat dan doa yang tiada henti sehingga akhirnya terselesaikannya skripsi ini.
2. Kakakku yang selalu memberikan semangat dan nasihat.

KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA ESKTRAKURIKULER KARATE DI SMA NEGERI 1 PIYUNGAN

Oleh:

M. AGUNG FEBRIANSYAH
NIM 17601244029

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putra di SMA Negeri 1 Piyungan. (2) kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putri di SMA Negeri 1 Piyungan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan yang berjumlah 31 siswa yang diambil berdasarkan *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump* (validitas 0.720 dan reliabilitas 0.946), *wall pass* (validitas 0.460 dan reliabilitas 0.760), *zig-zag run* (validitas 0.558 dan reliabilitas 0.729), *medicine ball put* (validitas 0.761 dan reliabilitas 0.649), *soft ball throw* (validitas 0.811 dan reliabilitas 0.626), dan lari 60 yard dash (validitas 0.557 dan reliabilitas 0.729). Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putra di SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,76% (1 siswa), “kurang” sebesar 28,57% (6 siswa), “cukup” sebesar 28,57% (6 siswa), “baik” sebesar 33,33% (7 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,76% (1 siswa). (2) Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 50,00% (0 siswa), “cukup” sebesar 0,00% (0 siswa), “baik” sebesar 50,00% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

Kata kunci: kemampuan motorik, peserta ekstrakurikuler, karate

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kemampuan Motorik Peserta Esktrakurikuler Karate di SMA Negeri 1 Piyungan“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd., selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikanyang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Sekretaris Penguji dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto H, M.Or., Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Rekreasi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.

6. Kepala sekolah, guru dan peserta ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan 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 membutuhkannya.

Yogyakarta, Maret 2022
Penulis,



M. AGUNG FEBRIANSYAH
NIM 17601244029

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat kemampuan motorik	8
a. Pengertian kemampuan motorik	8
b. Unsur-unsur kemampuan motorik	12
c. Fungsi kemampuan motorik	17
d. Faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik	20
e. Tahapan belajar gerak motorik	23
2. Hakikat olahraga karate	26
a. Pengertian karate	26
b. Sarana dan prasarana karate	28
c. Teknik dasar karate	31
3. Hakikat ekstrakurikuler	37
a. Pengertian ekstrakurikuler	37
b. Tujuan ekstrakurikuler	39
c. Ektrakurikuler karate SMA Negeri 1 piyungan	41
d. Karakteristik peserta didik SMA	42
B. Penelitian yang Relevan	46
C. Kerangka Berpikir	50
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	53
C. Populasi dan Sampel Penelitian	53
D. Definisi Operasional Variabel	54

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	55
F. Validitas dan Reliabilitas	56
G. Teknik Analisis Data	61
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	63
1. Peserta ekstrakurikuler karate putra	63
2. Peserta ekstrakurikuler karate putri	74
B. Pembahasan	84
C. Keterbatasan Penelitian	95
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	97
B. Implikasi	97
C. Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	93

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Perlengkapan karate	29
Gambar 2. Dana tempat pertandingan karate	31
Gambar 3. Gerakan kihon	33
Gambar 4. Gerakan kata	35

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian peserta ekstrakurikuler karate di SMA N 1 Piyungan	54
Tabel 2. Validitas dan Reabilitas <i>Barrow motor ability Test</i>	55
Tabel 3. Tes <i>Zig-Zag Run</i>	57
Tabel 4. Tes <i>Medical Ball Put</i>	58
Tabel 5. Tes <i>Wall Pass</i>	59
Tabel 6. Norma Penilaian Kemampuan Motorik	61
Tabel 7. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putra.....	63
Tabel 8. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra SMA Negeri 1 Piyungan	64
Tabel 9. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra SMA Negeri 1 Piyungan.....	64
Tabel 10. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra	69
Tabel 11. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakuriker Karate Putra.....	70
Tabel 12. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra	70
Tabel 13. Deskriptif Statistik Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler karate putra.....	69
Tabel 14. Norma penilaian power otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putra	70
Tabel 15. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ektrakurikuler Karate Putra.....	
Tabel 16. Deskriptif Statistik Power Otot lengan Peserta.....	71

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan penelitian	110
Lampiran 2. Data Penelitian Keterampilan Motorik putra	111
Lampiran 3. Data Penelitian Keterampilan Motorik Putri	112
\ Lampiran 4. Deskriptif statistik	113
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian	121

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara manusia untuk menjaga kesehatan baik secara fisik maupun emosional. Manusia sangat dekat hubungannya dengan olahraga karena dengan berolahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani maupun rohani. Berdasarkan dari Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 4 “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Di dalam proses pendidikan di sekolah terbagi tiga kegiatan pembelajaran, yaitu intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Salah satu upaya untuk memajukan olahraga, di tingkat sekolah yaitu dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, dinyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan peserta didik di luar jam belajar, kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan

dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan (Waldi & Irwan, 2018: 2).

Kebutuhan belajar peserta didik diharapkan terpenuhi melalui kegiatan ekstrakurikuler selain juga belajar dalam intrakurikuler. Bakat dan minat terhadap suatu kegiatan yang diprogramkan dalam kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat tersalurkan, sehingga potensi peserta didik dapat berkembang secara maksimal. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler yang terprogram dapat memberikan nilai-nilai positif bagi peserta didik dalam pemanfaatan waktu luang peserta didik, sehingga peserta didik selalu mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu ekstrakurikuler karate. Berdasarkan hasil observasi pada bulan Januari di SMA Negeri 1 Piyungan, kegiatan ekstrakurikuler karate merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang cukup diminati oleh siswa SMA Negeri 1 Piyungan Kabupaten Bantul. Kegiatan ekstrakurikuler karate dilaksanakan di Aula SMA Negeri 1 Piyungan Kabupaten Bantul. Program latihan yang diberikan dalam kegiatan ekstrakurikuler karate yaitu meliputi latihan teknik, latihan fisik, yang dilaksanakan baik dalam bentuk gerakan dasar, maupun teknik bertarung atau komite. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler karate juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dasar teknik karate. Kesenjangan yang didapatkan yaitu kemampuan penguasaan gerak memiliki kemampuan motorik yang tergolong kurang. Kurangnya kemampuan

motorik tersebut ditunjukkan saat melakukan tendangan, power dari tendangan masih sangat lemah, pukulan masih kurang bertenaga begitu juga koordinasi saat melakukan gerakan terlihat kurang harmonis. Dasar tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate masih rendah.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler karate tentu harus didukung oleh beberapa faktor antara lain tersedianya alat dan fasilitas yang memadai misalnya adanya matras yang memadai untuk tempat dilaksanakannya latihan, kecakapan atau keterampilan guru atau pelatih ekstrakurikuler karate dalam memberikan materi maupun meningkatkan kemampuan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate. Kegiatan ekstrakurikuler karate juga banyak memiliki kendala diantaranya alokasi waktu pembelajaran ekstrakurikuler olahraga yang hanya 2 jam per minggu kurang memungkinkan untuk mengharapkan siswa mampu menguasai fisik dan teknik yang maksimal.

Kemampuan motorik yang ada pada anak terbentuk karena adanya pengaruh dari diri sendiri dan pengaruh dari luar diri sendiri. Lutan (Renaldo & Supriatna, 2017: 100) bahwa “proses belajar dan penampilan gerak dipengaruhi oleh kondisi internal dan eksternal. Kondisi internal mencakup karakteristik yang melekat pada individu, seperti tipe tubuh, motivasi, atau atribut lainnya yang membedakan seseorang dengan lainnya. Kondisi eksternal meliputi kondisi lingkungan pengajaran dan bahkan lingkungan sosial-budaya yang lebih luas.

Pada dasarnya perkembangan motorik berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot anak. Perkembangan motorik adalah proses yang sejalan dengan bertambahnya usia secara bertahap dan berkesinambungan,

dimana gerakan individu meningkat dari keadaan sederhana, tidak terorganisir, dan tidak terampil, ke arah penguasaan kemampuan motorik yang kompleks dan terorganisasi dengan baik. Pola hidup yang dilakukan seseorang dan kebiasaan anak menjadi berubah, yang biasanya aktif bergerak dan bermain kini menjadi pasif atau malas bergerak. Widodo (2021: 53) menyatakan “motorik adalah kemampuan melakukan koordinasi kerja sistem saraf motorik yang menimbulkan reaksi dalam bentuk gerakangerakan atau kegiatan secara tepat, sesuai antaranrangsangan dan responnya”.

Pendapat Abdullah & Nurrochmah (2021: 254) bahwa unsur kemampuan motorik dibagi menjadi tiga, yaitu: (1) unsur kemampuan fisik, kekuatan, ketahanan atau daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), fleksibilitas atau kelenturan, ketajaman indera. (2) unsur kemampuan mental, sangat berkaitan dengan pikiran. Kemampuan mental berarti kemampuan untuk berpikir. Fungsi kemampuan mental adalah memberikan komando gerak sesuai yang diinginkan kepada sistem penggerak tubuh. (3) unsur kemampuan emosional, merupakan salah satu faktor yang mendukung terjadinya gerakan yang efektif dan efisien. Kemampuan motorik berhubungan dengan cara melakukan gerakan dengan kualitas gerak. Adapun unsur-unsur yang perlu diketahui kemampuan motorik terdiri dari: (1) koordinasi, (2) power, (3) fleksibilitas, (4) keseimbangan, (5) kekuatan, (6) ketahanan, dan (7) kecepatann (Subekti, 2019: 2). Kemampuan motorik akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan khusus secara kontinyu, rutin dan sungguh-sungguh. Berdasarkan permasalahan di atas, maka

peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Kemampuan Motorik Peserta Esktrakurikuler Karate di SMA Negeri 1 Piyungan”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan penguasaan gerak peserta esktrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan tergolong kurang harmonis.
2. Kemampuan power dari tendangan peserta esktrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan masih sangat lemah.
3. Kemampuan pukulan peserta esktrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan masih kurang bertenaga.
4. Belum diketahui kemampuan motorik peserta esktrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka permasalahan dibatasi pada kemampuan motorik peserta esktrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Seberapa baik kemampuan motorik peserta esktrakurikuler karate putra di SMA Negeri 1 Piyungan?

2. Seberapa baik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putri di SMA Negeri 1 Piyungan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putra di SMA Negeri 1 Piyungan.
2. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putri di SMA Negeri 1 Piyungan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara prakti maupun teoritis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan.
 - b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan.
2. Manfaat Praktis
 - a. Dapat mengetahui kondisi kemampuan motoriknya, sehingga peserta ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan diharap lebih terpacu untuk meningkatkan kemampuan motoriknya.

- b. Memberikan gambaran tentang Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan, sehingga guru/pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kemampuan motorik siswanya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kemampuan Motorik

a. Pengertian Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik diperlukan hampir pada semua cabang olahraga. Kemampuan motorik adalah gerakan-gerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh yang disengaja, otomatis, cepat, dan akurat. Gerakan-gerakan ini merupakan rangkaian koordinasi dari beratus-ratus otot yang rumit. Prima (2021: 109) menyatakan bahwa 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*). Ulfah, dkk., (2021: 184) menyatakan bahwa perkembangan motorik ada dua bentuk yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar merupakan gerak yang menggunakan otot-otot besar pada tubuh, kebanyakan olahraga menggunakan kemampuan motorik kasar.

Pendapat Mahmud (2019: 77) bahwa motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh. Motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya. Kemampuan motorik kasar sebagai kemampuan melakukan gerakan dengan melibatkan sebagian besar otot kasartubuh yang membutuhkan tenaga besar. Saripudin (2019: 114) mendefinisikan

bahwa kemampuan motorik kasar adalah kemampuan dalam melibatkan kerja otot-otot besar seperti tangan untuk bergerak dan kaki untuk berjalan.

Pendapat Novitasari, dkk., (2019: 52), bahwa motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Kemampuan motorik kasar adalah kemampuan untuk menggunakan otot-otot besar yang melibatkan seluruh tubuh, kaki dan lengan dalam bergerak. Perkembangan kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang melibatkan sebagian besar bagian tubuh dalam beraktivitas yang memerlukan pertumbuhan otot dan tulang yang kuat. Fatmawati (2020: 26) menyatakan bahwa kemampuan motorik sangat erat kaitannya dengan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan *spinal cord*. Motorik kasar didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri.

Motorik dapat didefinisikan sebagai akuisisi dari penggunaan masa otot besar dan kecil. Kemampuan motorik terdiri atas kemampuan motorik kasar dan kemampuan motorik halus. Newell (2020: 281); Pichardo, et al., (2019: 103) menyatakan gerak motorik kasar adalah gerakan yang dikendalikan oleh kelompok otot-otot besar. Otot-otot ini merupakan bagian integral dalam memproduksi berbagai gerak, seperti berjalan, berlari, dan melompat-lompat. Sutapa, et al., (2021: 994) menyatakan bahwa gerakan motorik halus adalah gerakan yang diatur oleh otot-otot kecil atau kelompok otot. Seperti gerakan

menggambar, mengetik, atau memainkan alat musik adalah gerakan motorik halus.

Kemampuan motorik kasar melibatkan kemampuan otot-otot besar, seperti leher, lengan, dan kaki. Kemampuan motorik kasar meliputi berjalan, berlari, menangkap, dan melompat. Gerak dasar motorik kasar pada anak memacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya. Kemampuan motorik kasar adalah keterampilan fisik yang melibatkan otot besar. Motorik kasar (*gross motor*) yaitu aktivitas yang membutuhkan koordinasi sebagian besar tubuh anak (Rihandita & Kafrawi, 2022: 60). Gerakan tubuh tersebut membutuhkan keseimbangan dan kombinasi yang baik antar anggota tubuh, misalnya gerakan berlari, memukul dan menendang. Kemampuan ini sangat berguna untuk meningkatkan kualitas hidup anak. Misalnya kemampuan berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan lain-lain. Kemampuan dalam menggunakan otot-otot besar bagi anak tergolong pada kemampuan gerak dasar.

Pendapat Afandi & Susanto (2019: 3) bahwa gerakan motorik kasar pada anak merupakan kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Motorik kasar pada anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran motorik. Pembelajaran motorik adalah proses belajar keahlian gerakan dan penghalusan kemampuan motorik, serta variabel yang mendukung atau menghambat kamahiran maupun keahlian motorik. Pendapat Novitasari, dkk., (2019: 8) bahwa prinsip-prinsip pengembangan motorik kasar meliputi:

- 1) Pengembangan motorik kasar harus berorientasi pada kebutuhan anak.
- 2) Pengembangan motorik kasar dikemas dalam konsep belajar sambil bermain.
- 3) Kegiatan untuk pengembangan motorik kasar harus kreatif dan inovatif.

- 4) Lingkungan yang kondusif dalam artian aman dan nyaman harus selalu tersedia untuk mendukung pengembangan motorik kasar.
- 5) Kegiatan-kegiatan yang digunakan untuk mengembangkan motorik kasar disajikan dalam tema-tema tertentu misalnya tema binatang, tumbuhan, pekerjaan, dan lain-lain.
- 6) Kegiatan yang diberikan harus mengembangkan keterampilan hidup.
- 7) Pengembangan motorik halus menggunakan kegiatan terpadu yaitu sekaligus mengembangkan aspek perkembangan lain.

Pendapat Afriyanti, dkk., (2019: 37) bahwa kemampuan menggunakan otot-otot besar ini biasa anak lakukan guna kualitas hidup. Gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Oleh karena itu, biasanya memerlukan tenaga karena dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar. Pengembangan gerakan motorik kasar juga memerlukan koordinasi kelompok otot-otot anak yang tertentu. Dalam perkembangannya, motorik kasar berkembang lebih dahulu dari pada motorik halus. Hal ini dapat terlihat saat anak sudah dapat menggunakan otot-otot kakinya untuk berjalan sebelum ia dapat mengontrol tangan dan jari-jarinya menggantung dan meronce.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa peningkatan motorik pada setiap anak mengalami perbedaan, ada anak yang mengalami peningkatan motoriknya sangat baik seperti yang dialami para atlet, tetapi ada anak yang mengalami keterbatasan. Selain itu juga dipengaruhi adanya jenis kelamin. Gerakan motorik anak dapat berkembang dengan baik bila mendapat kesempatan untuk melakukan sesuatu dengan leluasa serta mendapat bimbingan dari orang dewasa atau pendidik formal maupun informal.

b. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik kasar dipengaruhi oleh beberapa unsur-unsur yaitu koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kelincahan, dan kecepatan. Unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak selalu mengandung unsur kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Penjelasan unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak yaitu:

1) Ketahanan (*Endurance*)

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama dasar dalam setiap cabang olahraga. Definisi ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot dalam jangka waktu tertentu sedangkan definisi ketahanan ditinjau dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Definisi ketahanan yang digunakan jika ditinjau dari kerja otot, artinya daya tahan merupakan kemampuan kerja otot dalam jangka waktu yang relatif lama (Fajriyudin, dkk., 2021: 51). Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani (Pratama & Bafirman, 2020: 240). Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan (Bafirman & Wahyuni, 2019: 33). Daya tahan selalu dikaitkan dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan

semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang olahragawan, maka olahragawan tersebut memiliki ketahanan yang baik.

2) Kekuatan

Salah satu elemen penting dalam kebugaran fisik adalah kekuatan otot. Memiliki kekuatan otot prima merupakan dasar untuk sukses dalam olahragadan optimalisasi kemampuan fisik lainnya. Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Bagia (2020: 109) mendefinisikan kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan, artinya kekuatan merupakan kemampuan otot-otot dalam mengatasi beban selama melakukan aktivitas. Bafirman & Wahyuni (2019: 74) berpendapat bahwa kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas seorang atlet tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Perlu adanya latihan kekuatan dengan tujuan untuk mengurangi terjadinya cedera otot saat melakukan aktivitas.

3) Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkangerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan

tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Di samping itu, kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Definisi kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang, artinya agar seseorang dapat bergerak cepat, maka tergantung pada seberapa cepat reaksi saat awal gerak (Mylsidayu, dkk., 2020: 32). Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet (Rizyanto, dkk., 2018: 146).

4) Fleksibilitas

Definisi fleksibilitas adalah luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Yaqin, dkk., (2019: 2) menyatakan bahwa ada dua macam fleksibilitas yaitu fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian atau beberapa persendian pada saat posisi badan dalam keadaan diam, sedangkan fleksibilitas dinamis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian atau beberapa persendian pada saat bergerak dengan kecepatan yang tinggi, artinya ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian dan beberapa persendian dapat diukur baik saat posisi badan dalam keadaan diam atau bergerak. Fleksibilitas didefinisikan sebagai suatu kemampuan otot-otot tubuh manusia

untuk meregang dalam suatu ruas pergerakan yang terjadi di berbagai sendi manapun dalam tubuh manusia. Fleksibilitas manusia dipengaruhi oleh otot, ligamen, tulang dan struktur tulang lainnya. Fleksibilitas tubuh manusia mengalami perkembangan yang signifikan pada masa anak-anak dan mencapai puncaknya saat mencapai masa remaja. Latihan fleksibilitas tubuh pada masa ini sangat bermanfaat bagi kegiatan sehari-hari mengingat keterkaitan fleksibilitas dengan kemampuan tubuh manusia dalam melakukan suatu gerakan tubuh tertentu dalam kesehariannya (Budiarti et al., 2021: 62).

5) Koordinasi

Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan. Pendapat Irianto (2018: 77) bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Koordinasi pada prinsipnya adalah penyatuan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis secara selaras. Koordinasi adalah kemampuan untuk menampilkan

gerak yang halus dan tepat, seringkali melibatkan penggunaan perasaan dan dihubungkan dengan serangkaian kontraksi otot yang mempengaruhi gabungan anggota tubuh dan posisi tubuh (Hambali & Sobarna, 2019: 27).

6) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Bompa & Haff (2019: 325) berpendapat kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang saling bertemu bagi atlet untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan cepat, perubahan arah, dan *reacceleration*. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan terhadap posisi tubuh (Mardela, 2019: 145). Kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan penting dalam semua aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga. Baik dalam olahraga individu maupun kelompok, kelincahan berperan penting dalam memulai gerakan ataupun menghentikan gerakan secara mendadak, merubah arah gerakan secara cepat, dan mengontrol tubuh atau anggota tubuh (Lusianti & Putra, 2021: 286).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa unsur-unsur kemampuan motorik kasar antara lain: (a) ketahanan (*endurance*), (b) kekuatan, (c) kecepatan, (d) fleksibilitas, (e) kelincahan, dan (f) koordinasi. Kemampuan motorik kasar anak yang satu berbeda dengan anak yang lainnya. Bertambahnya

usia, maka kemampuan motorik kasar anak akan mengalami peningkatan dimulai dengan melakukan gerakan sederhana ke arah gerakan yang lebih terkoordinasi, sehingga kemampuan motorik kasar anak memiliki karakteristik berdasarkan dengan bertambahnya usia.

c. Fungsi Kemampuan Motorik

Tingkat kemampuan motorik kasar yang berbeda-beda tentunya memainkan peran yang berbeda pula pada anak dalam menyesuaikan diri di lingkungannya. Fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak untuk menyelesaikan tugas motorik. Kualitas motorik kasar terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan. Menurut Sukamti (2018: 38) fungsi kemampuan motorik kasar yaitu: (a) keterampilan bantu diri (*self-help*), (b) keterampilan bantu sosial, (c) keterampilan bermain, dan (d) keterampilan sekolah. Beberapa fungsi kemampuan motorik kasar yaitu: (a) Kesehatan anak, (b) memperkuat tubuh anak, (c) melatih daya pikir anak, (d) meningkatkan perkembangan emosional, (e) meningkatkan perkembangan sosial, dan (f) menumbuhkan perasaan senang (Kahdijah, 2020: 46).

