

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA
EKSTRAKURIKULER PANJAT TEBING DI SD NEGERI
DUKUH PANJATAN KULON PROGO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
Marji
NIM 20604221050

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

HALAMAN JUDUL
TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA
EKSTRAKURIKULER PANJAT TEBING DI SD NEGERI
DUKUH PANJATAN KULON PROGO

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
Marji
NIM 20604221050

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA EKSTRAKURIKULER PANJAT TEBING DI SD NEGERI DUKUH PANJATAN KULON PROGO

Oleh:
Marji
NIM. 20604221050

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik kasar pada peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan, Kulon Progo. Di dalam olahraga panjat tebing banyak kaitannya dengan kemampuan motorik kasar.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan, Kulon Progo yang berjumlah 33 peserta didik yang berdasarkan *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini merupakan peserta ekstrakurikuler panjat tebing Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo, dan karena selama ini kemampuan motoriknya belum diketahui dan belum pernah diteliti. Metode yang digunakan yaitu metode survei dengan menggunakan instrumen penelitian *Motor Ability Test* dari Nurhasan, teknik analisis data menggunakan staitistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar peserta didik ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan dari kelas III, IV dan V berada pada kategori 18% (6 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 9% (3 siswa) dikategori “Baik”, terdapat 40% (13 siswa) dikategori cukup, terdapat 21% (7 siswa) dikategori kurang dan terdapat 12% (4 siswa) dikategori “Sangat Kurang”.

Kata Kunci: ekstrakurikuler, motorik kasar, panjat tebing, sekolah dasar

**LEVEL OF GROSS MOTOR ABILITY OF CLIMBING
EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS IN STATE PRIMARY SCHOOLS
DUKUH PANJATAN KULON PROGO**

Oleh:
Marji
NIM. 20604221050

ABSTRACT

Participants in the extracurricular rock climbing at Dukuh Panjatan Kulon Progo State Elementary School so far have had their motor skills unknown and have never been studied. This study aims to determine the gross motor skills of rock climbing extracurricular participants at the Dukuh State Elementary School, Panjatan, Kulon Progo.

This research is quantitative descriptive research. The population in the study were rock climbing extracurricular participants at Dukuh State Elementary School, Panjatan, Kulon Progo, totaling 33 students based on total sampling. The method used is a survey method using the Motor Ability Test research instrument from Nurhasan, the data analysis technique uses descriptive statistics expressed in percentage form.

The results of the research show that the gross motor skills of rock climbing extracurricular students at Dukuh Panjatan State Elementary School from classes III, IV and V are in the 18% (6 students) category in the "Very Good" category, there are 9% (3 students) in the "Very Good" category. Good", there are 40% (13 students) in the sufficient category, there are 21% (7 students) in the poor category and there are 12% (4 student) in the "Very Poor" category.

Keywords: extracurricular, gross motor skills, rock climbing, elementary school

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Marji

NIM : 20604221050

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul : Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Panjat
Tebing di SD Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo

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, 18 Maret 2024

Yang menyatakan



Marji

NIM. 20604221050

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA
EKSTRAKURIKULER PANJAT TEBING DI SD NEGERI
DUKUH PANJATAN KULON PROGO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Marji

NIM 20604221050

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 20/3/2024



Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 198205222009121006

Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes.
NIP. 196707011994121001

HALAMAN PENGESAHAN

**TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA
EKSTRAKURIKULER PANJAT TEBING DI SD NEGERI
DUKUH PANJATAN KULON PROGO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Marji
NIM 20604221050**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 27 Maret 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
(Ketua Tim Penguji/Pembimbing)



4-4-2024

Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd.
(Sekretaris Penguji)



3/4 2024

Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd.
(Penguji Utama)



3/2024
4

Yogyakarta, April 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or
NIP. 198306262008121002

MOTTO

“Tidak ada gunanya menyesali kemarin. Hiduplah hari ini dengan penuh semangat dan nantikan besok dengan harapan” (Albert Einstein)

“Seorang pria sejati adalah mereka yang memegang teguh nilai-nilai kejujuran, keberanian, dan tanggung jawab dalam setiap langkah kehidupan” (John Wooden)