- 1) Kesehatan anak, artinya anak yang motorik kasarnya berkembang dengan baik, maka anak tersebut tidak akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan. Anak bergerak dengan bebas tentunya akan lebih sehat dibandingkan dengan anak yang hanya berdiam diri. Hal ini dikarenakan anak yang bergerak dengan bebas akan mengeluarkan keringat lebih banyak, sehingga racun-racun dalam tubuh akan keluar.

- 2) Memperkuat tubuh anak, artinya kemampuan motorik kasar anak akan memudahkan anak dalam melakukan gerakan. Anak yang dapat melakukan berbagai macam gerakan tentunya harus dalam kondisi sehat. Namun sehat saja tidak cukup karena anak cenderung banyak beraktivitas sehingga anak harus memiliki tubuh yang kuat. Dalam hal ini kemampuan motorik kasar memiliki peranan untuk memperkuat tubuh anak. Hal ini dikarenakan anak lebih banyak bergerak, sehingga tubuh akan lebih terbiasa untuk bergerak.
- 3) Melatih daya pikir anak. Anak yang memiliki motorik kasar yang baik akan cenderung banyak beraktivitas, artinya anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik akan mendorong anak untuk melakukan eksplorasi terhadap benda-benda di sekitar, sehingga akan menumbuhkan kreativitas dan imajinasi anak.
- 4) Meningkatkan perkembangan emosional. Anak yang mampu melakukan berbagai macam gerakan akan mempunyai rasa percaya diri yang besar. Hal ini dikarenakan anak dapat menyesuaikan dirinya dalam permainan, sehingga anak tidak perlu takut untuk diejek oleh teman-temannya. Selain itu kehadirannya akan diterima oleh teman sebaya, hal inilah yang menjadikan anak akan merasa lebih percaya diri.
- 5) Meningkatkan perkembangan sosial. Seorang anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik, maka lingkungan akan menerima kehadirannya, artinya anak yang motorik kasarnya baik, maka anak akan merasa lebih percaya diri, sehingga anak akan lebih mudah untuk berkomunikasi dengan

teman sebaya. Hal ini tentunya menjadikan anak tersebut memiliki banyak teman di lingkungannya.

- 6) Menumbuhkan perasaan senang. Setiap anak tentunya akan merasa senang jika diajak bermain oleh teman-temannya. Anak yang memiliki motorik kasar yang baik akan cenderung lebih dihargai dibandingkan dengan anak yang motorik kasarnya rendah. Hal ini dikarenakan anak yang motorik kasarnya baik tentu akan lebih mudah dalam mempelajari permainan baru, sehingga tidak akan menyulitkan teman-temannya. Berbeda dengan anak yang motorik kasarnya rendah cenderung akan menyulitkan temannya dalam permainan, artinya anak yang motorik kasarnya berkembang dengan baik akan sering diajak temannya untuk bermain, sehingga akan timbul perasaan senang dalam dirinya.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kemampuan motorik kasar memiliki beberapa fungsi yaitu: (a) kemampuan bantu diri (*self-help*), (b) keterampilan sekolah, (c) kesehatan untuk anak, (d) memperkuat tubuh anak, (e) melatih daya pikir anak, (f) meningkatkan perkembangan emosional, (g) meningkatkan perkembangan sosial, dan (h) menumbuhkan perasaan senang. Kemampuan motorik kasar dapat meningkat dengan berbagai faktor. Faktor tersebut memiliki peranan penting dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

d. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Perkembangan motorik antara anak yang satu dengan anak yang lainnya berbeda-beda. Hal ini dikarenakan perkembangan motorik pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar yaitu sebagai berikut: (a) sistem syaraf, (b) usia, (c) kondisi fisik, (d) lingkungan, (e) motivasi, dan (f) jenis kelamin (Fauzi, dkk., 2022: 47).

1) Sistem syaraf

Sistem syaraf merupakan faktor yang mempengaruhi penggunaan kemampuan gerak anak. Sistem syaraf ini berfungsi untuk mengontrol banyaknya kegiatan sendi gerak tubuh. Sistem syaraf sangatlah berpengaruh dalam perkembangan motorik karena sistem saraf yang mengontrol aktivitas motorik pada tubuh manusia. Kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik. Artinya jika saat proses kelahiran seorang ibu mengalami gangguan yang dapat membahayakan nyawa bayi, maka akan mempengaruhi sistem syaraf bagian otak, sehingga keadaan tersebut akan berdampak pada perkembangan motorik kasar setelah pasca lahir (Sudirjo & Alif, 2018: 47). Selainnya itu juga dapat dipahami ternyata sistem syaraf memiliki fungsi untuk mengontrol aktivitas motorik pada tubuh, sehingga akan berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak.

2) Usia

Usia berpengaruh terhadap kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu. Bertambahnya usia akan mempengaruhi kemampuan anak dalam beraktivitas. Usia sangat berpengaruh pada aktivitas

motorik seseorang. Usia seseorang mempengaruhi kemampuan motorik. Hal ini dikarenakan usia mempengaruhi kesiapan seseorang untuk menerima kegiatan belajar dalam suatu kemampuan motorik (Susanto, 2021: 38). Jika dicermati pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama sehingga dapat dipahami bahwa usia sangat berpengaruh terhadap kesiapan dalam beraktivitas motorik seseorang.

3) 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. Perkembangan motorik kasar sangat erat kaitannya dengan kondisi fisik seseorang. Perkembangan motorik terjadi tidak hanya dipengaruhi oleh kematangan, namun berhubungan dengan kondisi fisik (Sudirjo & Alif, 2018: 54). Artinya seseorang yang kondisi fisiknya normal maka perkembangan motorik kasarnya lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kekurangan fisik. Jika dicermati kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama sehingga dapat dipahami bahwa kondisi fisik akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar seseorang.

4) Lingkungan

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 ataupun di luar kelas. Perkembangan motorik seorang individu berjalan optimal jika lingkungan tempatnya beraktivitas mendukung dan kondusif. Kemampuan motorik berhubungan dengan kondisi lingkungan (Agustin, dkk., 2021: 32). Dari pendapat tersebut dapat dipahami bahwa lingkungan memiliki pengaruh terhadap perkembangan motorik kasar seseorang. Hal ini dikarenakan lingkungan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak. Dalam hal ini lingkungan dapat berupa sarana dan prasarana serta strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru dalam proses pembelajaran motorik kasar, sehingga lingkungan yang tepat dapat membantu perkembangan motorik kasar anak.

5) Motivasi

Motivasi merupakan salah satu yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan pada kegiatan, sehingga akan membangkitkan keinginan berprestasi. Seseorang yang mempunyai motivasi yang kuat untuk menguasai kemampuan motorik tertentu biasanya telah punya modal besar untuk meraih prestasi. Artinya seseorang yang mampu melakukan suatu aktivitas motorik dengan baik, maka kemungkinan besar anak akan termotivasi untuk menguasai kemampuan motorik yang lebih luas dan lebih tinggi lagi. Jika dicermati kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama, sehingga dapat dipahami bahwa motivasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar seseorang (Sari & Sinaga, 2020: 178). Hal ini dikarenakan dengan adanya motivasi yang ada dalam diri anak, maka akan

mendorong anak untuk mempelajari kemampuan motorik yang lainnya, sehingga kemampuan motorik kasar anak lebih bervariasi.

6) Jenis kelamin

Kemampuan motorik, jenis kelamin cukup berpengaruh. Terjadi perbedaan dalam penampilan motorik anak laki-laki dan perempuan. Dilihat anak lelaki lebih kuat dalam melakukan gerakan dibandingkan dengan anak perempuan. Kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap kemampuan dalam bergerak.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menggunakan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak meliputi sistem syaraf, usia, kondisi fisik, lingkungan, motivasi, dan jenis kelamin.

e. Tahapan Belajar Gerak Motorik

Teori belajar motorik adalah sebuah konstelasi dari pengetahuan tentang penguasaan, penghalusan, dan pemantapan keterampilan atau teknik dalam olahraga pada khususnya. Pada dasarnya belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak secara efektif dan efisien. Belajar Gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh, yang merupakan sarana untuk mencapai tujuan belajar yang tercakup di dalam domain psikomotor. Belajar gerak di dalam olahraga berkenaan dengan upaya meningkatkan keterampilan gerak tubuh secara

keseluruhan dan upaya penguasaan pola-pola gerak keterampilan dalam kaitannya dengan konsep ruang, waktu dan gaya (Sudirjo & Alif, 2018: 47).

Pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah proses yang mendasari penguasaan suatu keterampilan, atau menguasai kembali keterampilan tertentu yang dikarenakan sulit untuk melakukan atau tidak bisa melakukan yang dikarenakan cedera, penyakit, dan sebagainya. Dalam berlatih sebuah keterampilan, seseorang tidak akan serta merta menguasai teknik tersebut dalam waktu sekejap. Dalam penguasaan suatu teknik yang dipelajari seseorang akan melalui beberapa tahapan untuk bisa terampil dalam melakukan teknik tersebut.

1) Tahap belajar kognitif (*Cognitive stage*)

Tahap belajar kognitif (*cognitive stage*) adalah di mana peserta didik berfokus pada masalah-masalah yang berorientasi pada kognitif yang berkaitan dengan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Lebih lanjut Edward (2011: 251) menyebut tahap ini sebagai tahap kognitif karena proses mental yang sadar mendominasi tahap awal pembelajaran. Edward (2011: 251) menambahkan bahwa dalam tahapan ini hampir sepenuhnya peserta didik tergantung pada memori deklaratif dan informasi secara sadar dimanipulasi dan dilatih dalam merumuskan perintah motorik. Berdasarkan penjelasan para ahli dapat disimpulkan bahwa dalam tahap pembelajaran kognitif peserta didik banyak melibatkan unsur kognitif dalam belajar gerak, seperti berpikir tentang bagaimana cara melakukan keterampilan yang sedang dipelajari.

2) Tahap belajar asosiatif (*Associative stage*)

Edward (2011: 274) menyatakan dalam tahap belajar asosiatif (*associative stage*), peserta didik mencoba untuk mengasosiasikan isyarat lingkungan tertentu dengan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan keterampilan. Dalam tahap fiksasi (*fixation stage*) atau yang sering disebut tahap belajar asosiatif (*associative stage*). Sebagian besar masalah kognitif yang berhubungan dengan isyarat lingkungan yang menjadi fokus sebelumnya dan tindakan yang perlu dilakukan telah terpecahkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada tahap ini fokus anak didik bergeser kepada pola gerakan yang lebih efektif dalam melakukan suatu gerakan. Seperti gerakan yang akan bertambah efektif, luwes, dan cepat.

3) Tahap belajar otonom (*autonomous stage*)

Setelah berlatih cukup, anak didik secara bertahap memasuki tahap belajar otonom (*autonomous stage*). Tahap belajar otonom (*autonomous stage*) adalah tahap yang biasanya berhubungan dengan pencapaian kinerja yang lebih ahli yang membutuhkan persepsi antisipasi yang ahli. Edward (2011: 255) menyatakan bahwa dalam tahap otonom (*autonomous stage*) pengetahuan yang mendasari untuk melakukan keterampilan telah seluruhnya ditransfer dari memori deklaratif ke dalam memori prosedural. Singkatnya, dalam tahap ini peserta didik tidak perlu lagi berpikir tentang bagaimana melakukan sebuah keterampilan, bahkan dari waktu ke waktu peserta didik bahkan mungkin sudah lupa cara melakukan keterampilan tersebut meskipun dapat melakukan keterampilan tersebut dengan mahir.

2. Hakikat Olahraga Karate

a. Pengertian Karate

Karate merupakan salah satu olahraga seni beladiri yang cukup populer di Indonesia, Karate sendiri berasal dari Negeri Jepang yang dikembangkan oleh Sensei Gichin Funakoshi di kepulauan Ryukyu pada tahun 1921. Setelah karate memiliki banyak murid atau basa disebut *Kohai* barulah karate mulai di kembangkan ke daerah-daerah lain hingga ke luar negeri (Singgih, 2018: 2). Sejarah karate berasal dari *To te* (beladiri berasal dari Okinawa) didemonstrasikan pertama kali di luar Okinawa pada bulan Mei 1992. Karate berasal dari dua kata dalam huruf kanji “*kara*” yang bermakna kosong dan “*te*” berarti tangan, sehingga makna keduanya “tangan kosong”. Karate berarti sebuah seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata” (Ziqra & Welis, 219: 26).

Tote’ (juga disebut *To* artinya kosong, *Te*’ yang berarti tangan) adalah suatu seni beladiri yang lahir dan berkembang di Okinawa selama berabad-abad, terjadinya perdagangan dan hubungan yang lainnya antara Okinawa dan dinasti Ming di China. *Tote* juga dipengaruhi oleh teknik perkelahian China (*Chuan-fa*) tapi sampai saat ini tidak ada catatan tertulis yang menerangkan asal mula dikembangkannya *Tote*. Pada tahun 1930an *Mabuni* dan *Miyagi*, guru-guru dari Okinawa juga mendirikan *Dojo* di *Ritsumeikan* dan *Kausai University* (Ziqra & Welis, 219: 26).

Sejarah olahraga karate berasal dari daratan India yang selanjutnya terus berkembang ke daratan Cina, dari Cina karate kemudian masuk ke Okinawa,

Jepang, sekitar 300 tahun yang lalu dan berasimilasi dengan ilmu bela diri di Okinawa, Jepang. Karate sebagai suatu ilmu bela diri (martial arts) dikembangkan lebih intensif lagi di Okinawa, sehingga secara resmi dikatakan bahwa karate berasal dari Okinawa, Jepang (Utomo, 2017: 9).

Tahun 1963, beberapa mahasiswa Indonesia antara lain: Baud AD Adikusumo, Muchtar, dan Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Merekalah yang pertama kali memperkenalkan Karate (aliran Shotokan) di Indonesia. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni mahasiswa Indonesia dari Jepang dan mengembangkan Karate di tanah air. Orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka bisnis ikut pula memberi warna bagi perkembangan Karate di Indonesia. Mereka adalah Oyama (Kyokushinkai, 1967), Ishi (GojuRyu, 1969), Hayashi (Shito-Ryu, 1971), dan Matsusaki (Fandayani & Sagitarius, 2019: 22).

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Karate adalah salah satu jenis olahraga bela diri yang ada di dunia, dimana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenal oleh banyak orang. Karate dapat diartikan sebagai berikut; *Kara* = kosong, cakrawala, *Te* = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *Do* = jalan. Dengan demikian karate-do dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukkan lawan dengan satu gerakan (Yasir, dkk., 2021: 105).

Selanjutnya, karate diterjemahkan secara harfiah berarti ‘tangan kosong’ “... and it is derived from a martial art developed in Okinawa, Japan, in the early 17th century just after the Japanese conquered this island and banned the use of all weapons” (Marius, et al., 2021: 249). Karate memiliki pengertian seni bela diri tangan kosong yang digunakan untuk mengembangkan karakter melalui latihan sehingga seorang karateka tidak hanya mempelajari kekuatan fisik, namun juga mempelajari kekuatan mental, spiritual, dan kepribadian. Karate sendiri terdiri atas dua kanji, yang pertama adalah “Kara” yang berarti “tangan kosong” dan yang kedua “te” yang berarti “tangan”, yang mana kedua kanji tersebut berarti “Tangan Kosong” (Cakrawijaya, 2021: 55).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karate adalah suatu seni bela diri tangan kosong, maksudnya adalah bela diri yang menggunakan tangan kosong. Karate masuk ke Indonesia bukanlah atas jasa tentara Jepang, melainkan dibawa oleh mahasiswa Indonesia pada awal tahun 1960-an yang telah selesai menempuh studinya di Jepang dalam rangka beasiswa program Proyek Perampasan Perang Pemerintah Jepang bagi bekas negara-negara jajahannya pada Perang Dunia II di Asia.

b. Sarana dan Prasarana Karate

1) Sarana

Pakaian Karate (*karategi*), Ikat pinggang (*Obi*) untuk kedua kontestan berwarna merah/aka dan biru/ao, dalam pertandingan karate khususnya kumite yang lebih mengutamakan aspek olahraga, keselamatan atlet sangat diutamakan, idealnya, atlet yang bertanding baik yang menang ataupun yang kalah tidak

mengalami cedera. Kriteria penilaian dan alat-alat pelindung seperti: pelindung tangan (*hand protector*), pelindung gigi (*gumshield*), dan penahan tulang kering (*shin guard*) merupakan cara untuk mengurangi resiko cedera pada atlet. Pelindung dada untuk perempuan, Pelindung selangkangan (*cut proctector*) untuk kontestan putra. Cadet di samping perlengkapan di atas juga memakai pelindung muka (*face mask*) dan pelindung badan (*body protector*) (PB. FORKI, 2012: 3).



**Gambar 1. Perlengkapan Karate
(Sumber: PB. FORKI, 2012:3)**

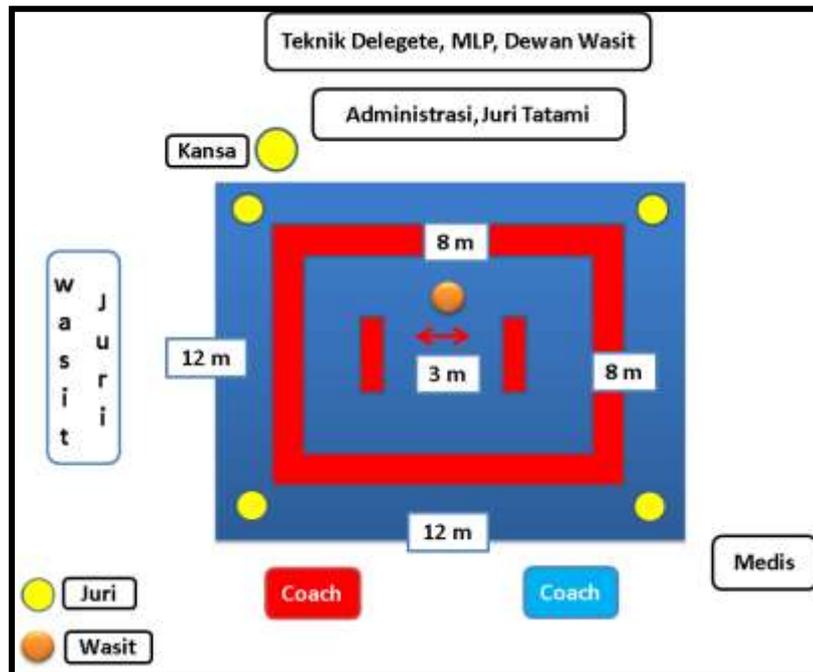
Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa sarana olahraga karate adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam olahraga karate dan bersifat mudah dipindah-pindahkan. Sarana olahraga karate diantaranya pelindung tangan (*hand protector*), pelindung gigi (*gumshield*), dan penahan tulang kering (*shin guard*), pelindung selangkangan (*cut proctector*)

untuk kontestan putera, pelindung muka (*face mask*) dan pelindung badan (*body protector*).

2) Prasarana

Prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan. Prasarana berupa lapangan (matras) harus rata dan tidak berbahaya dan area persegi berdasarkan *str WKF*, dengan sisi sepanjang 8 meter (diukur dari luar) dengan tambahan 2 meter pada semua sisi-sisi sebagai daerah aman. Garis posisi wasit adalah berjarak 2 meter dari garis tengah. Dua garis parallel masing-masing sepanjang 1 meter dibuat untuk posisi atlet (*Aka* dan *AO*) (PB. FORKI, 2012: 1).

Pelatih kedua atlet berada disisi kiri dan kanan *arbitrator*. Juri ditempatkan di area aman, satu menghadap langsung ke wasit, dan satu lagi masing-masing berada di belakang kontestan. *Arbitrator* duduk di luar arena pertandingan di belakang kiri atau kanan wasit. Denah tempat pertandingan karatedapat ditampilkan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Denah Tempat Pertandingan Karate
(Sumber: Restra PB. FORKI, 2012: 1)

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prasarana dalam olahraga karate adalah segala sesuatu yang diperlukan olahraga karate yang sifatnya bisa semi permanen ataupun permanen. Prasarana yang sifatnya semi permanen disebut perkakas, sedangkan prasarana yang sifatnya permanen disebut fasilitas.

c. Teknik Dasar Karate

Olahraga Karate terdapat tiga teknik utama, yaitu Kihon (teknik dasar), Kata (jurus), dan Kumite (pertarungan). Diantara ketiga teknik utama tersebut, nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor Kata dan Kumite. Di Indonesia sendiri olahraga Karate telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang digemari, terbukti dengan banyaknya pertandingan Karate yang diadakan di Indonesia dari tingkat daerah hingga tingkat internasional (Fandayani & Sagitarius, 2019: 24).