“Menghargai setiap detik, merangkul setiap peluang, dan berani menghadapi setiap tantangan” (Marji)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala karunia-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Perjalanan peneliti tidak akan bisa berjalan dengan mudah tanpa kehadiran orang-orang hebat dalam hidup peneliti, yang selalu membantu peneliti dalam melewati berbagai macam tantangan kehidupan, oleh karena itu peneliti mempersembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orang tua yang tercinta, Bapak Legimin dan Ibu Semi yang senantiasa selalu memberikan kasih sayang, doa restu, harapan, motivasi, semangat, materi, memberikan pengorbanan dan mendoakan saya dalam keadaan apapun.
2. Kepada Ibu Dra. Sukarni yang selalu memberikan arahan, dukungan, saran dan masukan dalam menjalani dunia perkuliahan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat-Nya, sehingga penyusunan skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo”. Skripsi ini ditujukan sebagai syarat kelulusan Studi di Jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Universitas Negeri Yogyakarta untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan berbagai pihak. Dengan demikian penulis ucapkan rasa hormat dan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu. Pihak-pihak yang terkait diantaranya sebagai berikut:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kenyamanan fasilitas belajar di kampus UNY
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
4. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah sabar, ikhlas dalam membimbing, memberikan semangat serta memberikan izin penelitian, dan sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama masa perkuliahan.
5. Tim Penguji yang telah memberikan koreksi, perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Ibu selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan para dosen
7. Ibu Aryati, S.Pd., M.Pd. selaku Kepala Sekolah di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan Kulon Progo yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.

8. Bapak/Ibu Guru dan Siswa-siswi di SD Dukuh, Panjatan, Kulon Progo yang telah bersedia membantu dan mendukung pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
9. Orang tua dan seluruh keluarga yang telah memberikan semangat, dorongan dan dukungan kepada saya selama kuliah.
10. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu atas dukungan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi
11. Semua rekan-rekan Program studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar angkatan 2020, terutama rekan PJSD A 2020 yang selalu memberikan semangat dan motivasinya kepada saya saat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

Semoga segala bimbingan, dukungan dan bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT dan Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Kulon Progo, 08 Maret 2024
Yang menyatakan

Marji
NIM. 20604221050

DAFTAR ISI

HALAM JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUANL	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penciptaan.....	8
BAB II PENDAHULUAN	10
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Kemampuan Motorik.....	10
a. Pengertian Kemampuan Motorik	10
b. Unsur-unsur Kemampuan Motorik.....	12
c. Jenis-jenis Kemampuan Motorik.....	14
d. Faktor Yang mempengaruhi Kemampuan Motorik	17
e. Perkembangan Kemampuan Motorik.....	20
2. Hakikat Ekstrakurikuler	21
a. Pengertian Ekstrakurikuler	21
b. Tujuan Ekstrakurikuler	24
c. Ekstrakurikuler Panjat Tebing.....	25
3. Hakikat Panjat Tebing.....	26
a. Pengertian Panjat Tebing.....	26
b. Teknik Dasar Panjat Tebing.....	28

c. Sekolah Dasar	35
B. Hasil Penelitian yang Relevan	36
C. Kerangka Pikir	39
BAB III PENDAHULUAN.....	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	42
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	43
1. Instrumen Penelitian	43
2. Teknik Pengumpulan Data	46
3. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian	51
1. Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing.....	51
2. Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing	54
3. Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing	56
4. Kemampuan Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing.....	58
5. Kemampuan kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing..	60
B. Pembahasan.....	62
C. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V PENUTUP	66
A. Kesimpulan	66
B. Implikasi.....	66
C. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian	42
Tabel 2. Norma Penilaian.....	49
Tabel 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo	52
Tabel 4. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo	52
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo	54
Tabel 6. Penilaian Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo ...	54
Tabel 7. Deskriptif Statistik Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo	56
Tabel 8. Norma Penilaian Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo	56
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kemampuan Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo	58
Tabel 10. Norma Penilaian Kemampuan Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo	59
Tabel 11. Deskriptif Statistik Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo	60
Tabel 12. Norma Penilaian Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tahap Perkembangan Motorik	20
Gambar 2. Pemanjatan <i>Lead Runner</i>	33
Gambar 3. Pemanjatan <i>Boulder</i>	34
Gambar 4. Pemanjatan <i>Speed</i>	34
Gambar 5. Bagan Kerangka Pikir	40
Gambar 6. Tes Kelincahan (<i>Shuttle run</i> 4x10 meter)	44
Gambar 7. Lempar Tangkap Bola	44
Gambar 8. Strok Stand Positional Balance	45
Gambar 9. Tes Kecepatan (Lari cepat 30 meter)	45
Gambar 10. Diagram Batang Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo	53
Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo	55
Gambar 12. Diagram Batang Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo	57
Gambar 13. Diagram Batang Kemampuan Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo	59
Gambar 14. Diagram Batang Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo	61

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar 1. Surat Izin Penelitian	72
Gambar 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah.....	73
Gambar 3. Kartu Bimbingan	74
Gambar 4. Surat Permohonan Pembimbing Penyusunan Proposal TA	75
Gambar 5. Data Penelitian	76
Gambar 6. Format Pengambilan Hasil Tes	80
Gambar 7. Dokumentasi	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses mengembangkan potensi diri dengan mengajarkan dalam suasana belajar-mengajar. Pendidikan merupakan bagian dari proses memperoleh kemampuan, keterampilan, pengetahuan dan kebiasaan seorang atau sekumpulan orang yang diwariskan turun temurun melalui pengajaran, pelatihan dan penelitian. Pendidikan dapat membuat seseorang memiliki kecerdasan, kekuatan spiritual, akhlak mulia, kepribadian dan keterampilan yang bermanfaat (Jupita, 2021, p. 3).

Pendidikan jasmani atau pendidikan olahraga adalah disiplin ilmu yang mempelajari tentang fisik, olahraga, dan kebugaran tubuh (Prima & Kartiko, 2021). Dalam konteks pendidikan, pendidikan jasmani diberikan sebagai bagian dari kurikulum di sekolah, universitas, atau lembaga pendidikan lainnya, dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta mengembangkan keterampilan motorik, kognitif, dan sosial siswa (Triyono, 2019; Wicaksono, 2017).

Pendidikan jasmani memegang peran yang sangat penting dalam mengoptimalkan perkembangan anak, terutama dalam mengembangkan motorik kasar (Ulfah *et al.*, 2021). Dalam tahap perkembangan anak usia dini, kegiatan fisik dan olahraga sangat penting untuk membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar, seperti melompat, berlari, mengayun dan melempar. Melalui pendidikan jasmani, anak-anak dapat

belajar teknik-teknik olahraga yang baik dan benar, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kepercayaan diri dan interaksi sosial dengan teman sebayanya (Rizki & Aguss, 2020).

Dalam dunia pendidikan ada tiga kegiatan proses pembelajaran di sekolah yaitu intrakurikuler, ekstrakurikuler dan kokurikuler. Di beberapa sekolah terkadang memiliki berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler dimana dalam pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah siswa diarahkan untuk memilih kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat, bakat dan kemampuan siswa. Dengan adanya ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah diharapkan dapat melahirkan bibit-bibit olahragawan, siswa berbakat yang nantinya dapat dibina untuk berprestasi di tingkat regional, nasional maupun internasional.

Kegiatan olahraga selain dituangkan pada mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) juga ada beberapa cabang olahraga yang dijadikan sebagai kegiatan ekstrakurikuler sekolah. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 18 ayat 2 “Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler”. Kegiatan ekstrakurikuler juga dapat menjadi wadah para peserta didik untuk mengembangkan kemampuan dan mengembangkan prestasi akademik maupun non akademik.

Pada perkembangan zaman ini panjat tebing menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh beberapa masyarakat di Indonesia. Di DI Yogyakarta terdapat beberapa klub yang diikuti oleh anak usia dini hingga orang dewasa, bahkan di beberapa sekolah cabang olahraga panjat tebing ini dijadikan sebagai ekstrakurikuler. Panjat tebing adalah olahraga yang mengasikan dan terus dirancang oleh para penggemarnya karena dalam memanjat dibutuhkan kemampuan fisik dan kemampuan otak (Abadi, 2016). Memanjat adalah proses gabungan antara mengamati medan, teknik, kemampuan fisik, sehingga dapat menempatkan tubuh dengan aman di tempat yang lebih tinggi lagi. Untuk mencapai tempat yang lebih tinggi, seorang pemanjat memerlukan kekuatan dari kedua otot tangan dan kakinya untuk dapat memanjat jalur yang lebih tinggi. Memanjat merupakan olahraga yang amat kompleks, karena olahraga ini selain mempergunakan kekuatan untuk mengembangkan teknik, juga menguji keseimbangan mental dalam mencari jalur untuk memanjat (Goddard dan Neumann, 1993).

Seorang pemanjat tentunya dituntut untuk dapat dan memiliki kemampuan teknik dasar dalam melakukan pemanjatan, hal ini dimulai dengan belajar tentang teknik dasar panjat tebing. Teknik dasar panjat tebing sendiri yaitu teknik gerak, teknik pegangan dan teknik pijakan kaki. Dengan memahami beberapa teknik dasar panjat tebing seseorang akan lebih mudah untuk melakukan pemanjatan baik di tebing maupun di *wall climbing* dan dapat menyelesaikan pemanjatan hingga jalur atas *top*.