Teknik lebih lanjut dapat dilatih setelah teknik-teknik dasar dipelajari dengan tepat dan baik. Sering melihat seseorang yang sudah memiliki tingkat lebih tinggi akan menunjukkan bentuk karate yang akurat dan tampak keindahan dalam bentuk gerakannya karena mereka melakukan latihan awal dengan tepat. Oleh sebab itu berhasil atau tidaknya seseorang mempelajari karate sangat bergantung pada penguasaan *Kihon* atau teknik dasar. Teknik Karate terbagi menjadi tiga bagian utama: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan). Murid tingkat lanjut juga diajarkan untuk menggunakan senjata seperti tongkat (*bo*) dan ruyung (*nunchaku*) (Wijaya, dkk., 2020: 6)

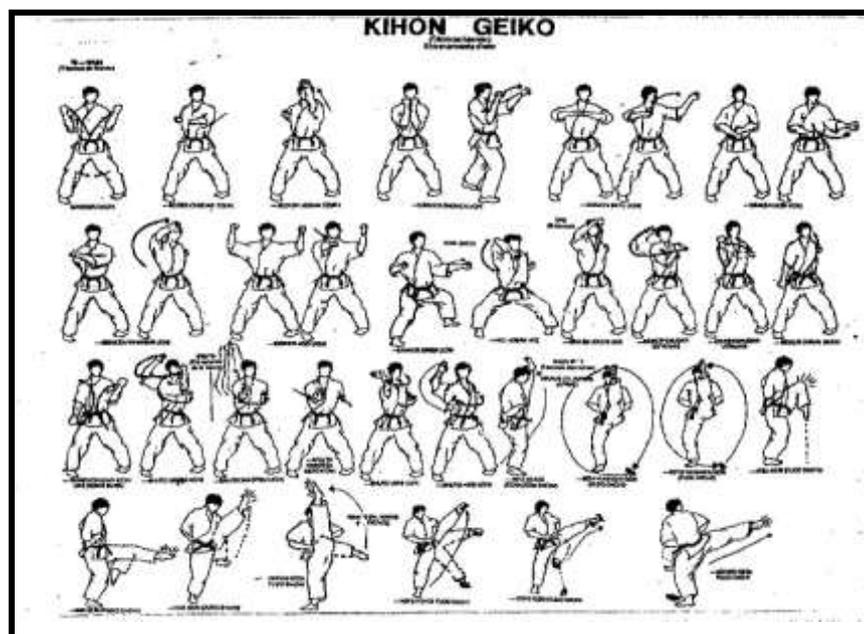
1) *Kihon*

Kihon berarti pondasi / awal / akar dalam bahasa Jepang. Dari sudut pandang diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari beberapa buah teknik besar. Dalam Pencak Silat mungkin *kihon* bisa dianggap sama dengan jurus tunggal. Karate sendiri *kihon* lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar gerakan dari semua teknik atau gerakan yang mungkin dilakukan dalam jurus (*Kata*) maupun pertarungan (*Kumite*) (Manullang, 2018: 77).

Kihon dalam karate haruslah bermula dari pinggul pada saat akan memulai sebuah *kihon* apapun seluruh anggota tubuh haruslah dalam posisi dan kondisi *Shizen tai* tanpa ketegangan sedikitpun juga. Bersamaan dengan memulai gerakan harus dilakukan pengambilan nafas lewat hidung yang kemudian dimampatkan secara terfokus ke arah dengan jalan pengerasan daerah perut bagian bawah secara cepat dan pada saat gerakan sudah sempurna bentuk dan arahnya nafas

dikeluarkan lewat mulut sambil mengeraskan anggota tubuh yang berkaitan dengan bentuk kihon yang dilakukan (Isfahri & Adhani, 2021: 21).

Teknik tendangan yang dilakukan dengan melentingkan kaki terdiri atas tendangan ke depan (*mae geri*), tendangan mengangkat ke samping (*yoko geri keage*), tendangan memutar (*mawashi geri*), tendangan melompat ke depan (*mae tobi geri*), tendangan memutar ke belakang (*usiro geri*), tendangan bulan sabit kedalam (*mika zuku geri*), dan tendangan bulan sabit ke luar (*ura mika zuku geri*). Teknik tendangan dengan cara menyodokkan kaki terdiri atas: tendangan menyodok ke samping (*yoko geri kekomi*), danten dangan melompat ke samping (*tobi yoko geri*) (Sari, 2020: 2). Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *Kihon* yaitu latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang dan menangkis. Gerakan *Kihon* dalam olahraga karate dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Gerakan *Kihon*
(Sumber: Sujoto, 2002: 53)

2) *Kata*

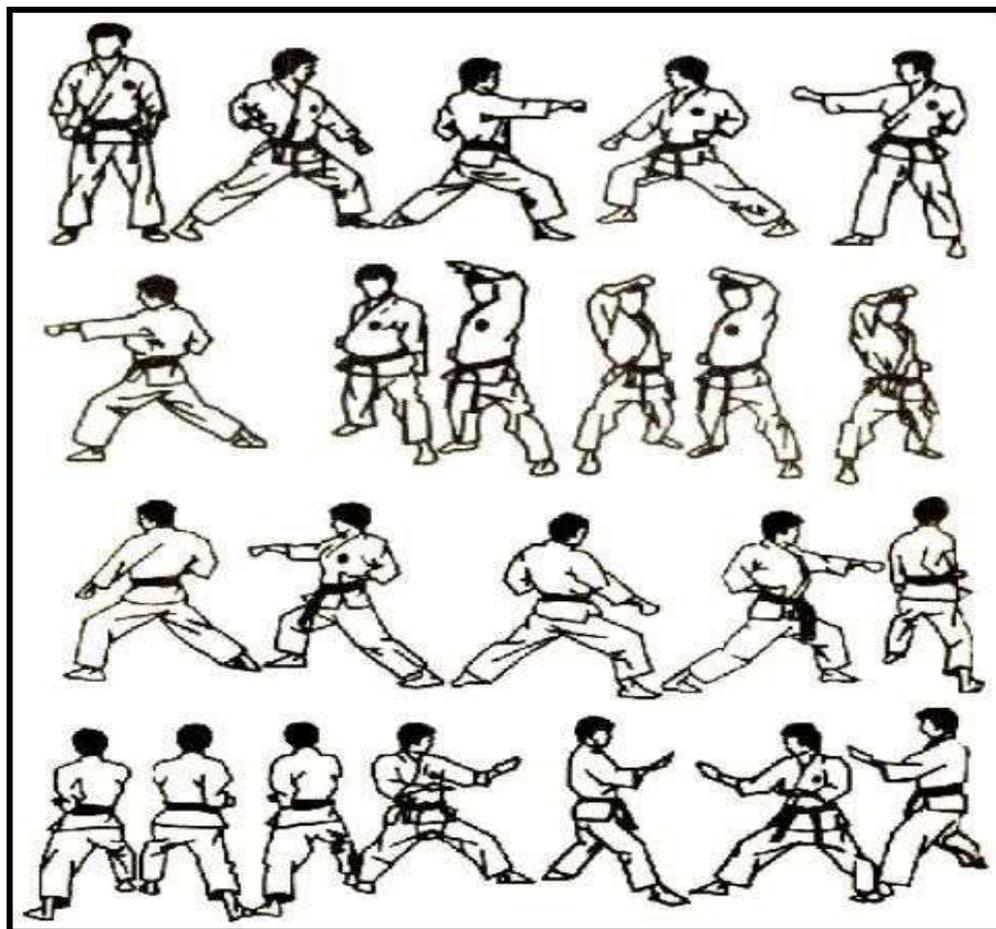
Kata adalah gabungan atau perpaduan dari rangkaian gerak dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan menjadi satu kesatuan bentuk yang nyata. Dalam *Kata* tersimpan bentuk-bentuk sikap dalam karate yang wajib dimiliki, seperti kontrol (diri), tenaga (*power*), kecepatan, juga bentuk penghayatan karate dalam realitas sebenarnya (Isfahri & Adhani, 2021: 12). *Kata* memainkan peranan yang penting dalam latihan karate. Setiap *kata* memiliki *embusen* (pola dan arah) dan *bunkai* (praktik) yang berbeda-beda tergantung dari kata yang sedang dikerjakan. *Kata* dalam karate memiliki makna dan arti yang berbeda.

Kata adalah peragaan jurus yang telah dibakukan. *Kata* secara harafiah berarti bentuk, rupa, potongan, atau corak. Dalam *budo*, *kata* lebih diartikan sebagai bentuk latihan khusus yang menjadi intisari sebuah seni beladiri yang ditampilkan dalam satu set rangkaian gerak dasar (*kihon*) yang disusun sedemikian rupa, sehingga membentuk gerak seni yang indah, bertujuan, berjiwa, yang dilakukan dengan kesungguhan, tenaga, kelenturan, dan kecepatan dalam sebuah standarisasi. *Kata* atau jurus merupakan suatu bentuk latihan resmi dimana semua teknik mendasar: tangkisan, pukulan, sentakan, atau hentakan dan tendangan, dirangkaikan sedemikian rupa di dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal (logis) (Isfahri & Adhani, 2021: 16).

Dalam melakukan setiap gerakan *kata*, terdapat gerakan-gerakan kaki yang telah diciptakan sedemikian rupa, sehingga tiap orang yang melakukannya walaupun tanpa seorang lawanpun dalam bentuk yang nyata akan bertindak seolah-

olah lawannya datang dari keempat jurusan atau bahkan dari kedelapan jurusan, sehingga tersedia kemungkinan untuk mengubah kedudukan kakinya. Setiap *kata* memiliki arti, tingkat kesulitan, ritme gerakan dan pernafasan yang berbeda.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *kata* adalah gabungan atau perpaduan dari rangkaian gerak dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan menjadi satu kesatuan bentuk yang nyata. Gerakan *kata* dalam olahraga karate dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 4. Gerakan *Kata*
(Sumber: Sujoto, 2002: 137)

3) *Kumite*

Kumite secara harfiah berarti “pertemuan tangan”. *Kumite* dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Sebelum melakukan *kumite* bebas (*jiyu Kumite*) praktisi mempelajari *kumite* yang diatur (*go hon kumite*). *Kumite* aliran olahraga, lebih dikenal dengan *Kumite* Pertandingan atau *Kumite Shiai*. *Kumite* adalah suatu metode latihan yang menggunakan teknik serangan dan teknik bertahan di dalam *kata* diaplikasikan melalui pertarungan dengan lawan yang saling berhadapan (Manullang, 2018: 77).

Kumite adalah suatu metode latihan-latihan teknik dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan. Pendapat tersebut di atas dapat diartikan bahwa *kumite* merupakan suatu metode latihan yang bertujuan untuk melatih teknik-teknik karate baik teknik menyerang dan teknik bertahan yang dilakukan secara berpasangan. Zebua & Siahaan (2021: 71) menyatakan latihan *kumite* terdiri dari tiga bentuk, yaitu: pertarungan dasar (*kihon kumite*), pertarungan satu teknik (*kihon ippon kumite*), dan pertarungan bebas (*jiyu kumite*). Pada latihan *kihon kumite* dan latihan *kihon ippon kumite* semua teknik serangan, teknik tangkisan, dan teknik serangan balasan telah ditentukan sebelumnya. Namun, latihan *jiyu kumite* tidak ada pengaturan teknik sebelumnya, hal ini dikarenakan setiap karateka bebas menggunakan kemampuan teknik yang dimiliki. Pertandingan *kumite* (*kumite shiai*) yang saat ini resmi dipertandingkan merupakan salah satu bentuk latihan *kumite* dalam bentuk latihan pertarungan bebas (*jiyu kumite*).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *kumite* merupakan aplikasi praktis dari teknik menyerang, bertahan dan menyerang balik dari

serangan musuh. Ada beberapa jenis bentuk pertarungan (*kumite*) dalam karate, yakni pertarungan dasar (*kihon kumite*), pertarungan satu teknik (*ippon kumite*), pertarungan bebas (*jiyu kumite*).

3. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Hastuti (2011: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Farida & Munib (2020: 79) menyatakan bahwa ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan *sense* akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas.

Proses pembelajaran merupakan salah satu hal yang vital saat ini, pembelajaran terbagi menjadi intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler adalah sebuah kegiatan utama persekolahan yang mencakup kegiatan belajar mengajar dan bimbingan konseling, sedangkan Ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan yang diarahkan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengembangkan nilai-nilai atau minat dan bakat siswa (Wicaksono, dkk., 2020: 42). Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar 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. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional (Zulfiani, 2021: 37).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Semua tujuan tersebut sering diajarkan kepada siswa dalam kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga tetapi kemampuan itu dipengaruhi oleh Pembina atau pelatih ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan atau menyampaikan materi latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Suhardi & Nurcahyo, 2014: 21).

Santoso & Pambudi (2016: 87) menjelaskan 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 menghibur 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.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan di sisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap sportif, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari (Bangun, 2019: 30). Abdurrahman, dkk., (2019:

7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2015: 111). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam aktivitas olahraga lebih banyak ditekankan dalam ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Adapun nilai-nilai yang diberikan antara lain kedisiplinan, sportivitas, *fair play*, dan kejujuran (Fajri & Prasetyo, 2015: 89).

Nurchayyo & Hermawan (2016: 96) menyatakan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler:

- 1) memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan,
- 2) menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi pekerti luhur,
- 3) membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri, dan
- 4) peranan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

c. Ekstrakurikuler Karate di SMA Negeri 1 Piyungan

SMA Negeri 1 Piyungan berlokasi di dusun Karanggayam, Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul Yogyakarta, Kode pos 55792. Sekolah ini memiliki luas bangunan 3.768 m² yang berdiri di atas lahan seluas 8.000 m². SMA Negeri 1 Piyungan memiliki banyak kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler sebagai wahana penyaluran dan pengembangan minat dan bakat siswa-siswinya. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut secara struktural berada di bawah koordinasi sekolah dan OSIS. Setiap peserta didik diberikan kesempatan untuk memilih jenis ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Piyungan. Setiap kegiatan peserta didik berkenaan dengan kegiatan ekstrakurikuler di bawah pembinaan dan pengawasan guru pembina yang telah ditugasi oleh Kepala Sekolah. Kegiatan Pengembangan Pribadi dan Kreativitas siswa dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Salah satu ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Piyungan yaitu karate. Ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan dilaksanakan setiap hari Rabu pukul 16.00-17.30 WIB. Ekstrakurikuler karate dilatih oleh guru PJOK dan sering mendatangkan pelatih dari luar. Kegiatan ekstrakurikuler karate menjadi

wadah untuk menyalurkan hobi serta mengembangkan minat dan bakat peserta didik khususnya di bidang olahraga beladiri. Adapun tujuan lain dari diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler ini adalah untuk pembinaan prestasi di bidang non akademik serta untuk melatih peserta didik agar memiliki karakter disiplin dan tanggung jawab.

4. Karakteristik Peserta Didik SMA

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini individu mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis. Masa remaja juga disebut sebagai masa kritis karena perkembangan mental remaja berada pada taraf kritis yaitu ada keinginan untuk mengetahui tentang kehidupan dan berusaha mengenal dirinya secara lebih mendalam. Sementara itu Hurlock (Komarudin, 2016: 69) memberi batasan` usia remaja antara usia 13/14 tahun hingga 21. Meskipun banyak yang tidak sepakat tentang kapan usia remaja dimulai, namun tampaknya kecenderungan para ahli di atas banyak yang memberi batasan akhir masa remaja di usia 21 tahun.

Dewi (2018: 4) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Menurut Jahja (2017: 238) ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu :

a. Peningkatan Emosional

Emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormone yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.

b. Perubahan Fisik

Fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik terjadi secara cepat, baik internal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap kondisi remaja.

c. Perubahan Sosial

Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal yang menarik bagi dirinya yang dibawa masa kanak-kanak digantikan dengan hal yang menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka kepada hal-hal yang lebih penting.

d. Perubahan Nilai

Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena masa remaja telah mendekati masa dewasa.

e. Peningkatan Emosional

Emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormone yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.

f. Perubahan Fisik

Fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik terjadi secara cepat, baik internal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap kondisi remaja.

g. Perubahan Sosial

Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal yang menarik bagi dirinya yang dibawa masa kanak-kanak digantikan dengan hal yang menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar

pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka kepada hal-hal yang lebih penting.

h. Perubahan Nilai

Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena masa remaja telah mendekati masa dewasa.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2019: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain: “(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas”.

Yusuf (2018: 193-209) menyatakan bahwa “perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama”. Jahja (2017: 231-234) menambahkan

“aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berbeda.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Hariyanto (2020) berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri”. Penelitian bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif metode survei dengan variabel bebas: ekstrakurikuler bela diri (X) dan variabel terikat tingkat kebugaran jasmani (Y). Subyek penelitian berjumlah 25 peserta. Hasil tes kebugaran jasmani: (1) tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler jujitsu dengan kategori baik 8 peserta atau 57,14% dan kategori sedang 6 peserta atau 42,86%. (2) tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler porsigal dengan kategori baik 2 peserta atau 18,18%, kategori sedang 3 peserta atau 27,27%, dan kategori kurang 6 peserta atau 54,55%. Simpulan: tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler bela diri keseluruhan termasuk kategori baik yaitu sebesar 40%.

2. Penelitian yang dilakukan Wiriawan (2021) berjudul “Analisis Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Karate Tahun 2017 dan 2018 Koni Sidoarjo”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hasil tes kondisi fisik atlet karate koni Sidoarjo tahun 2017 dan 2018. Permainan karate di butuhkan daya tahan cardiovascular yang baik, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, kecepatan serta gerak reflek yang baik. Ada beberapa unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga karate, diantaranya: kelincahan, kecepatan, daya tahan otot, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, reaksi, dan *endurance*. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, metode pengambilan data menggunakan metode *ex post facto* atau diartikan membandingkan dua data yang telah ada sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan hasil tes kondisi fisik pada tahun 2017 dan 2018, yang mana ditahun 2018 mengalami peningkatan dalam 9 item tes yang di ujikan. Sebagai contoh peningkatan item tes meliputi: Indeks Masa Tubuh (IMT) meningkat 0.20 dari rata-rata 23,00 pada tahun 2017 menjadi 23,20 ditahun 2018, *Agility Side Step* meningkat 1,07 dari rata-rata 26,85 pada tahun 2017 menjadi 27,92 ditahun 2018, *Standing Trunk Flexion* mengalami peningkatan 1,73 dari rata-rata 14,69 menjadi 16,62 ditahun 2018, Back and Leg Strength kedua tes ini mengalami peningkatan rata-rata 14,15 dari 79,62 menjadi 93,77 untuk *back strength* dan 18,69 dari 87 menjadi 105,69 untuk leg strength. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan kondisi fisik atlet karate Koni Sidoarjo pada tahun 2017 dan 2018 mengalami perubahan di mana tahun 2018 menjadi lebih meningkat.

3. Penelitian yang dilakukan Indrajaya (2017) berjudul “Tingkat Kondisi Fisik Cabang Olahraga Karate Kota Surabaya (Studi Atlet Putri Karate Puslatcab Surabaya”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet kumite putri puslatcab Kota Surabaya. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dengan sampel penelitian ini adalah kumite putri Puslatcab Surabaya yang berjumlah 8 atlet. Hasil penelitian, hasil kekuatan otot lengan atletkumite putri puslatcab Kota Surabaya mempunyai rata-rata 33 kali memasuki kategori kurang dibuktikan dengan 37% kategori sedang dan 63% kategori kurang. Kekuatan otot perut rata-rata 32 kali memasuki kategori sedang dengan 50% kategori kurang dan 50% kategori sedang. kecepatan reaksi rata-rata 0,29 detik memasuki kategori baik dibuktikan dengan 75% kategori baik dan 25% kategori cukup. kelincahan rata-rata 13,24 detik kategori baik dengan dibuktikan 25% kategori baik sekali, 62,5% kategori baik, dan 13,5% kategori sedang. Rata-rata fleksibilitas 35,625 cm dan 100% pada kategori baik sekali. Rata-rata daya ledak 165,75 cm memasuki kategori sedang dengan 50% kategori kurang dan 50% kategori sedang. Rata-rata daya tahan 45,6 mayoritas kategori baik dibuktikan dengan 87% kategori baik dan 12,5% kategori kurang. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengandan otot perut atlet karate putri Puslatcab Kota Surabaya tahun 2017 kategori kurang.
4. Penelitian yang dilakukan Rahmaningrum (2019) berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate Taman

Kanak-Kanak Negeri Pembina Kota Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di Taman Kanak-Kanak Negeri Pembina Kota Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa taman kanak-kanak Negeri Pembina yang mengikuti ekstrakurikuler karate yang berjumlah 18 orang, 5 orang perempuan dan 13 orang laki-laki. Objek penelitian ini adalah tingkat kemampuan motorik kasar siswa peserta ekstrakurikuler karate. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan motorik kasar siswa dengan praktek langsung. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan persentase. Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk diagram batang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik kasar dari siswa peserta ekstrakurikuler karate di taman kanak-kanak Negeri Pembina Kota Yogyakarta yang berjumlah 18 orang terdapat 6 siswa (33,3%) dalam kategori berkembang sangat baik dan 12 siswa (66,7%) dalam kategori berkembang sesuai harapan.

5. Penelitian yang dilakukan Kadir, dkk., (2022) berjudul “Evaluasi Komponen Kondisi Fisik Atlet Karate”. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi komponen kondisi fisik atlet Karate Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Gorontalo tahun 2021. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Penarikan sampel menggunakan teknik total sampling. Adapun Sampel yang dimaksud merupakan atlet Karate PPLP Provinsi

Gorontalo tahun 2021 yang berjumlah 13 orang terdiri dari 5 putri dan 8 putra. Instrumen pengumpulan data yang digunakan berupa tes dan pengukuran yang meliputi: 1) VO2Max menggunakan *Multistage FitnessTest (Bleep Test)*; 2) Kekuatan otot lengan menggunakan *push up* selama 30 detik; 3) Kekuatan otot perut menggunakan *sit up* 30 detik; 4) Kecepatan reaksi menggunakan alat *beem* 5) Kelincahan menggunakan *shuttle run*; 6) Power otot tungkai menggunakan *standing board jump*; dan 7) Kelentukan menggunakan *sit and reach*. Teknik analisis data menggunakan mean dan presentase kategori. Adapun hasil yang diperoleh yakni rata-rata nilai VO2Max atlet putra dan putri dalam kategori “Baik”. Kekuatan otot lengan atlet putra maupun putri masih dalam kategori “Cukup”. Kekuatan otot perut atlet putra rata-rata dalam kategori “Baik” dan atlet putri dalam kategori “Cukup”. Kecepatan reaksi atlet putra dalam kategori “Baik Sekali” sedangkan atlet putri dalam kategori “Baik”. Komponen kelincahan atlet putra dan putri dalam kategori “Baik”. Komponen power otot tungkai atlet putra dan putri dalam kategori “Baik Sekali”. Kelentukan atlet putra dalam kategori “Baik” dan putri dalam kategori “Baik Sekali”.

C. Kerangka Berpikir

Cabang beladiri karate merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya dalam cabang olahraga karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan komponen kondisi fisik, begitu juga kemampuan motoriknya. Kemampuan motorik merupakan unsur yang pokok untuk memenuhi penguasaan

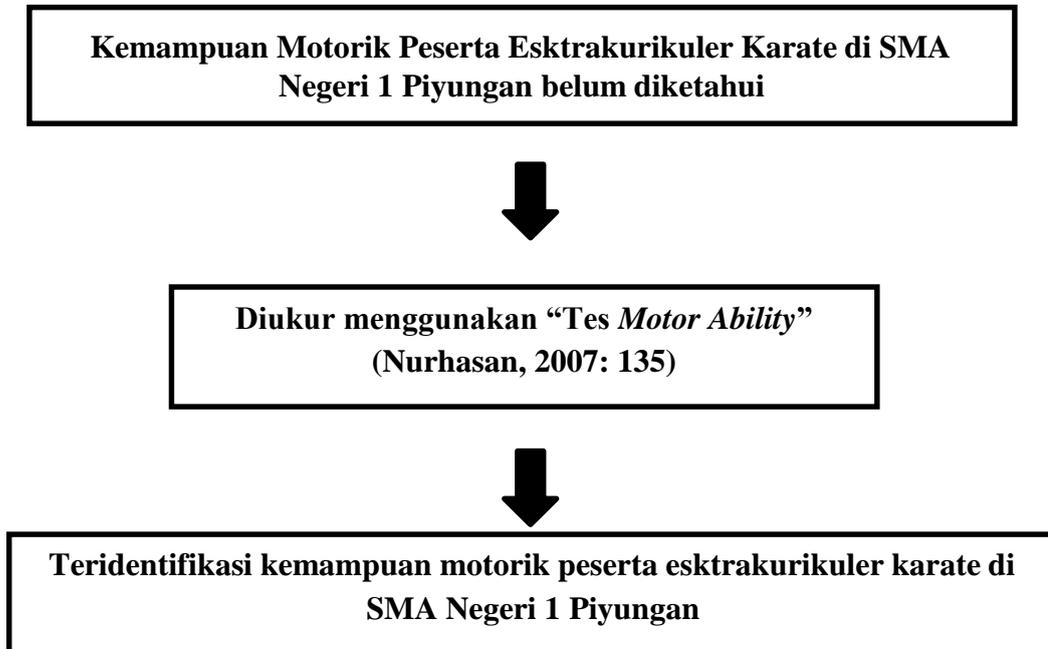
keterampilan gerak pada setiap cabang olahraga. Kemampuan motorik merupakan suatu tingkat (kapasitas) kemahiran atau penguasaan yang berkaitan erat dengan gerak anggota tubuh. Faktor yang utama dalam penguasaan unsur kemampuan motorik adalah tergantung pada kemampuan dasar seseorang.

Kesenjangan yang didapatkan pada peserta ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan yaitu kemampuan penguasaan gerak memiliki kemampuan motorik yang tergolong kurang. Kurangnya kemampuan motorik tersebut ditunjukkan saat melakukan tendangan, power dari tendangan masih sangat lemah, pukulan masih kurang bertenaga begitu juga koordinasi saat melakukan gerakan terlihat kurang harmonis. Dasar tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate masih rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan akan diukur menggunakan tes pengukuran kemampuan motorik. Instrumen yang digunakan adalah Barrow Motor Ability Test yang meliputi *standing board jump*, *softball throw*, *zig-zagrun*, *wall pass*, *medicine ball-put*, lari 55 meter. Instrumen ini sudah teruji yaitu:

(1) *standing board jump* 0,759. (2) *zig-zag run* 0,736. (3) *medicine ball put* 0,763. (4) *softball throw* 0,761. (5) *wall pass* 0,761 dan (6) lari 55 meter 0,723, sedang reabilitasnya (1) *standing board jump* 0,895. (2) *zig-zag run* 0,795. (3) *medicine ball put* 0,893. (4) *softball throw* 0,928. (5) *wall pass* 0,791 dan (6) lari 55 meter 0,828. Kemampuan motorik yang baik akan bisa tercapai jika aktivitas itu dilakukan secara teratur dan terus menerus agar bisa tercapai kemampuan motorik yang optimal. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian

yang berjudul “Kemampuan motorik peserta esktrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan”. Bagan kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 5. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2017: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan motorik. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 1 Piyungan yang beralamat di Karang Gayam, Sitimulyo, Kec. Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55792. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2023.

C. Populasi dan Subjek Penelitian

1. Populasi

Pendapat Hardani, dkk., (2020: 361) bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Arikunto (2019: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan yang berjumlah 31 orang.

2. Sampel

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Menurut Sugiyono (2017: 81) bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Peserta Esktrakurikuler Karate di SMA Negeri 1 Piyungan

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-Laki	21
2	Perempuan	10
Jumlah		31

D. Definisi Operasional Variabel

Arikunto (2019: 118) menyatakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan. Definisi operasional penelitian ini adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang ditampilkan oleh manusia secara nyata dan dapat diamati secara operasional dalam menampilkan gerak sampai gerak lebih kompleks yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak. Semakin baik kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerjanya lebih baik, dan begitu sebaliknya. Kemampuan motorik diukur menggunakan *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri

dari tes *standing broad jump*, *wall pass*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw* dan lari *60 yard dash* (Yudanto & Alfian, 2020: 101).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2019: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen dalam penelitian menggunakan *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump*, *wall pass*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw*, dan lari *60 yard dash* (Yudanto & Alfian, 2020: 101). Validitas adalah derajat/ukuran yang menggambarkan bahwa suatu tes dapat mengukur suatu karakteristik tertentu yang harus diungkap (mengukur apa yang harus diukur). Suatu alat ukur dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Validitas dan reliabilitas *Barrow Motor Ability Test* dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Validitas dan Reliabilitas *Barrow Motor Ability Test*

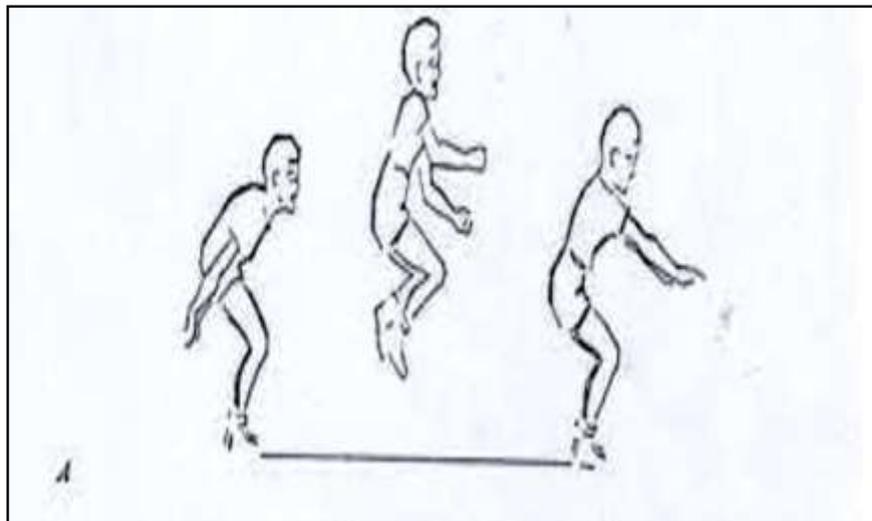
No	Komponen Tes	Validitas	Reliabilitas
1	<i>Standing Broad Jump</i>	0,774	0,643
2	<i>Soft Ball Throw</i>	0,811	0,626
3	<i>Zig-Zag Run</i>	0,558	0,729
4	<i>Wall Pass</i>	0,460	0,760
5	<i>Medicine Ball Put</i>	0,761	0,649
6	Lari <i>60 Yard Dash</i>	0,557	0,729

(Sumber: Yudanto & Alfian, 2020: 101)

Prosedur pelaksanaan *Barrow Motor Ability Test* yang digunakan sebagai berikut:

a. Power otot tungkai dengan *Standing Board Jump*

- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.720 dan nilai reliabilitas 0.946.
- 2) Tujuan : Untuk mengukur *power* otot tungkai
- 3) Alat/fasilitas : Pita ukur, bendera juri
- 4) Pelaksanaan : Subyek berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut 45° kedua lengan lurus ke belakang. Kemudian subjek coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Subjek diberi kesempatan tiga (3) kali percobaan.



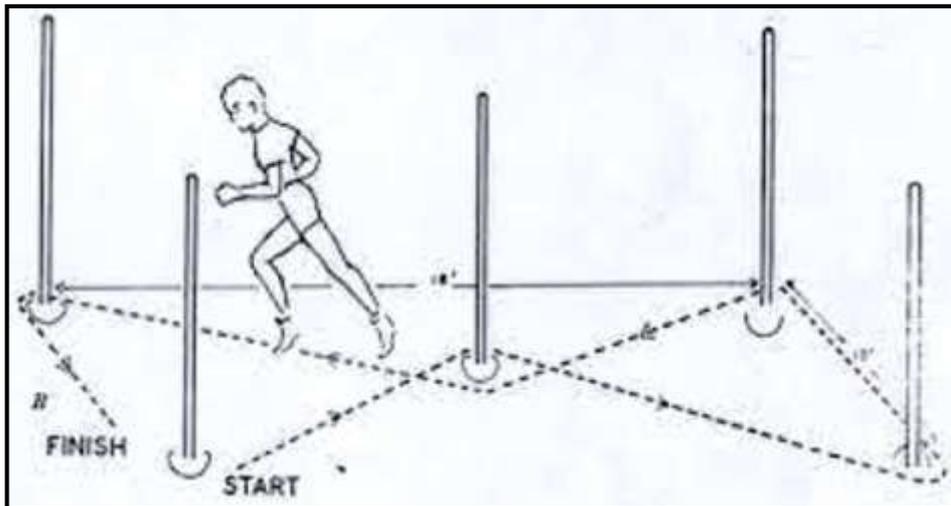
Gambar 6. Tes *Standing Board Jump*
Sumber: Nurhasan (2007, 130-134)

b. Kelincahan dengan *Zig-Zag Run*

- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.977 dan nilai reliabilitas 0.938.
- 2) Tujuan : Untuk mengukur kelincahan
- 3) Alat/fasilitas : Tonggak/corong, *stopwatch* dan diagram
- 4) Pelaksanaan : Subyek berdiri dibelakang garis start, bila ada aba- aba ya, ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram samping batas *finish*, subyek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali

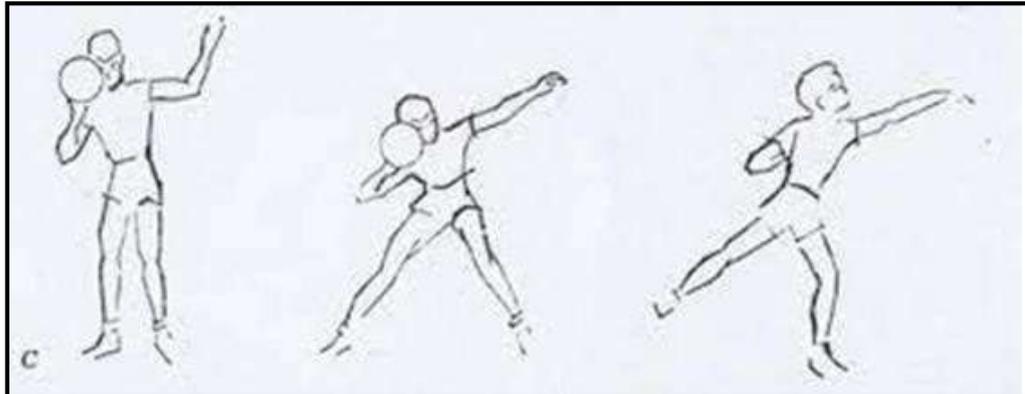
percobaan. Gagal bila menggeserkan tonggak, tidak sesuai pada diagram tes tersebut.

- 5) Skor : Catat waktu tempuh yang terbaik dari tiga (3) kali percobaan, dan dicatat 1/10 detik.



Gambar 7. Tes Zig-Zag Run
Sumber: Nurhasan (2007, 130-134)

- c. Kekuatan lengan dan bahu dengan *Medicine Ball Put*
 - 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.989 dan nilai reliabilitas 0.979.
 - 2) Tujuan : Untuk mengukur kekuatan lengan dan bahu
 - 3) Alat/fasilitas : Bola *medicine* (6 pounds), pita ukur, bendera juri
 - 4) Pelaksanaan : Subyek berdiri dibelakang garis batas sambil memegang bola di depan dada dengan badan condong 45°. Kemudian bola di dorong kedepan secepat dan sekuat mungkin sebanyak tiga (3) kali lemparan.



Gambar 8. Tes *Medicine Ball Put*
Sumber: Nurhasan (2007, 130-134)

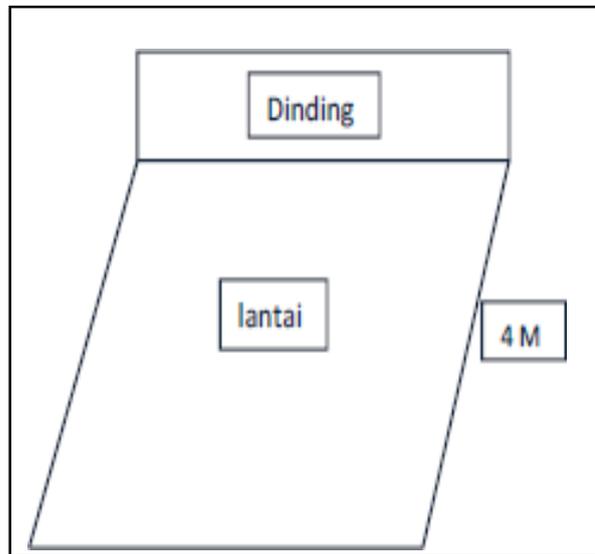
d. Power otot lengan dengan *Soft ball Throw*

- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.965 dan nilai reliabilitas 0.960
- 2) Tujuan : Untuk mengukur *power* otot lengan
- 3) Alat/fasilitas : Bola *softball*, Pita pengukur
- 4) Pelaksanaan : Subyek melemparkan bola softball sejauh mungkin di belakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak tiga (3) kali lemparan.
- 5) Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari ketiga lemparan, dan dicatat mendekati *feet*.

e. Koordinasi mata tangan dengan *Wall Pass*

- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.999 dan nilai reliabilitas 0.997
- 2) Tujuan : Untuk mengukur koordinasi mata dan tangan
- 3) Alat/fasilitas : Bola basket dan *stooptwatch* serta dinding tembok
- 4) Pelaksanaan : Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila aba-aba “Ya” diberikan

subyek dengan secepat mungkin melakukan lemparan ke dinding selama 15 detik.



Gambar 9. Tes Wall Pass
Sumber: Nurhasan (2007, 130-134)

f. Kecepatan dengan Lari 60 yard dash

- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.997 dan nilai reliabilitas 0.993
- 2) Tujuan : Untuk mengukur kecepatan
- 3) Alat/fasilitas : *Stopwatch*, lintasan yang berjarak 50 meter
- 4) Pelaksanaan : Subyek lari secepat mungkin, dengan menempuh jarak 60 yard
subyek diberikan kesempatan melakukan tes ini hanya satu kali.
- 5) Skor : Waktu dari mulai aba-aba “Ya” sampai subyek tersebut melewati finis.
Waktu dicatat sampai 1/10 detik.

2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada peserta didik tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah *stopwatch*, alat tulis, dan lain-lain.
- b. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu peserta didik dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat. Tes dilakukan dari mulai yang termudah sampai yang tersulit.
- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh 2 orang testor.

Penelitian ini dilaksanakan pada saat pandemi Covid-19, sehingga peneliti menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Sebelumnya atlet/responden sudah mengisi dan menandatangani angket pernyataan kesanggupan melakukan penelitian. Protokol yang diterapkan saat penelitian yaitu selalu mengecek suhu tubuh sebelum memulai penelitian, menyediakan air dan sabun agar selalu mencuci tangan terlebih dahulu, jarak antar atlet tidak terlalu dekat, dan semua

yang terlibat dalam penelitian ini selalu menggunakan masker/*face shield*.

Diharapkan dengan menerapkan protokol ini, tidak terjadi penularan Covid-19.