Seorang pemain panjat tebing untuk dapat mencapai kemampuan memanjat yang baik memerlukan kemampuan intelegensi yang baik pula, terdapat beberapa faktor yang mendukung kemampuan tersebut diantaranya yaitu kemampuan motorik kasar yang baik. Pada umumnya semua cabang olahraga membutuhkan kemampuan motorik, kemampuan motorik ini berpengaruh pada kualitas dari individu dalam mempelajari sebuah gerakan. Kemampuan motorik merupakan gerakan koordinasi tubuh yang dilakukan dengan sengaja, otomatis dan akurat. Kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, disamping itu kemampuan motorik juga sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga (Primasoni & Yudanto, 2011, p. 38).

Kemampuan motorik ini dapat dikelompokkan menurut ukuran otot-otot dan bagian-bagian badan yang terkait, yaitu kemampuan motorik kasar (*gross motor skill*) dan kemampuan motorik halus (*fine motor skill*) (Hasanah, 2016, p. 717). Kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang berhubungan dengan gerakan otot-otot besar dalam melakukan pengendalian gerakan tubuh melalui kemampuan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif (Hidayati, 2013, p. 198). Kemampuan motorik merupakan suatu kebutuhan yang perlu ditanamkan semenjak usia anak memasuki usia sekolah dasar guna menunjang perkembangan gerak anak. Perkembangan motorik dapat berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot anak.

Unsur kemampuan motorik terbagi 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 berpikir. Fungsi dari kemampuan mental sendiri yaitu untuk 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 (Abdullah & Nurrochmah, 2021, p. 254). Sedangkan unsur-unsur yang perlu diketahui kemampuan motorik terdiri atas kekuatan, kecepatan, *power*/daya ledak, ketahanan, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi (Decaprio, 2013, p. 41).

Sekolah Dasar Negeri Dukuh merupakan salah satu Sekolah Dasar yang ada di Kapanewon Panjatan Kabupaten Kulon Progo. Sekolah Dasar Negeri Dukuh ini menjadi satu-satunya Sekolah Dasar di Kabupaten Kulon Progo yang mengembangkan olahraga panjat tebing sebagai ekstrakurikuler di tingkat Sekolah Dasar. Ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan bermula karena akan adanya pertandingan Kejuaraan Kabupaten Kulon Progo tingkat Sekolah Dasar, selain itu guru pendidik mata pelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Dukuh juga memiliki latar belakang di dunia panjat tebing sehingga guru ini mengajukan untuk pengadaan ekstrakurikuler panjat tebing, melihat minat serta antusias siswa terhadap olahraga panjat tebing yang ada di Kulon

Progo, sehingga mendorong keinginan guru PJOK untuk melahirkan bibit-bibit atlet di cabang olahraga Panjat Tebing. Ekstrakurikuler panjat tebing di sekolah dasar ini sudah berlangsung sejak tahun 2022.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga panjat tebing banyak aktivitas yang memerlukan kemampuan motorik kasar, ketahanan tubuh, kekuatan, keseimbangan, dan kelentukan. Berdasarkan hasil observasi di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan, Kulon Progo pada bulan November 2023 menunjukkan bahwa peminat ekstrakurikuler panjat tebing bisa terhitung banyak dan beberapa peserta didik juga banyak yang meraih prestasi melalui cabang olahraga panjat tebing, namun selain itu implementasi keterampilan panjat tebing di *wall climbing* peserta juga masih mengalami kesulitan menguasai teknik dasar panjat tebing. Kemampuan motorik dan kemampuan memanjat peserta didik ekstrakurikuler akan terlihat jelas pada saat aplikasi teknik dasar dalam pemanjatan langsung di perlombaan jalur *boulder*, *lead* ataupun *speed*, peserta didik yang memiliki kemampuan motorik yang baik dan dengan kondisi fisik yang bagus biasanya akan dengan mudah memahami gerakan dan melakukan variasi gerakan panjat yang baru diajarkan atau dilatih.

Untuk dapat mengembangkan kemampuan motorik pada peserta ekstrakurikuler panjat tebing diperlukan sebuah proses pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik dan kemampuan anak itu sendiri. pada penelitian ini membahas mengenai kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan

Kulon Progo. Dengan demikian seorang guru atau pelatih harus mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar pada peserta ekstrakurikuler panjat tebing. Maka, Penelitian ini berkeinginan untuk membahas tentang bagaimana tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan Kulon Progo.

Berdasarkan hasil penelitian dan dari penjabaran diatas menjelaskan beberapa permasalahan mengenai kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing hal inilah yang melatar belakangi penelitian ini untuk mengetahui lebih dalam mengenai tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan, Kulon Progo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian yaitu:

1. Masih ada siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerak kelincihan di kategori *Speed klasik*.
2. Masih ada siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerak keseimbangan di kategori *Boulder*.
3. Masih terdapat siswa peserta ekstrakurikuler yang mengalami kesulitan dalam melakukan latihan daya tahan.

4. Belum diketahuinya tingkat kemampuan motorik kasar siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler panjat tebing di SD Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang dan identifikasi masalah maka diperlukan batasan masalah untuk memperjelas masalah yang diteliti dan penelitian ini hanya berfokuskan pada mengukur tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan, Kulon Progo.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang diteliti pada penelitian ini yaitu “Seberapa tinggi tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan, Kulon Progo?”

E. Tujuan Penelitian

Mengetahui seberapa tinggi kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan, Kulon Progo.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil pelaksanaan dapat dipergunakan sebagai informasi ilmiah dalam kajian mengenai kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing, selain itu hasil penelitian diharapkan juga dapat memberikan manfaat bagi proses pembelajaran mata pelajaran

Pendidikan Jasmani di sekolah, khususnya pada materi panjat tebing di SD Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

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

b. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan agar lebih meningkatkan proses pembelajaran dan memberikan informasi kepada pihak SD Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo, tentang seberapa tinggi Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing Siswa di SD Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo.

c. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui kemampuan dan perkembangan motoriknya melalui kegiatan ekstrakurikuler panjat tebing. Penelitian ini dapat juga dijadikan pengetahuan untuk mengetahui teori mengenai olahraga terutama panjat tebing, khususnya dalam hal keterampilan teknik dasar dan memotivasi siswa untuk meningkatkan kemampuan kognitifnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kemampuan Motorik

a. Pengertian Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik adalah kemampuan gerak setiap individu dan kemampuan ini menjadi bagian penting dari kehidupan manusia, sejak lahir kemampuan gerak akan terus berkembang sepanjang hidupnya. Pada setiap cabang olahraga tentu diperlukan kemampuan motorik. Kemampuan motorik sangat erat kaitannya dengan perkembangan pengendalian gerak tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak dan *spinal cord* (Fatmawati, 2020, p. 26). Perkembangan motorik adalah suatu proses kemasakan motorik atau gerakan yang berlangsung melibatkan otot untuk bergerak dan proses persarafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan anggota tubuhnya (Sukamti, 2018, p. 17).

Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan dan keterampilan gerak (Yhana, 2015, p. 2). Kemampuan motorik adalah kapasitas individu yang berhubungan dengan kinerja dalam melakukan berbagai keterampilan yang didapatkannya sejak masa kanak-kanak (Sage,

1984). Kemampuan motorik kasar akan berkembang paling pesat pada fase anak memasuki usia prasekolah dan sekolah dasar (Pang & Fong, 2009). Karena kemampuan motorik anak Sekolah Dasar adalah masa-masa berkembang paling pesat maka akan efektif pengembangannya jika dikembangkan saat menginjak sekolah dasar, agar tidak menghambat kemampuan gerak anak. Perkembangan motorik adalah proses yang terus terjadi selama masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Kemampuan motorik juga merupakan komponen penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dijabarkan di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan seseorang yang diatur secara sadar, dikendalikan oleh susunan saraf, otot, dan otak untuk melakukan sebuah gerakan. Kemampuan motorik seseorang dapat menentukan seberapa pertumbuhan setiap individu, menentukan kemampuan gerakan yang mereka lakukan baik di aktivitas sehari-hari maupun di berbagai jenis olahraga. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang baik dapat melakukan aktivitas jasmani dan olahraga dengan mudah tanpa merasa adanya gangguan gerak. Diperlukan beberapa kali berlatih dan belajar sehingga dapat melakukan gerakan yang luwes untuk mendapatkan gerak yang kompleks dan harmonis.

b. Unsur-unsur Kemampuan Motorik

Setiap anak memiliki kemampuan motorik yang berbeda-beda, biasanya tergantung pada gerak dasar yang telah dikuasai oleh anak itu sendiri dan pengalaman melakukan gerakan. Perbedaan kemampuan motorik ini dipengaruhi oleh beberapa unsur. Unsur-unsur kemampuan motorik meliputi kekuatan, kecepatan, *power*/daya ledak, ketahanan, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi (Decaprio, 2013, p. 41).

1) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan merupakan salah satu unsur pokok dalam pembelajaran motorik, yang berhubungan dengan tenaga yang dikeluarkan anak untuk menangkap gerak saat mereka menerima stimulus dari luar. Tenaga yang dikeluarkan dalam tubuh membantu kerja otot menghasilkan suatu gerakan dalam bergerak, misalnya pada saat mendorong meja, anak butuh kekuatan otot untuk melakukan gerakan mendorong.

2) Kecepatan

Kecepatan dalam pembelajaran motorik diartikan sebagai kapasitas seseorang agar berhasil melakukan gerakan dalam beberapa pola dan dalam waktu yang sangat cepat.

3) *Power*/ Daya Ledak

Power yang ada dalam tubuh anak dapat terlihat dari jumlah gerakan yang dapat dilakukan oleh anak. Jumlah gerakan yang

ditampilkan oleh setiap anak tentu berbeda tergantung *power* yang ada dalam dirinya.

4) Ketahanan

Ketahanan dalam diri anak menjadi salah satu unsur bagaimana anak mampu untuk melakukan suatu gerakan dalam waktu tertentu dengan kemampuan yang ada dalam dirinya.

5) Kelincahan (*Agility*)

Anak yang aktif secara langsung akan memiliki pengalaman gerak yang baik dibandingkan dengan anak yang jarang bergerak. Kelincahan anak dapat diukur dengan kecepatan dan ketepatan dalam mengubah posisi tubuhnya dari satu posisi ke posisi lain.

6) Keseimbangan

Keseimbangan dalam pembelajaran motorik kasar, terlihat pada saat mereka mampu untuk mempertahankan posisi tubuhnya agar tidak terjatuh

7) Fleksibilitas

Fleksibilitas tubuh terlihat dari kelenturan tubuh anak untuk bergerak secara fleksibel pada pembelajaran motorik kasar yang dilakukan anak.

8) Koordinasi

Rangkaian dari suatu gerakan motorik kasar pasti membutuhkan koordinasi dari setiap bagian-bagian tubuh anak, seperti saat

anak melompati simpai, dibutuhkan koordinasi antara mata dan kaki untuk dapat melompat.

Pendapat lain menyatakan bahwa unsur- unsur kemampuan motorik terdiri dari (1)Koordinasi, (2)Power, (3)Fleksibilitas, (4)Keseimbangan, (5)Kekuatan, (6)Ketahanan, dan (7)Kecepatan (Subekti, 2019, p. 2). Sedangkan menurut Komaini (2018, p. 22) Unsur kemampuan motorik terdiri dari: kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan kelincahan.

Dari beberapa pendapat yang telah dijabarkan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa unsur-unsur kemampuan motorik yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi.

c. Jenis-jenis Kemampuan Motorik

Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga (Komaini, 2018, p. 26) yaitu lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif:

- 1) Kemampuan Locomotor, kemampuan digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat ke depan dan loncat belakang, kemampuan gerak lainnya berjalan, berlari, *skipping*, meluncur dan lari seperti kuda.
- 2) Kemampuan non lokomotor, kemampuan yang dilakukan di tempat, tanpa ada ruangan gerak yang memadai. Kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk, meregangkan, mendorong

dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

- 3) Kemampuan Manipulatif, kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Gerakan manipulatif seperti menendang, menangkap, memukul dan lain-lain.

Sedangkan untuk perkembangan motorik anak terbagi menjadi dua bagian yaitu gerakan motorik kasar dan gerakan motorik halus. Kemampuan motorik dapat dikelompokkan menurut ukuran otot-otot dan bagian-bagian badan terkait, yaitu kemampuan motorik kasar (*gross motor skill*) dan kemampuan motorik halus (*fine motor skill*) (Prima, 2021, p. 109). Keterampilan yang melibatkan gerakan yang sangat tepat, yang dicapai dengan menggunakan otot lebih kecil dikenal sebagai keterampilan motorik halus. sedangkan otot yang lebih besar digunakan dalam pelaksanaan keterampilan motorik kasar yang tidak terlalu menekankan ketepatan dan biasanya merupakan hasil dari gerak anggota badan (Rohendi, 2017, p. 31).

- 1) Motorik Kasar (*gross motor skill*)

Secara pengertian sendiri motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan

anak itu sendiri (Decaprio, 2017, p. 14). Motorik kasar merupakan perkembangan kemampuan anak-anak yang melibatkan otot-otot besar dalam melakukan gerakan dan sikap tubuh (Ananditha, 2017). Contoh keterampilan kasar meliputi berjalan, berlari, meloncat, lompat (Sitorus, 2015, p. 91). Saat melakukan aktivitas sehari-hari tentunya ada gerakan yang menggunakan kemampuan otot-otot besar seperti saat melakukan gerakan lokomotor, non lokomotor maupun manipulatif.