F. Teknik Analisis Data

Hasil kasar ini perlu diubah agar memiliki ukuran yang sama. Satuanukuran pengganti ini adalah *T-Score*. Selanjutnya *T-Score* dari setiap jenis tes kemampuan dijumlahkan dan dibagi jumlah jenis item tes, sehingga didapatkan rerata *T-Score*. Hasil rerata *T-Score* selanjutnya akan dikonvensikan. Sudijono (2015: 176) menyatakan bahwa rumus *T-Score* yaitu:

$$10 \left(\frac{X - M}{SD} \right) + 50 \quad \text{data tes } \textit{standing broad jump, softball throw, wall pass, medicine ball-put,}$$

$$10 \left(\frac{M - X}{SD} \right) + 50 \quad \text{data } \textit{zig-zag run, lari 60 meter}$$

Keterangan:

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

Kemudian nilai *T-Score* dari ke empat item dijumlahkan, sehingga didapat total *T-Score*. Hasil total *T-Score* menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kemampuan motorik. Pengkategorian menggunakan *mean* dan *standar deviasi*. Azwar (2018: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Penilaian Kemampuan Motorik

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	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2018: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto (2019: 245) menyatakan bahwa rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

(Sumber: Arikunto, 2019: 245)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Piyungan, yang terdiri atas tes *BarrowMotor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump*, *wall pass*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw* dan lari *60 yard dash*. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Data hasil tes penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

Deskriptif statistik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan didapat skor terendah (*minimum*) 244,53, skor tertinggi (*maksimum*) 379,10, rerata (*mean*) 300,01, nilai tengah (*median*) 299,04, nilai yang sering muncul (*mode*) 244,53, *standar deviasi* (SD) 28,73. Hasil selengkapnya pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putra

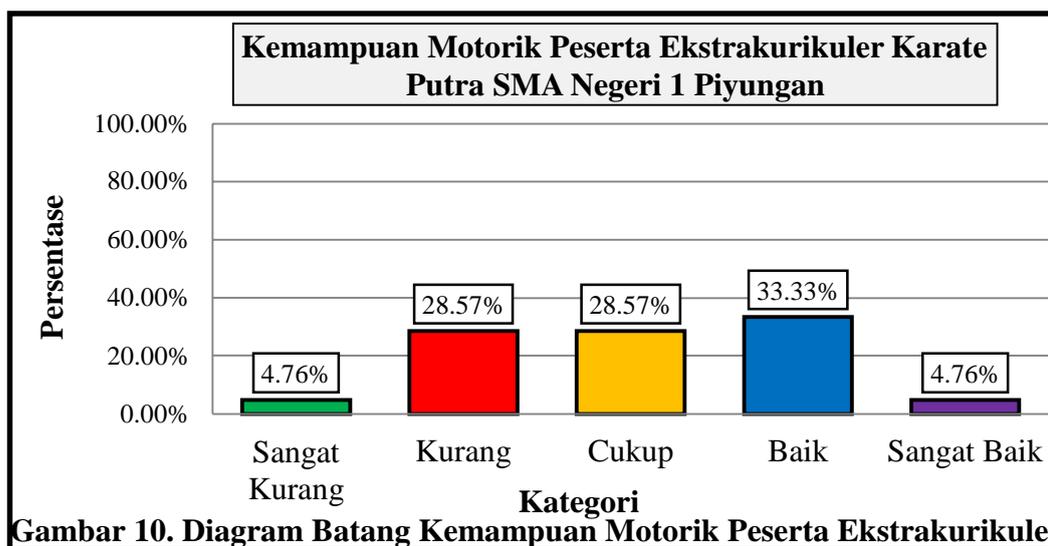
Statistik	
<i>N</i>	21
<i>Mean</i>	300,01
<i>Median</i>	299,04
<i>Mode</i>	244,53 ^a
<i>Std. Deviation</i>	28,73
<i>Minimum</i>	244,53
<i>Maximum</i>	379,10

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra SMA Negeri 1 Piyungan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	343,11 <	Sangat Baik	1	4,76%
2	314,38 – 343,11	Baik	7	33,33%
3	285,65 – 314,38	Cukup	6	28,57%
4	256,92 – 285,65	Kurang	6	28,57%
5	≤ 256,92	Sangat Kurang	1	4,76%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 5 di atas, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra SMA Negeri 1 Piyungan

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,76% (1 siswa), “kurang” sebesar 28,57% (6 siswa), “cukup” sebesar 28,57% (6 siswa), “baik” sebesar 33,33% (7 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,76% (1 siswa).

a. Power Tungkai (Tes *Standing Board Jump*)

Deskriptif statistik power tungkai peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

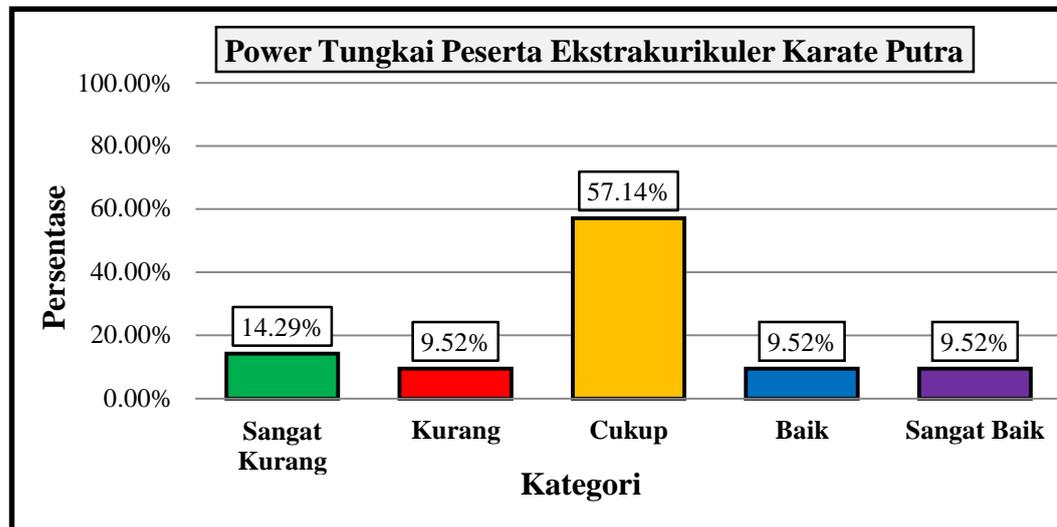
Statistik	
<i>N</i>	21
<i>Mean</i>	1,77
<i>Median</i>	1,85
<i>Mode</i>	1,92
<i>Std, Deviation</i>	0,31
<i>Minimum</i>	1,23
<i>Maximum</i>	2,29

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, power tungkai peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	2,24 <	Sangat Baik	2	9,52%
2	1,93 – 2,24	Baik	2	9,52%
3	1,62 – 1,93	Cukup	12	57,14%
4	1,31 – 1,62	Kurang	2	9,52%
5	≤ 1,31	Sangat Kurang	3	14,29%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 7 tersebut di atas, power tungkai peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa power tungkai peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 14,29% (3 siswa), “kurang” sebesar 9,52% (2 siswa), “cukup” sebesar 57,14% (12 siswa), “baik” sebesar 9,52% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 9,52% (2 siswa).

b. Kekuatan Otot Lengan (Tes *Softball throw*)

Deskriptif statistik kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

Statistik	
<i>N</i>	21
<i>Mean</i>	24,86
<i>Median</i>	22,82
<i>Mode</i>	22,15 ^a
<i>Std. Deviation</i>	4,84
<i>Minimum</i>	20,10

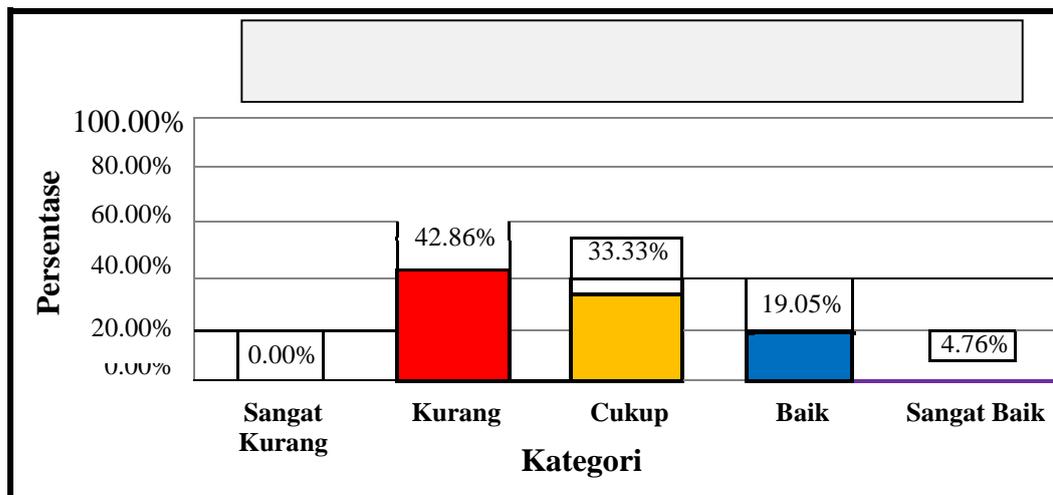
<i>Maximum</i>	40,80
----------------	-------

Norma penilaian kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	32,12 <	Sangat Baik	1	4,76%
2	27,28 – 32,12	Baik	4	19,05%
3	22,44 – 27,28	Cukup	7	33,33%
4	17,60 – 22,44	Kurang	9	42,86%
5	≤ 17,60	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 42,86% (9 siswa), “cukup” sebesar 33,33% (7 siswa), “baik” 19,05% (4 siswa), dan “sangat baik” 4,76% (1 siswa).

c. **Kelincahan (*Zig-zag Run*)**

Deskriptif statistik kelincahan peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

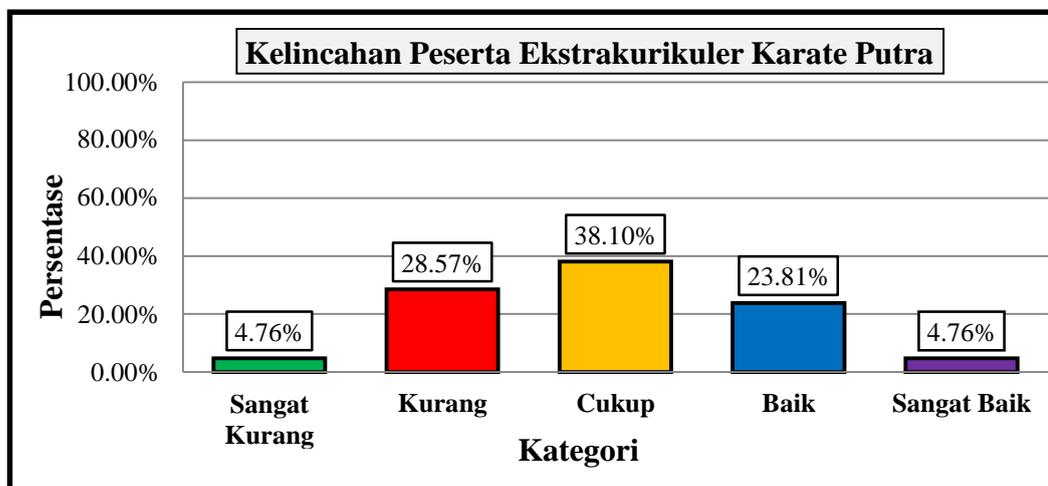
Statistik	
<i>N</i>	21
<i>Mean</i>	10,67
<i>Median</i>	10,51
<i>Mode</i>	9,10 ^a
<i>Std, Deviation</i>	0,98
<i>Minimum</i> (tercepat)	9,10
<i>Maximum</i> (terlambat)	12,53

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kelincahan peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	12,14 <	Sangat Kurang	1	4,76%
2	11,16 – 12,14	Kurang	6	28,57%
3	10,18 – 11,16	Cukup	8	38,10%
4	9,20 – 10,18	Baik	5	23,81%
5	≤ 9,20	Sangat Baik	1	4,76%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, kelincahan peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,76% (1 siswa), “kurang” sebesar 28,57% (6 siswa), “cukup” sebesar 38,10% (8 siswa), “baik” sebesar 23,81% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,76% (1 siswa).

d. Koordinasi (Tes Wall Pass)

Deskriptif statistik koordinasi peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

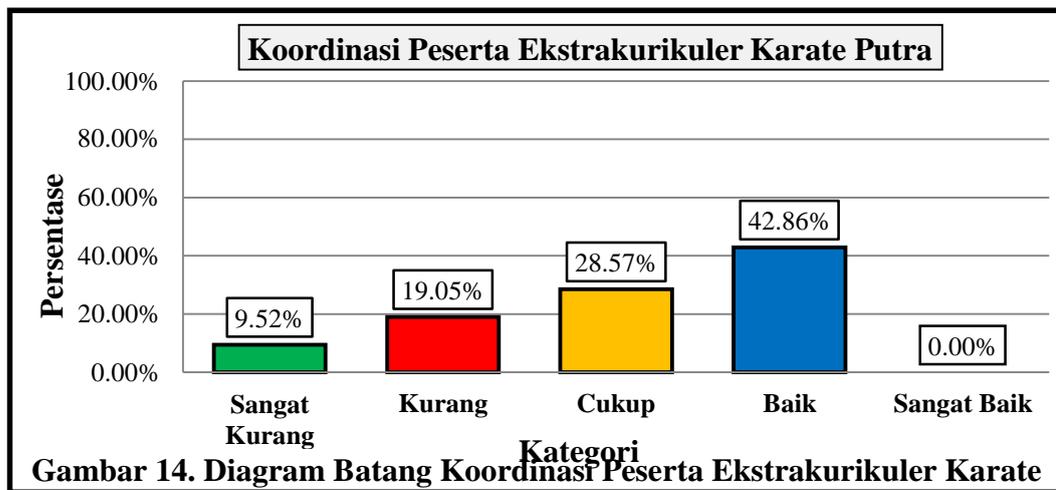
Statistik	
<i>N</i>	21
<i>Mean</i>	7,24
<i>Median</i>	7,00
<i>Mode</i>	7,00
<i>Std. Deviation</i>	1,26
<i>Minimum</i>	5,00
<i>Maximum</i>	9,00

Koordinasi peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	9,13 <	Sangat Baik	0	0,00%
2	7,87– 9,13	Baik	9	42,86%
3	6,61 – 7,87	Cukup	6	28,57%
4	5,35 – 6,61	Kurang	4	19,05%
5	≤ 5,35	Sangat Kurang	2	9,52%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 13 tersebut di atas, koordinasi peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,52% (2 siswa), “kurang” sebesar 19,05% (4 siswa), “cukup” sebesar 28,57% (6 siswa), “baik” sebesar 42,86% (9 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

e. **Power Otot Lengan (Tes *Medicine Ball-Put*)**

Deskriptif statistik power otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Statistik Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

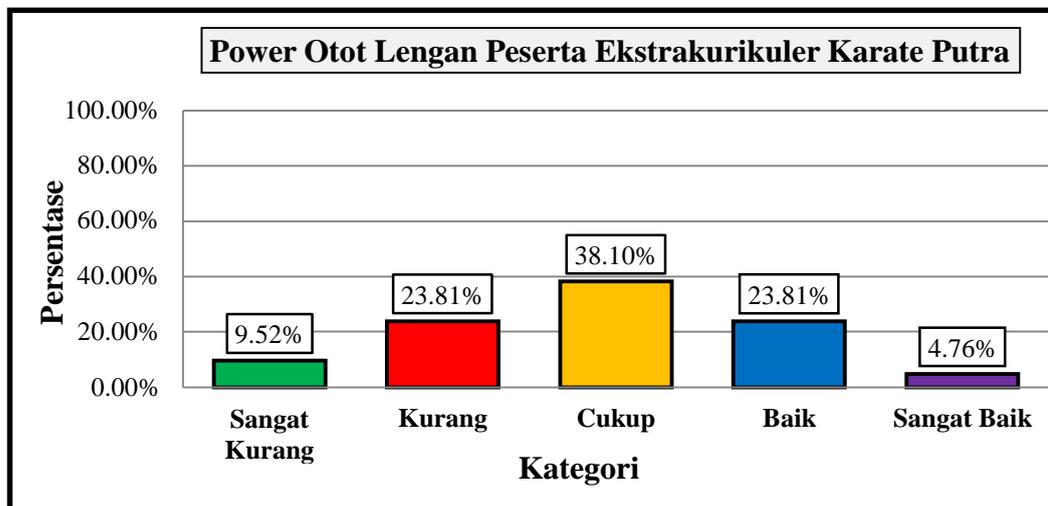
Statistik	
<i>N</i>	21
<i>Mean</i>	3,78
<i>Median</i>	3,59
<i>Mode</i>	3,13 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,02
<i>Minimum</i>	1,51
<i>Maximum</i>	5,35

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, power otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Norma Penilaian Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	5,31 <	Sangat Baik	1	4,76%
2	4,29 – 5,31	Baik	5	23,81%
3	3,27 – 4,29	Cukup	8	38,10%
4	2,25 – 3,27	Kurang	5	23,81%
5	≤ 2,25	Sangat Kurang	2	9,52%
Jumlah			21	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 15 tersebut di atas, power otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa power otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,52% (2 siswa), “kurang” sebesar 23,81% (5 siswa), “cukup” sebesar 38,10% (8 siswa), “baik” sebesar 23,81% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,76% (1 siswa).

f. Kecepatan (Tes Lari 60 m)

Deskriptif statistik kecepatan peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

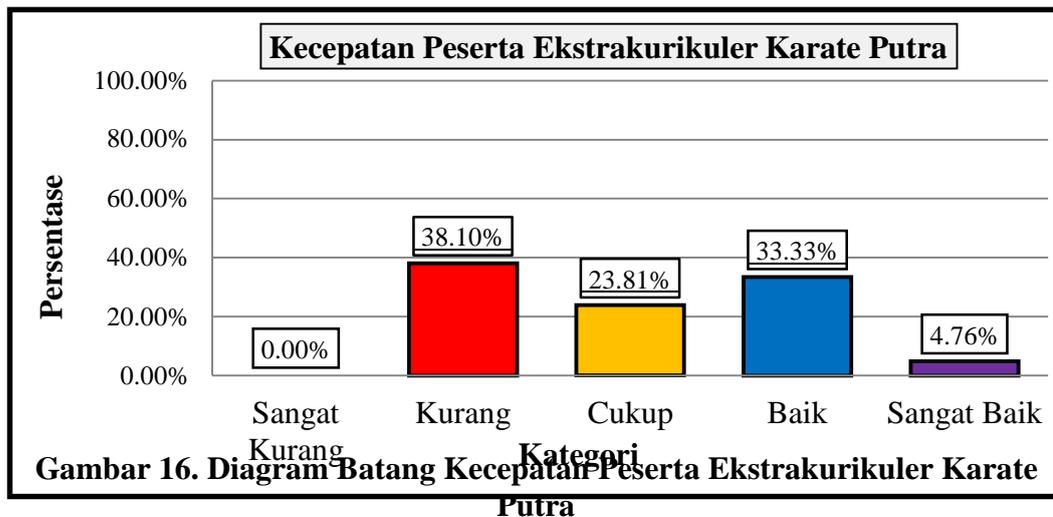
Statistik	
<i>N</i>	21
<i>Mean</i>	10,04
<i>Median</i>	10,37
<i>Mode</i>	6,47 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,86
<i>Minimum</i> (tercepat)	6,47
<i>Maximum</i> (terlambat)	12,66

Norma penilaian kecepatan peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putra

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	12,83 <	Sangat Kurang	0	0,00%
2	10,97 – 12,83	Kurang	8	38,10%
3	9,11 – 10,97	Cukup	5	23,81%
4	7,25 – 9,11	Baik	7	33,33%
5	≤ 7,25	Sangat Baik	1	4,76%
Jumlah			21	100%%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 17, kecepatan peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Berdasarkan tabel 17 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler karate putra SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 38,10% (8 siswa), “cukup” sebesar 23,81% (5 siswa), “baik” 33,33% (7 siswa), dan “sangat baik” 4,76% (1 siswa).

2. Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

Deskriptif statistik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan didapat skor terendah (*minimum*) 262,41, skor tertinggi (*maksimum*) 341,48, rerata (*mean*) 299,84, nilai tengah (*median*) 293,49, nilai yang sering muncul (*mode*) 262,41, *standar deviasi* (SD) 25,23. Hasil selengkapnya pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putri

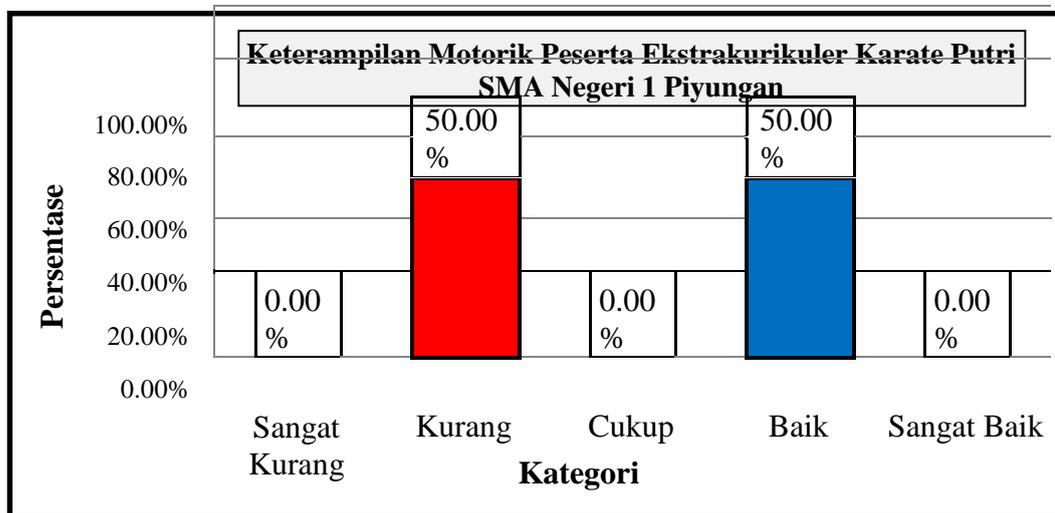
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	300,14
<i>Median</i>	300,36
<i>Mode</i>	276,82 ^a
<i>Std. Deviation</i>	16,03
<i>Minimum</i>	276,82
<i>Maximum</i>	320,66

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri SMA Negeri 1 Piyungan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	324,19 <	Sangat Baik	0	0,00%
2	308,16 – 324,19	Baik	5	50,00%
3	292,13 – 308,16	Cukup	0	0,00%
4	276,10 – 292,13	Kurang	5	50,00%
5	≤ 276,10	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 19 di atas, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 17 sebagai berikut:



Gambar 17. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri SMA Negeri 1 Piyungan

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 50,00% (0 siswa), “cukup” sebesar 0,00% (0 siswa), “baik” sebesar 50,00% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

a. Power Tungkai (*Tes Standing Board Jump*)

Deskriptif statistik power tungkai peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Deskriptif Statistik Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

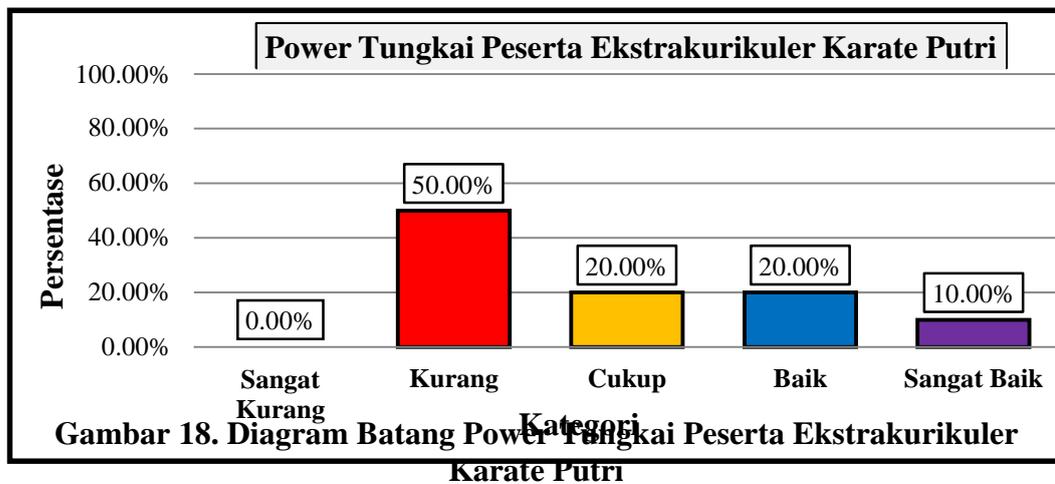
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	0,95
<i>Median</i>	0,69
<i>Mode</i>	,48 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,53
<i>Minimum</i>	0,48
<i>Maximum</i>	1,98

Norma penilaian power tungkai peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan disajikan pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Norma Penilaian Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	1,75 <	Sangat Baik	1	10,00%
2	1,22 – 1,75	Baik	2	20,00%
3	0,69 – 1,22	Cukup	2	20,00%
4	0,16 – 0,69	Kurang	5	50,00%
5	≤ 0,16	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 21 tersebut di atas, power tungkai peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 18 sebagai berikut:



Berdasarkan tabel 21 dan gambar 18 di atas menunjukkan bahwa power tungkai peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 50,00% (5 siswa), “cukup” sebesar 20,00% (2 siswa), “baik” sebesar 20,00% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 10,00% (1 siswa).

b. Kekuatan Otot Lengan (Tes *Softball throw*)

Deskriptif statistik kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

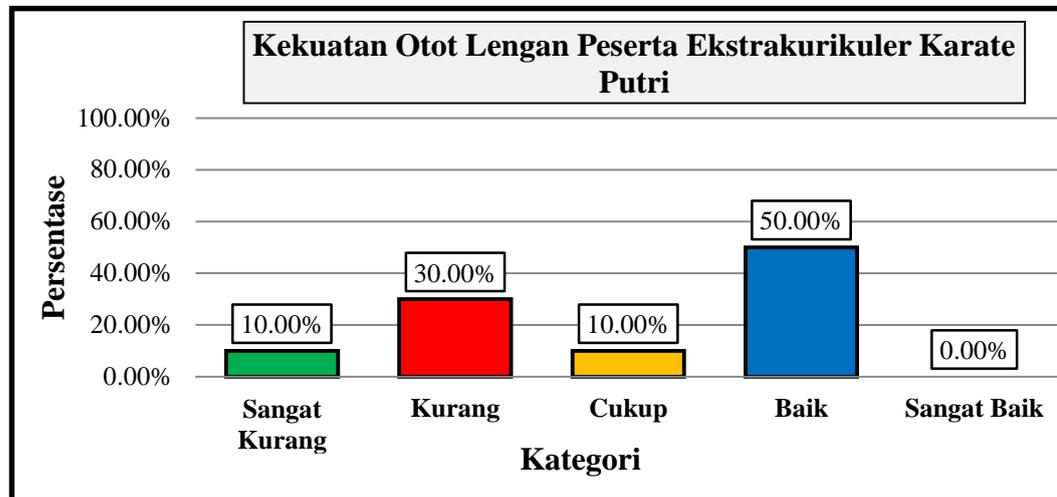
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	9,35
<i>Median</i>	9,66
<i>Mode</i>	7,14 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,27
<i>Minimum</i>	7,14
<i>Maximum</i>	11,01

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	11,26 <	Sangat Baik	0	0,00%
2	9,99 – 11,26	Baik	5	50,00%
3	8,72 – 9,99	Cukup	1	10,00%
4	7,45 – 8,72	Kurang	3	30,00%
5	≤ 7,45	Sangat Kurang	1	10,00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 23 tersebut di atas, kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 19 sebagai berikut:



Gambar 19. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

Berdasarkan tabel 23 dan gambar 19 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10,00% (1 siswa), “kurang” sebesar 30,00% (3 siswa), “cukup” sebesar 10,00% (1 siswa), “baik” 50,00% (0 siswa), dan “sangat baik” 0,00% (0 siswa).

c. Kelincahan (*Zig-zag Run*)

Deskriptif statistik kelincahan peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Deskriptif Statistik Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

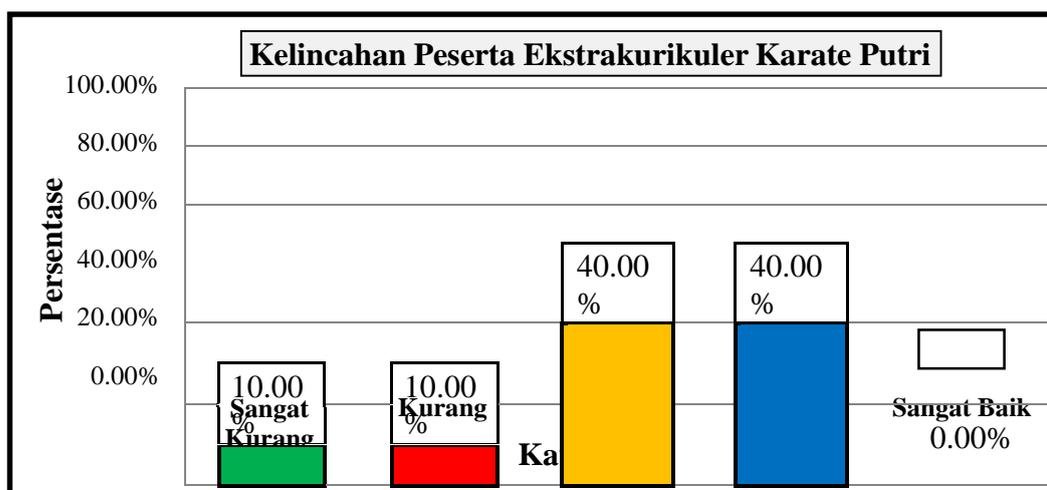
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	15,43
<i>Median</i>	15,45
<i>Mode</i>	14,06 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,09
<i>Minimum</i> (tercepat)	14,06
<i>Maximum</i> (terlambat)	17,80

Norma penilaian kelincahan peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan disajikan pada tabel 25 sebagai berikut:

Tabel 25. Norma Penilaian Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	17,07 <	Sangat Kurang	1	10,00%
2	15,98 – 17,07	Kurang	1	10,00%
3	14,89 – 15,98	Cukup	4	40,00%
4	13,80 – 14,89	Baik	4	40,00%
5	≤ 13,80	Sangat Baik	0	0,00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 25 tersebut di atas, kelincahan peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 20 sebagai berikut:



Gambar 20. Diagram Batang Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

Berdasarkan tabel 25 dan gambar 20 di atas menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10,00% (1 siswa), “kurang” sebesar 10,00% (1 siswa), “cukup” sebesar 40,00% (4 siswa), “baik” sebesar 40,00% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

d. Koordinasi (Tes Wall Pass)

Deskriptif statistik koordinasi peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 26 sebagai berikut:

Tabel 26. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

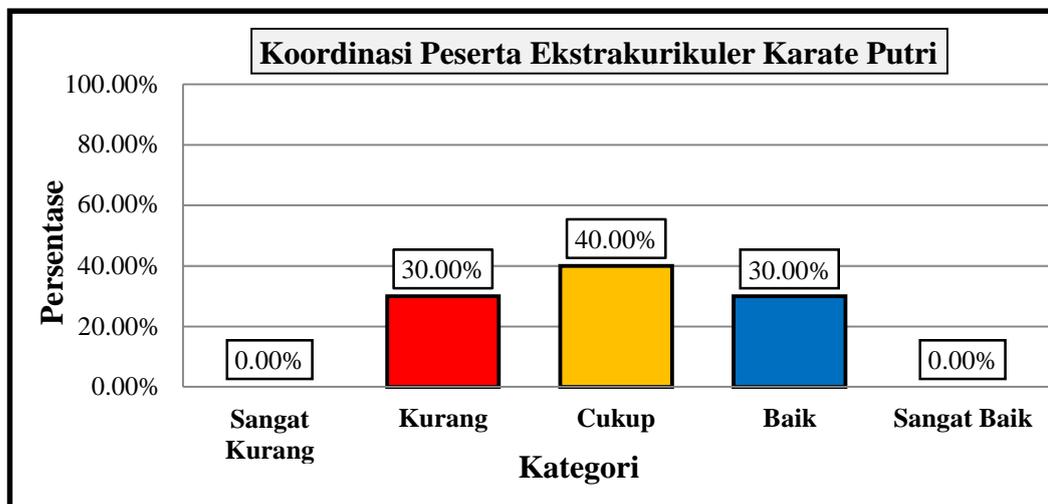
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	5,50
<i>Median</i>	5,50
<i>Mode</i>	3,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,84
<i>Minimum</i>	3,00
<i>Maximum</i>	8,00

Koordinasi peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan disajikan pada tabel 27 sebagai berikut:

Tabel 27. Norma Penilaian Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	8,26 <	Sangat Baik	0	0,00%
2	6,42 – 8,26	Baik	3	30,00%
3	4,58 – 6,42	Cukup	4	40,00%
4	2,74 – 4,58	Kurang	3	30,00%
5	≤ 2,74	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 27 tersebut di atas, koordinasi peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 21 sebagai berikut:



Gambar 21. Diagram Batang Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

Berdasarkan tabel 27 dan gambar 21 di atas menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 30,00% (3 siswa), “cukup” sebesar 40,00% (4 siswa), “baik” sebesar 30,00% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

e. Power Otot Lengan (Tes *Medicine Ball-Put*)

Deskriptif statistik power otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 28 sebagai berikut:

Tabel 28. Deskriptif Statistik Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	1,37
<i>Median</i>	1,31
<i>Mode</i>	1,31
<i>Std. Deviation</i>	0,20
<i>Minimum</i>	1,13

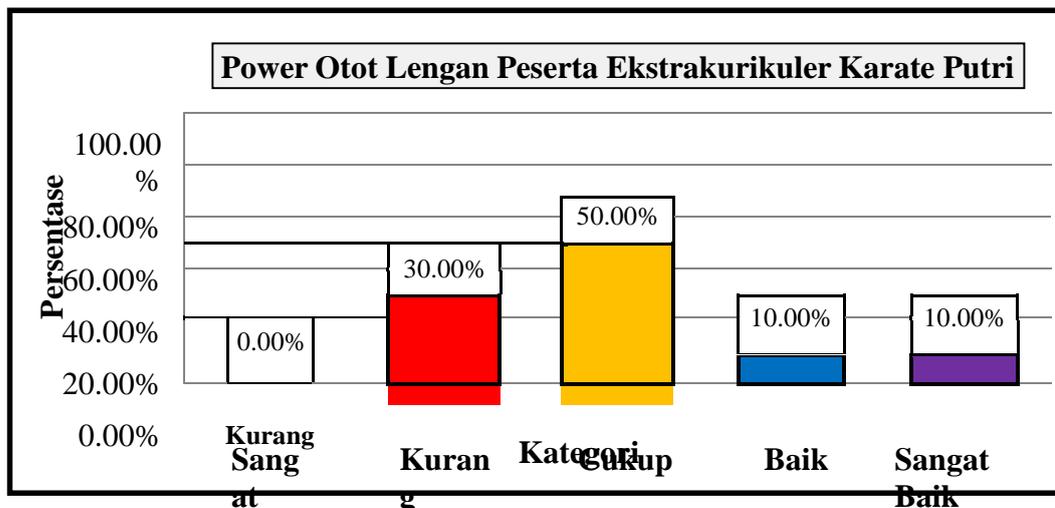
<i>Maximum</i>	1,82
----------------	------

Norma penilaian power otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan disajikan pada tabel 29 sebagai berikut:

Tabel 29. Norma Penilaian Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	1,67 <	Sangat Baik	1	10,00%
2	1,47 – 1,67	Baik	1	10,00%
3	1,27 – 1,47	Cukup	5	50,00%
4	1,07 – 1,27	Kurang	3	30,00%
5	≤ 1,07	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 29 tersebut di atas, power otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 22 sebagai berikut:



Gambar 22. Diagram Batang Power Otot Lengan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

Berdasarkan tabel 29 dan gambar 22 di atas menunjukkan bahwa power otot lengan peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 30,00% (3 siswa), “cukup” sebesar 50,00% (5 siswa), “baik” sebesar 10,00% (1 siswa), dan

“sangat baik” sebesar 10,00% (1 siswa).

f. Kecepatan (Tes Lari 60 m)

Deskriptif statistik kecepatan peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 30 sebagai berikut:

Tabel 30. Deskriptif Statistik Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

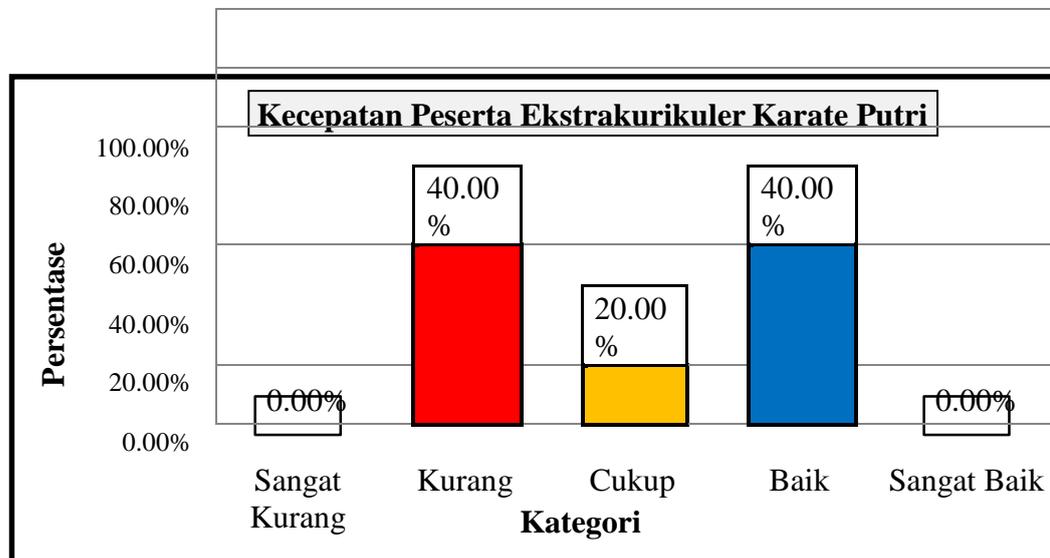
Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	14,58
<i>Median</i>	14,27
<i>Mode</i>	12,11 ^a
<i>Std. Deviation</i>	2,01
<i>Minimum</i> (tercepat)	12,11
<i>Maximum</i> (terlambat)	17,56

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kecepatan peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan disajikan pada tabel 31 sebagai berikut:

Tabel 31. Norma Penilaian Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	17,60 <	Sangat Kurang	0	0,00%
2	15,59 – 17,60	Kurang	4	40,00%
3	13,58 – 15,59	Cukup	2	20,00%
4	11,57 – 13,58	Baik	4	40,00%
5	≤ 11,57	Sangat Baik	0	0,00%
Jumlah			10	100%%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 31 tersebut di atas, kecepatan peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan dapat disajikan pada gambar 23 sebagai berikut:



Gambar 23. Diagram Batang Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Karate Putri

Berdasarkan tabel 31 dan gambar 23 di atas menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 40,00% (4 siswa), “cukup” sebesar 20,00% (2 siswa), “baik” 40,00% (4 siswa), dan “sangat baik” 0,00% (0 siswa).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Piyungan, yang terdiri atas tes *BarrowMotor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump*, *wall pass*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw* dan lari *60 yard dash*. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Piyungan untuk putra dengan rata-rata sebesar 300,01 berada pada kategori “cukup” dan putra dengan rata-rata sebesar 300,14 berada pada kategori “cukup”. Kemampuan

motorik peserta ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Piyungan baik

putra maupun putri dikategorikan masih belum ada yang mencapai kondisi sangat baik. Hal ini diakibatkan karena siswa tidak melakukan latihan ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Piyungan secara rutin.

Fakta di lapangan pada 3 tahun terakhir ini terhambat dengan adanya situasi Pandemi *Covid-19*, sehingga kemampuan motorik menurun. Dalam kondisi era *new normal*, banyak metode latihan ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Piyungan yang tidak dapat diterapkan, karena bertentangan dengan prinsip era *new normal*. Akibat hal tersebut, sehingga masih banyak peserta ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Piyungan yang masuk dalam kategori cukup. Pada kondisi era *new normal* pandemi *Covid-19* menurut Hidayat, dkk., (2021: 23). kesulitan yang paling besar adalah penerapan prinsip beban berlebih, hal itu dikarenakan banyak orang tua yang melarang anaknya datang latihan karena takut tertular penyakit ketika tubuh mereka mengalami kekelahan yang sangat tinggi.

Dari hasil data yang diperoleh di atas merupakan keragaman kategori kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, karena tidak semua orang harus menguasai secara keseluruhan unsur-unsur dari kemampuan motorik tersebut, setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan untuk dapat menguasai unsur-unsur kemampuan motorik secara keseluruhan karena kemampuan motorik dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri sendiri anak (intrinsik) dan faktor dari luar (ekstrinsik). Faktor intrinsik meliputi kondisi psikologis baik itu intelektual maupun non intelektual. Misalnya biomotor adalah kemampuan gerakan manusia yang dipengaruhi oleh sistem-sistem organ

dalam diantaranya adalah sistem *neuromuscular*, pernafasan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian (Rinaldi & Yudanto, 2019: 3).

Beberapa faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah faktor budaya, faktor keadaan alam, faktor kebiasaan keluarga, faktor kesukuan, dan faktor sosial. Pendapat Saleh (2020: 26) bahwa kemampuan seseorang untuk dapat menguasai kemampuan- kemampuan motorik olahraga berbeda-beda. Perbedaan tersebut antara lain dikarenakan oleh: (1) Perbedaan kemampuan kondisi dan koordinasi yang dimiliki, (2) Perbedaan umur, (3) Perbedaan pengalaman gerakan (banyak atau sedikit), (4) Perbedaan jenis kelamin, (5) Perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari suatu kemampuan motorik, (6) Perbedaan kemampuan kognitif, (7) Perbedaan frekuensi latihan.

Waktu istirahat yang terlalu lama akan menyebabkan seseorang merasa kelelahan, dan fungsi fisiologis tubuh akan berkurang atau menurun. Kurangnya latihan fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan perubahan gaya hidup juga merupakan faktor yang berkontribusi terhadap penyebab *detraining*. Secara keseluruhan, *Detraining* akan terjadi pada sistem neuromuskular, metabolisme, dan otonom *cardiopulmonary*, yang dapat mempengaruhi semua komponen kebugaran, termasuk kekuatan otot, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, fleksibilitas, dan daya tahan kardiovaskular (Lennon, et al., 2018: 487).

Adanya pandemi dalam kurun waktu 3 tahun terakhir merupakan salah satu faktor penghambat untuk meningkatkan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Piyungan. Dimana latihan mandiri membuat

siswa merasa jenuh karena pelaksanaannya juga tidak dapat diawasi oleh pelatih. Tetapi di sisi lain siswa tetap harus menjaga kemampuan motorik dan mental dengan berlatih secara bersungguh-sungguh. Melihat hasil ini kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Piyungan harus lebih ditingkatkan dengan metode latihan pendukung yang sudah disampaikan agar kemampuan motorik menjadi lebih baik.

1. Power Tungkai (*Tes Standing Board Jump*)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa power tungkai peserta ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Piyungan untuk putra dengan rata-rata sebesar 1,77 meter berada pada kategori cukup dan putri dengan rata-rata sebesar 0,95 meter berada pada kategori cukup. Manurizal & Janiarli (2020: 60) menyatakan bahwa power tungkai merupakan kemampuan untuk melepaskan panjang otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 2017: 199).