2) Motorik Halus (*fine motor skill*)

Motorik halus adalah gerakan yang dilakukan oleh bagian-bagian tubuh tertentu dan hanya melibatkan bagian kecil otot tubuh, gerakan ini tidak memerlukan tenaga tetapi perlu adanya koordinasi antara mata dan tangan (Decaprio, 2017, p. 14). Gerakan motorik halus adalah gerakan tubuh yang melibatkan bagian-bagian tubuh tertentu saja yang dilakukan oleh otot-otot kecil, menggunakan jari tangan dan pergelangan tangan yang tepat gerakan ini membutuhkan koordinasi mata dan tangan yang cermat (Pura, 2019, p. 134). Contoh gerakan dari motorik halus seperti menggambar dan menulis.

Berdasarkan penjelasan diatas disimpulkan bahwa kemampuan motorik terbagi menjadi dua yaitu pertama kemampuan motorik kasar yang berkaitan dengan otot-otot besar, melakukan gerak

lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Kedua yaitu kemampuan motorik halus yang berkaitan dengan otot-otot kecil, melakukan gerakan sederhana seperti menulis atau menggambar.

d. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Pada perkembangan motorik terdapat faktor yang mempengaruhi kemampuan gerak motorik. Menurut pendapat beberapa ahli menyatakan bahwa faktor yang paling mendasar dalam perkembangan kemampuan motorik anak yakni dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik (Komaini, 2018, p. 45)

- 1) Faktor genetik, sering disebut dengan faktor bawaan, sifat yang diturunkan oleh kedua orangtua. Secara terpisah maupun secara bersama-sama, keturunan bertanggung jawab terhadap struktur fisik, tinggi postur, kerusakan gigi, mata dan rambut, kepribadian dan juga intelegensi.
- 2) Gizi, Penggunaan energi di luar angka metabolisme basal bagi bayi dan anak selain untuk pertumbuhan adalah untuk bermain dan sebagainya.
- 3) Perbedaan latar belakang budaya, pada dasarnya tercakup dalam konsep lingkungan sosial budaya yang pada gilirannya berpengaruh terhadap perkembangan keterampilan motorik

- 4) Kegiatan bermain, perkembangan kemampuan motorik anak terlihat secara jelas melalui berbagai gerakan dan permainan yang dapat mereka lakukan, oleh sebab itu peningkatan keterampilan fisik anak juga berhubungan erat dengan kegiatan bermain. Semakin kuat terampil gerak seorang anak membuat anak senang bermain dan tidak lelah untuk menggerakkan seluruh anggota tubuhnya saat bermain.
- 5) Pola asuh, Orangtua sebagai lingkungan terdekat yang selalu mengitarinya dan sekaligus menjadi figur idola anak paling dekat. Kebiasaan perilaku orangtua secara langsung maupun tidak akan dipelajari dan ditiru oleh anak. Pola asuh orangtua memperlakukan anak, mendidik, membimbing dan mendisiplinkan anak dalam mencapai proses kedewasaan hingga dapat upaya pembentukan norma-norma yang diharapkan masyarakat pada umumnya.
- 6) Lingkungan sosial, Pengembangan keterampilan motorik selama masa bayi dan masa kecil bergantung dan dipengaruhi oleh pertumbuhan dan karakteristik kematangan anak (morfologi, fisiologis, dan *neuromuscular*). Sebagai perkembangan motorik terjadi dalam konteks sosial tertentu, lingkungan di mana anak dibesarkan. Pengaruh yang diberikan oleh lingkungan baik itu lingkungan sosial maupun budaya pada anak menimbulkan reaksi yang nyata untuk proses pertumbuhan

dan perkembangan anak. Lingkungan yang baik untuk perkembangan anak, maka perkembangan anak akan optimal dan sebaliknya, Lingkungan dan beberapa faktor lain juga berpengaruh pada perkembangan sosial anak.