Bafirman & Wahyuni (2019: 135) menyatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Irianto (2018: 67), menyatakan bahwa *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengatasi tahanan dengan gerakan yang cepat misalnya melompat, melempar, memukul, dan berlari. Pengembangan *power* khusus dalam latihan kondisi berpedoman pada dua komponen, yaitu:

pengembangan kekuatan untuk menambah daya gerak, mengembangkan kecepatan untuk mengurangi waktu gerak.

Hasil penelitian Kusmirantini & Imanudin (2020) power tungkai merupakan faktor penting untuk menghasilkan tendangan *mawashi geri* dan *ushiro mawashi-geri* pada cabang olahraga karate. Besarnya kontribusi power tungkai terhadap hasil tendangan *mawashi geri* disebabkan karena power tungkai merupakan faktor utama untuk menghasilkan dorongan ke arah sasaran. Maksudnya adalah power tungkai yang besar akan mampu melakukan tendangan yang kuat dan cepat. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Al Zailani Lubis & Nasution (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet karate putra Dojo Waikiki. Hasil penelitian Lomboan & Palilingan (2021) menunjukkan bahwaterdapat hubungan yang positif antara power tungkai dengan kemampuan *mae geri chudan* pada Dojo Champion Tondano.

2. Kekuatan Otot Lengan (Tes *Softball Throw*)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Piyungan untuk putra dengan rata-rata sebesar 24,86 berada pada kategori cukup dan putri dengan rata-rata sebesar 9,35 meter berada pada kategori cukup. Bafirman & Wahyuni (2019: 74) berpendapat bahwa kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas seorang atlet tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal

dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Perlu adanya latihan kekuatan dengan tujuan untuk mengurangi terjadinya cedera otot saat melakukan aktivitas.

Dalam pertandingan kumite para atlet bisanya sering menggunakan teknik pukulan yaitu pukulan *Gyaku Tsuki*. *Gyaku Tsuki* merupakan pukulan yang bisa mendapatkan point 1 dan juga point 3 jika awlan dikasih bantingan kemudian ditambah *Gyaku Tsuki* akan bisa mendapatkna poin 3. Agar dapat melakukan pukulan *Gyaku Tsuki* dengan teknik baik dan benar, maka atlet harus mempunyai otot tungkai yang kuat dan otot lengan yang kuat, dan kekuatan otot perut dengan adanya latihan fisik yang terprogram sesuai dengan tujuan latihan pembentukan lengan dan tungkai kaki atlet tersebut.

Hasil penelitian Saputra (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan kekuatan otot tangan dan kekuatan otot bahu dengan kemampuan pukulan *Giakusuki* peserta ekstrakurikuler karate. Dalam pukulan *giakusuki* gerakan dari bahu dan lengan sangat dibutuhkan karate-ka. Bahu berperan dalam stabilisasi arah pukulan, sedangkan lengan berperan dalam kekuatan pukulan. Untuk mendapatkan pukulan yang kuat, diperlukan otot yang kuat pula tangan dan kaki selalu digunakan dalam pertandingan karate, sehingga kedua gerakan anggota tubuh ini harus memiliki gerak yang kuat dan cepat agar pukulan maupun tendangan dapat mengenai sasaran dengan tepat.

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian Lamusu & Lamusu (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kecepatan

pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada olahraga bela diri Karate mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Semakin terlatihnya otot lenganseseorang semakin mengurangi tingkat kelelahan apabila mengangkat, mendorongataupun menahan suatu beban juga tahanan, sehingga dampak dari terlatihnya ototlengan tersebut dapat memberi kontribusi pada lengan itu sendiri berupa bertambahnya kekuatan, dan dengan kekuatan maksimal itulah dalam bela diri karate dimanfaatkan sebagai strategi untuk menciptakan kecepatan pukulan atau tsuki melalui teknik-teknik latihan otot lengan yang dikembangkan. Upaya utama yang perlu dilatih oleh setiap kohai dalam memaksimalkan teknik pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* adalah melatih kekuatan lengannya, dari kebiasaan melatih kekuatan tersebut, maka akan tercipta suatu kecepatan pukulan, hal ini disebabkanoleh efek dari beban latihan kekuatan lengan itu sendiri yang menjadikan lengan terasa ringan pada saat digerakkan.

3. Kelincahan (*Zig-zag Run*)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Piyungan untuk putra dengan rata-rata sebesar 10,67 detik berada pada kategori cukup dan putri dengan rata-rata sebesar 15,43 detik berada pada kategori cukup. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan yang baik dalam olahraga karate akan menjadikan tubuh mampu untuk meliuk-liuk menghindari serangan lawan sangat

cepat bahkan bisa menyerang kembali lawan, sehingga bisa melakukan serangan dengan telak.

Seseorang yang mampu mengubah satu posisi keposisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Misalnya mengubah arah serangan dengan kaki yang berbeda atau tangan yang berbeda, mengubah titik serangan, dan juga membuat gerakan manipulasi terhadap lawan, sehingga gerakan sulit untuk diantisipasi oleh lawan. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam olahraga beladiri karate terutama dalam menghindari serangan lawan dan juga memulai serangan ke arah lawan. Tendangan *mae geri* melibatkan mulai dan berhenti yang cepat, perubahan arah yang cepat, gerak kaki yang efisien, dan cepat penyesuaian tubuh atau bagian tubuh. Tendangan *mae geri* dengan kelincahan yang baik memiliki peluang yang lebih baik untuk keberhasilan dalam aktivitas fisik dibandingkan dengan kelincahan yang buruk. Pengembangan kelincahan dalam tendangan *mae geri* sangat penting untuk optimalisasi persiapan kumite dan kata.

Hasil penelitian Purba (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan* pada karateka Perguruan Wadokai Dojo UNIMED. Kelincahan memberikan pengaruh sebesar 39,39% terhadap kecepatan tendangan *mawashi gery chudan*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Oktavian & Syaifullah (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan kelincahan dan keseimbangan dinamis dengan ketepatan tendangan *Mae Geri* pada atlet perempuan FORKI Wonogiri.

4. Koordinasi (Tes Wall Pass)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Piyungan untuk putra dengan rata-rata sebesar 7,24 berada pada kategori cukup dan putri dengan rata-rata sebesar 5,50 berada pada kategori cukup. Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan. Koordinasi berasal dari kata *coordination* yaitu kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (Sridadi, 2014: 4). Pendapat Irianto (2018: 77) bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu kemampuan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan kemampuan yang masih baru baginya.

Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu kemampuan gerak. Koordinasi pada prinsipnya adalah penyatuan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis secara selaras. Koordinasi adalah kemampuan untuk menampilkan gerak yang halus dan tepat, seringkali melibatkan penggunaan perasaan dan dihubungkan dengan serangkaian kontraksi

otot yang mempengaruhi gabungan anggota tubuh dan posisi tubuh. Hasil penelitian Lomboan & Palilingan (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara koordinasi dengan kemampuan *mae geri chudan* pada Dojo Champion Tondano.

5. Power Otot Lengan (Tes *Medicine Ball-Put*)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa power otot lengan peserta ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Piyungan untuk putra dengan rata-rata sebesar 3,78 meter berada pada kategori cukup dan putri dengan rata-rata sebesar 1,37 meter berada pada kategori cukup. Bafirman & Wahyuni (2019: 134) menjelaskan bahwa *power* otot adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (*force*) dalam waktu yang singkat. Otot harus menerapkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik dalam tubuh atau objek untuk membawa ke jarak yang diinginkan. *Power* adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum. Lengan sebagai bagian anggota tubuh atas, berfungsi untuk melakukan gerakan menarik, memegang atau menolakkan suatu benda. Lengan adalah salah satu anggota tubuh bagian atas yang disusun berdasarkan kerangka tulang dan sekelompok otot yang membungkusnya.

Karate mempunyai satu teknik dasar yang terlebih dahulu diajarkan pada setiap kohai adalah teknik pukulan atau *tsuki*, dalam aplikasinya teknik tersebut sangat membutuhkan kecepatan, karena semakin cepat seorang kohai melakukan serangan tendangan maupun pukulan atau *tsuki* dipastikan dapat melemahkan pertahanan lawan hingga mengalahkannya (Kadir, 2021: 2). Teknik pukulan

Gyaku Tsuki Chudan merupakan salah satu teknik yang menurut sebagian praktisi ataupun atlet Karate sangat cocok dan efektif dalam menghancurkan pertahanan lawan dari jarak pendek yaitu dengan cara memotong serangan dari pihak lawan, namun serangan *Gyaku Tsuki Chudan* tersebut akan maksimal jika unsur kecepatan menunjang, artinya bahwa semakin cepat pukulan seseorang, maka semakin memberikan peluang kemenangan dengan membobol pertahanan lawan (Hudain & Ishak, 2020: 46). Syarat utama yang perlu dilatih untuk menciptakan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* adalah kecepatan gerak.

6. Kecepatan (Tes Lari 60 m)

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Piyungan untuk putra dengan rata-rata sebesar 10,04 detik berada pada kategori kurang dan putri dengan rata-rata sebesar 14,58 detik berada pada kategori cukup. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap atlet karate.

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Di samping itu, kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan

atau bagian tubuh. Definisi kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang, artinya agar seseorang dapat bergerak cepat, maka tergantung pada seberapa cepat reaksi saat awal gerak (Mylsidayu, dkk., 2020: 21).

Kecepatan termasuk komponen biomotor yang sangat berpengaruh pada penampilan atlet karate. Kecepatan juga potensi tubuh yang digunakan sebagai modal atau sangat menunjang dalam melakukan gerakan. Dalam pertandingan karate kecepatan dapat dilihat dalam melakukan serangan baik tendangan, pukulan, serta reaksi saat mendapat serangan dari lawan seperti menghindar, menangkis atau membalas serangan lawan. Tendangan merupakan serangan yang dominan dilakukan. Dengan itu kecepatan tendangan sangat dibutuhkan dalam pertandingan karate untuk memperoleh nilai (Purba, 2017: 3). Hasil penelitian Lomboan & Palilingan (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecepatan dengan kemampuan *mae geri chudan* pada Dojo Champion Tondano.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes kemampuan motorik, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.

3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa

1. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,76% (1 siswa), “kurang” sebesar 28,57% (6 siswa), “cukup” sebesar 28,57% (6 siswa), “baik” sebesar 33,33% (7 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,76% (1 siswa).
2. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate putri SMA Negeri 1 Piyungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 50,00% (0 siswa), “cukup” sebesar 0,00% (0 siswa), “baik” sebesar 50,00% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

B. Implikasi

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

1. Peserta ekstrakurikuler karate untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan motoriknya.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kemampuan motorik, sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar peserta ekstrakurikuler karate berlatih, sedangkan bagi pelatih ekstrakurikuler menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap latihan yang dilakukan.

3. Pelatih dan peserta ekstrakurikuler karate dapat mengetahui tingkat kemampuan motoriknya, sehingga bagi pelatih dan peserta ekstrakurikuler karate untuk lebih menjaga dan mempertahankan kemampuan motoriknya menjadi lebih baik.
4. Dengan diketahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Piyungan, dapat digunakan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate di sekolah lain.

C. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih, hendaknya memperhatikan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate agar lebih meningkat dan selalu memotivasi peserta ekstrakurikuler karate untuk giat dalam latihan ekstrakurikuler.
2. Pelatih hendaknya melakukan tes kemampuan motorik minimal 3 bulan sekali, hal ini dilakukan karena agar dapat mengetahui dan memantau perkembangan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler karate.
3. Bagi peserta ekstrakurikuler karate agar menambah latihan-latihan lain, yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan motoriknya.
4. Bagi peserta ekstrakurikuler karate hendaknya melakukan olahraga di luar jadwal latihan di sekolah dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kemampuan motorik bagi yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, C. P. E. P., & Nurrochmah, S. (2021). Survei keterampilan gerak dasar lokomotor nonlokomotor dan manipulatif siswa putra kelas 7 MTs. *Sport Science and Health*, 3(5), 254-276.
- Abdurrahman, M., Septiadi, F., & Wijaya, R. A. (2019). Hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler MTS Negeri 1 Sukabumi. *Indonesia Sport Journal*, 2(2), 7-11.
- Afandi, A., & Susanto, R. (2019, October). Pengembangan buku ajar pada mata kuliah perkembangan motorik berbasis aplikasi lectora untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa jurusan PJKR IKIP Budi Utomo Malang. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Agustin, R. N., Novianti, R., & Puspitasari, E. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan gadget terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TK se-Kecamatan Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 4(1), 31-39.
- Agustina, Nasirun, & Delrefi. (2018). Meningkatkan keterampilan motorik halus anak melalui bermain dengan barang bekas. *Jurnal Ilmiah Potensia*, Vol. 3 (1), 24-33.
- Al Zailani Lubis & Nasution, M. F. A. (2021). Hubungan kelentukan, keseimbangan tubuh dan power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan mawashi geri atlet karate putra Dojo Waikiki. *JURNAL PRESTASI*, 5(2), 52-58.
- Ananda, R & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anggraini, Dhiba, & Ittari. (2016). Peningkatan keterampilan motorik kasar melalui kegiatan tari binatang pada anak kelompok B. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, Volume 3, Nomor 2, hal 79-162 129.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Bagia, I. M. (2020). Korelasi Panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap jauhnya lemparan cakram gaya menyamping di SMP Ganesha Denpasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 108-118.
- Bangun, S. Y. (2019). Peran pelatih olahraga ekstrakurikuler dalam mengembangkan bakat dan minat olahraga pada peserta didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29-37.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Budiarti, R., Siswantoyo, S., & Sukanti, E. R. (2022, January). Explosive power and muscle flexibility in junior gymnasts of aerobic gymnastic based on different sexes. In *Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)* (pp. 144-147). Atlantis Press.
- Cakrawijaya, M. H. (2021). Pengaruh latihan hurdle jump terhadap kemampuan mawashi geri cabang olahraga karate pada mahasiswa Universitas Megarezky. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 55-62.
- Desmita. (2019). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H. E. (2018). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Edward, W. H. (2011). *Motor learning and control: from theory to practice*. USA: Wadsworth.
- Fajri, & Prasetyo, S. A. F. Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh metode continuous running terhadap peningkatan daya tahan siswa ekstrakurikuler pencak silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 51-59.
- Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis teknik tendangan dominan terhadap perolehan poin pada pertandingan kumite cabang olahraga karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 21-29.

- Farida, S., & Munib, M. (2020). Sinergi sekolah dan masyarakat dalam pengelolaan ekstra kurikuler di SMP Islam Nurudz Dholam Kedungdung Sampang. *Widya Balina*, 5(1), 78-92.
- Fatmawati, F. A. (2020). *Pengembangan fisik motorik anak usia dini*. Bandung: Caremedia Communication.
- Fauzi, H., Yusnita, Y., Kencana, R., Ningrum, S., & Kurniawan, N. A. (2022). Perkembangan motorik anak usia dini dengan metode bermain di TPA Al-Ikhsan Desa Belantaraya Kecamatan Gaung. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(01), 47-60.
- Hambali, S., & Sobarna, A. (2019). Keterampilan smash bolavoli (studi korelasi antara power lengan, koordinasi mata tangan dan percaya diri pada atlet Club Osas Kabupaten Sumedang). *Jurnal Olympia*, 1(2), 25-32.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Harsono. (2017). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional bagi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, Volume 5, Edisi 1.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 Tahun 2008). Hlm. 63.
- Hastuti, T. A. (2011). Pemahaman mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY angkatan 2010 terhadap peraturan permainan bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10, (2).
- Hernawan, A.H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Hidayat, A. K., Nugroho, A. I., Dongoran, M. F., Lahinda, J., & Syamsudin, S. (2021). Profil kondisi fisik atlet bulu tangkis junior IBIK Club Merauke pasca pemberlakuan new normal pandemi covid-19. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 3(02), 204-217.
- Hudain, M. A., & Ishak, M. (2020). Kontribusi kecepatan reaksi tangan dan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki

- chudan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 46-52.
- Indrajaya, M. I. (2017). Tingkat kondisi fisik cabang olahraga karate Kota Surabaya (Studi atlet Putri Karate Puslatcab Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Isfahri, M., & Adhani, A. (2021). *Komunikasi interpersonal pelatih dan atlet karate dalam meningkatkan prestasi*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Sumatera Utara, UMSU.
- Jahja, Y. (2017). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Kadir, S. (2021). Development of the gyaku tsuki and mawashi geri speed test. *Artikel*, 1(7933).
- Kadir, S., Dulanim, H., Usman, A. B., Duhe, E. D. P., & Hidayat, S. (2022). Evaluasi komponen kondisi fisik atlet karate. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 29-38.
- Kusmirantini, S. Y., & Imanudin, I. (2020). Hubungan power tungkai dengan hasil tendangan mawashi geri dan ushiro mawashi-geri pada cabang olahraga karate. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 52- 54.
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. (2023). Kekuatan otot lengan dengan kecepatan pukulan gyaku tsuki chudan karate mahasiswa. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 72-79.
- Lemos, A. G., Avigo, E. L., & Barela, J.A. (2012). Physical education in kindergarten promote fundamental motor skill development. *Physical Education*, 2(1), 17–21.
- Lennon, J. T., Muscarella, M. E., Placella, S. A., & Lehmkuhl, B. K. (2018). How, when, and where relic DNA affects microbial diversity. *MBio*, 9(3), e00637-18.
- Lomboan, E. B., & Palilingan, M. (2021). Hubungan antara daya ledak otot tungkai, kecepatan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan tendangan mae geri chudan pada Dojo Champion Tondano. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 4, No. 01, pp. 453-458).

- Lusianti, S., & Putra, R. P. (2021). Analisis performa agility dan endurance atlet senam aerobik pada masa pandemi covid 19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 6(2), 285-290.
- Mahmud, B. (2019). Urgensi stimulasi kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76-87.
- Manullang, J. G. (2018). Hubungan antara power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan mawashi geri pada Kohai Dojo Wadokai Ilir Barat 1 Kota Palembang. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(1), 77-86.
- Mardela, R. (2019). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kuciang Putih Harimau Campo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 145-150.
- Marius, C., Claudiu, M., & Daniel-Andrei, I. (2021). Development of body mobility in karate practices (cadets and juniors). *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 21(2 SI), 249-257.
- Mylsidayu, A., Bujang, B., & Assegav, M. K. (2020). Pengaruh metode latihan hollow sprint terhadap hasil sprint 100 meter atlet sprinter SMPN 1 Tambelang Kabupaten Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 31-38.
- Newell, K. M. (2020). What are fundamental motor skills and what is fundamental about them?. *Journal of Motor Learning and Development*, 8(2), 280-314.
- Novitasari, R., Nasirun, M., & Delrefi, D. (2019). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui bermain dengan media hula hoop pada anak Kelompok B Paud Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah POTENSIA*, 4(1), 6-12.
- Nurchahyo, F. (2013). Pengelolaan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA/MAN/ sederajat se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 9, Nomor 2.
- Nurchahyo, F., & Hermawan, H. A. (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 93-104.
- Oktavian, I. D., & Syaifullah, R. (2022, November). Hubungan kelincahan dan keseimbangan dinamis dengan ketepatan tendangan mae geri (Study korelasional atlet perempuan FORKI Kabupaten Wonogiri). In *Prosiding*

Seminar Nasional Penelitian Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya (Vol. 1, No. 1, pp. 8-14).

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

Pichardo, A. W., Oliver, J. L., Harrison, C. B., Maulder, P. S., Lloyd, R. S., & Kandoi, R. (2019). The influence of maturity offset, strength, and movement competency on motor skill performance in adolescent males. *Sports*, 7(7), 168.

Pratama, R., & Bafirman, B. (2020). Pengaruh circuit training terhadap volume oksigen maksimal (vo2max) atlet sepakbola Rajawali Tanjung Jati Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, 3(5), 240-254.

Prima, E. (2021). Analisis perkembangan motorik kasar pada anak usia dini yang bermain gawai. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 109-124.

Purba, P. H. (2017). Hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan mawashi gery chudan pada karateka perguruan wadokai dojo UNIMED. *Jurnal Prestasi*, 1(1).

Rahmaningrum, A. (2019). Tingkat kemampuan motorik kasar siswa peserta ekstrakurikuler karate Taman Kanak-Kanak Negeri Pembina Kota Yogyakarta. *Pendidikan Guru PAUD S-1*, 8(2), 136-144.

Rahmawati, D. F., & Hariyanto, E. (2020). Survei tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bela diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri. *Sport Science and Health*, 2(12), 582-591.

Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.

Raudsepp, L. & Pall, P. (2016). The relationship between fundamental motor skills and outside school physical activity of elementary school children. *Pediatric Science*. 18, 426-435.

Renaldo, 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).

Rihandita, R. A., & Kafrawi, F. R. (2022). Analisis video pelatihan pembelajaran menggunakan metode moderen “motoric development for special children” di SLB Siswa Budhi Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 59-68.

- Rinaldi, M. S., & Yudanto, Y. (2019). Tingkat kemampuan motorik siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates Tahun 2018/2019. *PGSD Penjaskes*, 8(3).
- Riyanto, I.A, Kristiyamto, A, & Purnama, S.P.K. (2016). Pengembangan model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan untuk anaksekolah dasar usia 9-10 tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 6. Nomor 1.
- Rizyanto, F., Syafrial, S., & Yarmani, Y. (2018). Pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap lempar tangkap bola kasti untuk siswa-siswi kelas IV Sekolah Dasar Negeri 19 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 145-152.
- Saleh, N. R. (2020). Profil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler hockey ruangan SD Negeri Wonokasian Wonoayu Sidoarjo. *Jurnal Kejaora: Kesehatan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 26-35.
- Santoso, N., & Pambudi, A. F. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Saputra, S. A. (2020). Giakusuki on karate: Analysis of the role of arm strength and shoulder muscles. *Inspiree*, 1(1), 24-35.
- Sari, P. S. (2020, June). Analisis kemampuan tendangan mawashi ushiro geri pada atlet karate di Dojo Sriwijaya Karate Club Palembang. In *Seminar Nasional Olahraga* (Vol. 2, No. 1).
- Sari, I., Sinaga, P., Hernani, H., & Solfarina, S. (2020). Chemistry learning via distance learning during the Covid-19 pandemic. *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah*, 5(1), 155-165.
- Saripudin, A. (2019). Analisis tumbuh kembang anak ditinjau dari aspek perkembangan motorik kasar anak usia dini. *Equalita: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 1(1), 114-130.
- Saudini & Sulistyorini. (2017). Pengaruh latihan squat terhadap peningkatan power otot tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1 (2).
- Singgih, A. R. (2018). Evaluasi ketepatan tendangan mae-geri (tendangan depan) terhadap atlet karate Amura Banyuwangi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Sridadi, S. (2014). Penyusunan norma penilaian tes koordinasi mata, tangan dan kaki. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).

- Subekti, A. B. (2019). Profil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler hockey Sd Negeri Wonokasian 1 Wonoayu Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3).
- Subekti, T. (2015). Minat siswa SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Edisi Khusus, 2015.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan perkembangan motorik: konsep perkembangan dan pertumbuhan fisik dan gerak manusia*. Bandung: UPI Sumedang Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardi & Nurcahyo, F. (2014). Persepsi siswa SMK Negeri 2 Kabupaten Wonosobo terhadap nilai-nilai sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Sujarwo & Pahalawidi, C. (2015). Kemampuan motorik kasar dan halus anak usia 4-6 tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Sujiono, B. (2014). *Metode pengembangan fisik*. Jakarta: UT Cipta.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukamti, E. R. (2018). *Perkembangan motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Susanto, S. I., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis perkembangan motorik anak berkebutuhan khusus setelah latihan gymnastics. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 107-113.
- Sutapa, P., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Ali, S. K. S., & Karakauki, M. (2021). Improving motor skills in early childhood through goal-oriented play activity. *Children*, 8(11), 994.
- Surbakti, S. (2013). Hubungan kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan hockey. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 12 (1), pp.52-59.

- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844-1852.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 4
- Utomo, A. W. M. (2017). Hubungan antara kekuatan otot tungkai, perut dan lengan terhadap kecepatan pukulan gyaku tsuki (study pada mahasiswa putra UKM Karate Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Waldi, A., & Irwan, I. (2018). Students' character training through game online extracurricular e-sports in SMA 1 PSKD High School Jakarta. *Journal of Moral and Civic Education*, 2(2), 92-101.
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*, 16(1), 41-54.
- Widodo, P. (2021). Profil kemampuan motorik siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 1 Candi Karanganyar Kebumen. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 52-61.
- Wiriawan, O. (2021). Analisis hasil tes kondisi fisik atlet karate tahun 2017 dan 2018 Koni Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 142-148.
- Yasir, A., Rahmah, S. A., & Antares, J. (2021). Pemanfaatan video pembelajaran karate Inkanas menggunakan aplikasi adobe premier pro 2019. *Jurnal SAINTIKOM (Jurnal Sains Manajemen Informatika dan Komputer)*, 20(2), 105-110.
- Yaqin, R. A., Andiana, O., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh latihan peregangan statis terhadap fleksibilitas pada mahasiswa penghobi futsal offering A angkatan 2014 Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 1-8.
- Yudanto. (2005). Upaya mengembangkan kemampuan motorik anak prasekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(3).
- Yudanto, Y., & Alfian, T. (2020). The level of motor ability of soccer athletes in the FC UNY Academy in 2020. *MEDIKORA*, 19(2), 98-111
- Yuliani, N. (2012). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. Jakarta: PT. Indeks.

- Yusuf, S. (2018). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zebua, K., & Siahaan, D. (2021). Analisis teknik pertandingan kumite dalam olahraga beladiri karate. *JURNAL PRESTASI*, 5(2), 70-78.
- Ziqra, A., & Welis, W. (2019). Tinjauan kondisi fisik karate-ka Inkanas Dojo SKB. *Jurnal Stamina*, 2(8), 25-34.

LAMPIRAN

Lampiran 2. Data Penelitian Keterampilan Motorik

Data Penelitian Keterampilan Motorik Laki-Laki

No	Nama	Power Tungkai		Kekuatan Lengan		Kelincahan		Koordinasi		Power Lengan		Kecepatan		Skor T	Kategori
		<i>Standing board jump (meter)</i>		<i>Softball throw (meter)</i>		<i>Zig-zag run (detik)</i>		<i>Wall pass (kali)</i>		<i>Medicine ball-put (meter)</i>		<i>Lari 60 meter (detik)</i>			
		N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor		
1		1.92	54.84	28.9	58.35	11.12	45.41	8	56.03	4	52.16	10.37	48.23	315.01	Baik
2		1.9	54.19	27.15	54.73	9.1	66.02	8	56.03	4.3	55.10	12.5	36.77	322.85	Baik
3		1.85	52.58	20.17	40.31	9.22	64.80	7	48.10	3.9	51.18	11.9	40.00	296.96	Cukup
4		1.93	55.16	22.9	45.95	9.28	64.18	9	63.97	4.04	52.55	12.43	37.15	318.96	Baik
5		1.56	43.23	22.25	44.61	9.48	62.14	7	48.10	5.35	65.39	9.81	51.24	314.70	Baik
6		1.64	45.81	22.8	45.74	10.22	54.59	5	32.22	3.59	48.14	9.88	50.86	277.36	Kurang
7		1.85	52.58	20.1	40.17	10.33	53.47	6	40.16	3.18	44.12	12.66	35.91	266.41	Kurang
8		2.18	63.23	25.7	51.74	11.88	37.65	7	48.10	3.3	45.29	10.48	47.63	293.64	Cukup
9		1.69	47.42	22.14	44.38	10.31	53.67	9	63.97	5.13	63.24	10.56	47.20	319.88	Baik
10		1.65	46.13	29.5	59.59	10.18	55.00	7	48.10	5.17	63.63	11.71	41.02	313.46	Cukup
11		1.92	54.84	22.82	45.79	10.6	50.71	9	63.97	5.1	62.94	11.14	44.09	322.33	Baik
12		1.95	55.81	22.92	45.99	10.21	54.69	6	40.16	5.17	63.63	12.13	38.76	299.04	Cukup
13		1.64	45.81	27.65	55.76	12.53	31.02	7	48.10	3.13	43.63	11.21	43.71	268.02	Kurang
14		1.92	54.84	22.25	44.61	11.7	39.49	8	56.03	3.38	46.08	7.81	61.99	303.04	Cukup
15		2.29	66.77	20.8	41.61	11.34	43.16	8	56.03	3.13	43.63	6.47	69.19	320.40	Baik
16		1.93	55.16	22.15	44.40	10.51	51.63	6	40.16	3.06	42.94	8.56	57.96	292.25	Cukup
17		2.28	66.45	40.8	82.93	10.06	56.22	9	63.97	4.06	52.75	8.78	56.77	379.10	Sangat Baik
18		1.26	33.55	22.15	44.40	11.25	44.08	5	32.22	1.51	27.75	7.71	62.53	244.53	Sangat Kurang
19		1.33	35.81	21.5	43.06	12.11	35.31	8	56.03	3.27	45.00	8.13	60.27	275.47	Kurang
20		1.23	32.58	30.9	62.48	11.08	45.82	7	48.10	2.16	34.12	8.21	59.84	282.93	Kurang
21		1.27	33.87	26.55	53.49	11.53	41.22	6	40.16	3.39	46.18	8.38	58.92	273.85	Kurang
Mean		1.77	50.03	24.86	50.00	10.67	50.01	7.24	49.98	3.78	49.97	10.04	50.00	300.01	Cukup

Data Penelitian Keterampilan Motorik Perempuan

No	Nama	Power Tungkai		Kekuatan Lengan		Kelincahan		Koordinasi		Power Lengan		Kecepatan		Skor T	Kategori
		<i>Standing board jump (meter)</i>		<i>Softball throw (meter)</i>		<i>Zig-zag run (detik)</i>		<i>Wall pass (kali)</i>		<i>Medicine ball-put (meter)</i>		<i>Lari 60 meter (detik)</i>			
		N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor	N	T Skor		
1		1.41	58.68	10.21	56.77	14.84	55.41	6	52.72	1.13	38.00	13.13	57.21	318.80	Baik
2		0.49	41.32	9.22	48.98	14.57	57.89	3	36.41	1.82	72.50	14.12	52.29	309.39	Baik
3		0.74	46.04	10.11	55.98	15.83	46.33	3	36.41	1.19	41.00	12.79	58.91	284.67	Kurang
4		1.98	69.43	7.14	32.60	15.41	50.18	5	47.28	1.46	54.50	12.46	60.55	314.55	Baik
5		0.59	43.21	10.09	55.83	16.22	42.75	8	63.59	1.43	53.00	12.11	62.29	320.66	Baik
6		0.48	41.13	11.01	63.07	14.33	60.09	5	47.28	1.31	47.00	14.42	50.80	309.37	Baik
7		0.54	42.26	8.21	41.02	15.78	46.79	6	52.72	1.55	59.00	15.65	44.68	286.47	Kurang
8		1.57	61.70	8.52	43.46	17.8	28.26	8	63.59	1.24	43.50	17.33	36.32	276.82	Kurang
9		1.06	52.08	8.3	41.73	15.49	49.45	7	58.15	1.29	46.00	16.21	41.89	289.30	Kurang
10		0.63	43.96	10.72	60.79	14.06	62.57	4	41.85	1.31	47.00	17.56	35.17	291.34	Kurang
Mean		0.95	49.98	9.35	50.02	15.43	49.97	5.50	50.00	1.37	50.15	14.58	50.01	300,14	

Lampiran 3. Deskriptif Statistik

Keterampilan Motorik Laki-Laki
Statistics

Keterampilan Motorik Laki-Laki

N	Valid	21
	Missing	0
Mean		300,01
Median		299,04
Mode		244,53 ^a
Std. Deviation		28,73
Minimum		244,53
Maximum		379,10
Sum		6300,19

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Keterampilan Motorik Laki-Laki

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 244,53	1	4,8	4,8	4,8
266,41	1	4,8	4,8	9,5
268,02	1	4,8	4,8	14,3
273,85	1	4,8	4,8	19,0
275,47	1	4,8	4,8	23,8
277,36	1	4,8	4,8	28,6
282,93	1	4,8	4,8	33,3
292,25	1	4,8	4,8	38,1
293,64	1	4,8	4,8	42,9
296,96	1	4,8	4,8	47,6
299,04	1	4,8	4,8	52,4
303,04	1	4,8	4,8	57,1
313,46	1	4,8	4,8	61,9
314,7	1	4,8	4,8	66,7
315,01	1	4,8	4,8	71,4
318,96	1	4,8	4,8	76,2
319,88	1	4,8	4,8	81,0
320,4	1	4,8	4,8	85,7
322,33	1	4,8	4,8	90,5

322,85	1	4,8	4,8	95,2
379,1	1	4,8	4,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	

Statistics

		Power Tungkai	Kekuatan Lengan	Kelincahan	Koordinasi	Power Lengan	Kecepatan
N	Valid	21	21	21	21	21	21
	Missing	0	0	0	0	0	0
	Mean	1,77	24,86	10,67	7,24	3,78	10,04
	Median	1,85	22,82	10,51	7,00	3,59	10,37
	Mode	1,92	22,15 ^a	9,10 ^a	7,00	3,13 ^a	6,47 ^a
	Std. Deviation	0,31	4,84	0,98	1,26	1,02	1,86
	Minimum	1,23	20,10	9,10	5,00	1,51	6,47
	Maximum	2,29	40,80	12,53	9,00	5,35	12,66
	Sum	37,19	522,10	224,04	152,00	79,32	210,83

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

Power Tungkai

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,23	1	4,8	4,8	4,8
1,26	1	4,8	4,8	9,5
1,27	1	4,8	4,8	14,3
1,33	1	4,8	4,8	19,0
1,56	1	4,8	4,8	23,8
1,64	2	9,5	9,5	33,3
1,65	1	4,8	4,8	38,1
1,69	1	4,8	4,8	42,9
1,85	2	9,5	9,5	52,4
1,9	1	4,8	4,8	57,1
1,92	3	14,3	14,3	71,4
1,93	2	9,5	9,5	81,0
1,95	1	4,8	4,8	85,7
2,18	1	4,8	4,8	90,5
2,28	1	4,8	4,8	95,2
2,29	1	4,8	4,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	

Kekuatan Lengan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20,1	1	4,8	4,8	4,8
20,17	1	4,8	4,8	9,5
20,8	1	4,8	4,8	14,3
21,5	1	4,8	4,8	19,0
22,14	1	4,8	4,8	23,8
22,15	2	9,5	9,5	33,3
22,25	2	9,5	9,5	42,9
22,8	1	4,8	4,8	47,6
22,82	1	4,8	4,8	52,4
22,9	1	4,8	4,8	57,1
22,92	1	4,8	4,8	61,9
25,7	1	4,8	4,8	66,7
26,55	1	4,8	4,8	71,4
27,15	1	4,8	4,8	76,2
27,65	1	4,8	4,8	81,0
28,9	1	4,8	4,8	85,7
29,5	1	4,8	4,8	90,5
30,9	1	4,8	4,8	95,2
40,8	1	4,8	4,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	

Kelincahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9,1	1	4,8	4,8	4,8
9,22	1	4,8	4,8	9,5
9,28	1	4,8	4,8	14,3
9,48	1	4,8	4,8	19,0
10,06	1	4,8	4,8	23,8
10,18	1	4,8	4,8	28,6
10,21	1	4,8	4,8	33,3
10,22	1	4,8	4,8	38,1
10,31	1	4,8	4,8	42,9
10,33	1	4,8	4,8	47,6
10,51	1	4,8	4,8	52,4

10,6	1	4,8	4,8	57,1
11,08	1	4,8	4,8	61,9
11,12	1	4,8	4,8	66,7
11,25	1	4,8	4,8	71,4

11,34	1	4,8	4,8	76,2
11,53	1	4,8	4,8	81,0
11,7	1	4,8	4,8	85,7
11,88	1	4,8	4,8	90,5
12,11	1	4,8	4,8	95,2
12,53	1	4,8	4,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	

Koordinasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5	2	9,5	9,5	9,5
6	4	19,0	19,0	28,6
7	6	28,6	28,6	57,1
8	5	23,8	23,8	81,0
9	4	19,0	19,0	100,0
Total	21	100,0	100,0	

Power Lengan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,51	1	4,8	4,8	4,8
2,16	1	4,8	4,8	9,5
3,06	1	4,8	4,8	14,3
3,13	2	9,5	9,5	23,8
3,18	1	4,8	4,8	28,6
3,27	1	4,8	4,8	33,3
3,3	1	4,8	4,8	38,1
3,38	1	4,8	4,8	42,9
3,39	1	4,8	4,8	47,6
3,59	1	4,8	4,8	52,4
3,9	1	4,8	4,8	57,1
4	1	4,8	4,8	61,9
4,04	1	4,8	4,8	66,7
4,06	1	4,8	4,8	71,4
4,3	1	4,8	4,8	76,2
5,1	1	4,8	4,8	81,0
5,13	1	4,8	4,8	85,7

5,17	2	9,5	9,5	95,2
5,35	1	4,8	4,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	

Kecepatan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6,47	1	4,8	4,8	4,8
7,71	1	4,8	4,8	9,5
7,81	1	4,8	4,8	14,3
8,13	1	4,8	4,8	19,0
8,21	1	4,8	4,8	23,8
8,38	1	4,8	4,8	28,6
8,56	1	4,8	4,8	33,3
8,78	1	4,8	4,8	38,1
9,81	1	4,8	4,8	42,9
9,88	1	4,8	4,8	47,6
10,37	1	4,8	4,8	52,4
10,48	1	4,8	4,8	57,1
10,56	1	4,8	4,8	61,9
11,14	1	4,8	4,8	66,7
11,21	1	4,8	4,8	71,4
11,71	1	4,8	4,8	76,2
11,9	1	4,8	4,8	81,0
12,13	1	4,8	4,8	85,7
12,43	1	4,8	4,8	90,5
12,5	1	4,8	4,8	95,2
12,66	1	4,8	4,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	

Keterampilan Motorik Perempuan

Statistic

Keterampilan Motorik Perempuan

N	Valid	10
	Missing	0
Mean		300,14
Median		300,36
Mode		276,82 ^a
Std. Deviation		16,03
Minimum		276,82
Maximum		320,66
Sum		3001,37

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Keterampilan Motorik Perempuan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	276,82	10,0	10,0	10,0
	284,67	10,0	10,0	20,0
	286,47	10,0	10,0	30,0
	289,3	10,0	10,0	40,0
	291,34	10,0	10,0	50,0
	309,37	10,0	10,0	60,0
	309,39	10,0	10,0	70,0
	314,55	10,0	10,0	80,0
	318,8	10,0	10,0	90,0
	320,66	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Statistics

	Power Tungkai	Kekuatan Lengan	Kelincahan	Koordinasi	Power Lengan	Kecepatan
N	Valid	10	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		0,95	9,35	15,43	5,50	14,58

Median	0,69	9,66	15,45	5,50	1,31	14,27
Mode	,48 ^a	7,14 ^a	14,06 ^a	3,00 ^a	1,31	12,11 ^a
Std, Deviation	0,53	1,27	1,09	1,84	0,20	2,01
Minimum	0,48	7,14	14,06	3,00	1,13	12,11
Maximum	1,98	11,01	17,80	8,00	1,82	17,56
Sum	9,49	93,53	154,33	55,00	13,73	145,78

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

Power Tungkai

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0,48	1	10,0	10,0	10,0
	0,49	1	10,0	10,0	20,0
	0,54	1	10,0	10,0	30,0
	0,59	1	10,0	10,0	40,0
	0,63	1	10,0	10,0	50,0
	0,74	1	10,0	10,0	60,0
	1,06	1	10,0	10,0	70,0
	1,41	1	10,0	10,0	80,0
	1,57	1	10,0	10,0	90,0
	1,98	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Kekuatan Lengan

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7,14	1	10,0	10,0	10,0
	8,21	1	10,0	10,0	20,0
	8,3	1	10,0	10,0	30,0
	8,52	1	10,0	10,0	40,0
	9,22	1	10,0	10,0	50,0
	10,09	1	10,0	10,0	60,0
	10,11	1	10,0	10,0	70,0
	10,21	1	10,0	10,0	80,0
	10,72	1	10,0	10,0	90,0
	11,01	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Kelincahan

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14,06	1	10,0	10,0	10,0
	14,33	1	10,0	10,0	20,0
	14,57	1	10,0	10,0	30,0
	14,84	1	10,0	10,0	40,0
	15,41	1	10,0	10,0	50,0

15,49	1	10,0	10,0	60,0
15,78	1	10,0	10,0	70,0
15,83	1	10,0	10,0	80,0
16,22	1	10,0	10,0	90,0
17,8	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Koordinasi

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	2	20,0	20,0	20,0
	4	1	10,0	10,0	30,0
	5	2	20,0	20,0	50,0
	6	2	20,0	20,0	70,0
	7	1	10,0	10,0	80,0
	8	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Power Lengan

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,13	1	10,0	10,0	10,0
	1,19	1	10,0	10,0	20,0
	1,24	1	10,0	10,0	30,0
	1,29	1	10,0	10,0	40,0
	1,31	2	20,0	20,0	60,0
	1,43	1	10,0	10,0	70,0
	1,46	1	10,0	10,0	80,0
	1,55	1	10,0	10,0	90,0
	1,82	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Kecepatan

		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12,11	1	10,0	10,0	10,0
	12,46	1	10,0	10,0	20,0
	12,79	1	10,0	10,0	30,0
	13,13	1	10,0	10,0	40,0
	14,12	1	10,0	10,0	50,0
	14,42	1	10,0	10,0	60,0
	15,65	1	10,0	10,0	70,0
	16,21	1	10,0	10,0	80,0
	17,33	1	10,0	10,0	90,0
	17,56	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian



Gambar Tes *Standing Board Jump*



Gambar Tes *Zig-Zag Run*



Gambar Tes Lari 60 *yard dash*



Gambar Tes *Medicine Ball Put*