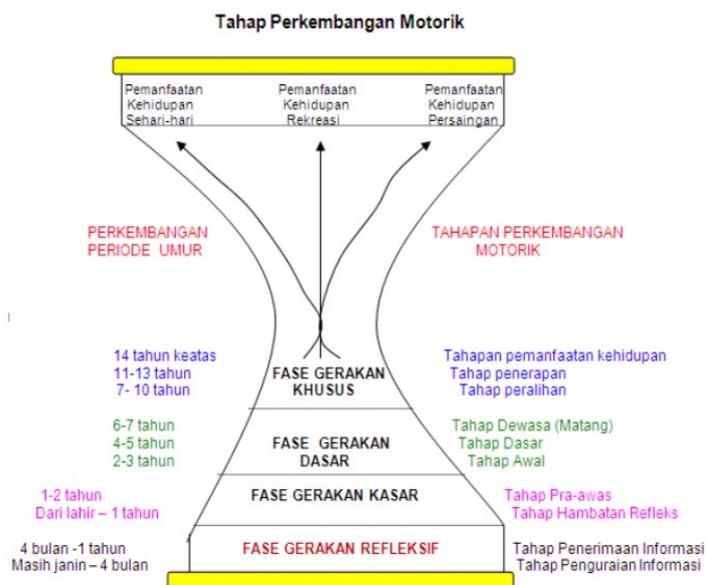
- 7) Susunan saraf, teori kybernetik, memandang manusia sebagai suatu sistem informasi, artinya dalam menampilkan suatu respons informasi secara internal, yaitu pengolahan informasi secara psikis. Hal ini dimungkinkan, karena manusia memiliki sistem informasi itu sendiri, yaitu alat-alat reseptor dan sistem persyarafan.

Selain seperti yang dijelaskan di atas jenis kelamin juga dapat mempengaruhi perkembangan motorik, anak laki-laki lebih cepat dalam mempelajari keterampilan kontrol dan anak perempuan lebih menguasai keterampilan lokomotor (Bardida, 2016), Sehingga disimpulkan bahwa memang perkembangan kemampuan motorik pada anak dipengaruhi oleh faktor internal seperti faktor genetik dan jenis kelamin, susunan saraf dan faktor eksternal seperti lingkungan pola asuh, lingkungan, budaya dan kegiatan bermain. Sebagai orangtua, guru atau pelatih hal yang dapat membantu perkembangan anak yaitu memberikan pelatihan, pendampingan dan motivasi agar dapat meningkatkan perkembangan dan meningkatkan kemampuan motorik anak.

e. Perkembangan Motorik Kasar

Perkembangan motorik merupakan proses memperoleh keterampilan dan pola gerakan yang dilakukan anak. Kemampuan motorik kasar anak biasanya dikaitkan dengan kemampuan fisik. Dalam perkembangan fisik atau jasmani anak terdapat beberapa koordinasi dalam gerak tubuh seperti berjalan, melempar maupun menangkap. Seiring bertambahnya usia kemampuan motorik kasar anak akan mengalami peningkatan. Peningkatan ini dimulai dengan melakukan gerak sederhana ke arah gerakan yang lebih terkoordinasi sehingga kemampuan motorik kasar anak memiliki karakteristik berdasarkan dengan bertambahnya usia. Beberapa ahli menggambarkan tahapan-tahapan perkembangan seperti tampak pada gambar bawah ini:

Gambar 1. Tahapan Perkembangan Motorik



(Sumber: Gallahue, 1998)

Berdasarkan pemaparan gambar diatas menurut teori *motor development* Gallahue, tahapan perkembangan motorik diklasifikasikan berdasarkan periode usia, fase dan *stage*. Terdapat empat fase perkembangan anak yaitu: (1) *Reflexive movement phase* (tahap gerakan Refleksif), (2) *Rudimentary movement phase* (tahap gerakan kasar), (3) *Fundamental movement phase* (tahap gerakan dasar), dan (4) *Specialized movement phase* (tahap gerakan khusus). Di dalam fase-fase tersebut terdapat periode perkembangan berdasar usia dan tahap-tahap perkembangannya. Manfaat pengembangan motorik kasar bagi anak usia dini adalah untuk meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan dan koordinasi serta meningkatkan keterampilan dan cara hidup sehat sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani anak agar kuat dan terampil (Sujiono, 2010). Peningkatan motorik pada setiap anak berbeda, ada yang mengalami peningkatan motoriknya sangat baik seperti yang dialami para atlet, tetapi juga ada anak yang mengalami keterbatasan. Gerakan motorik anak dapat berkembang dengan baik bila anak mendapatkan kesempatan untuk melakukan sesuatu dengan leluasa. Meskipun kemampuan motorik kasar anak berkembang dengan sendirinya mereka memerlukan bimbingan dari orang dewasa atau pendidik formal maupun informal pengawasan intensif selama masa perkembangannya.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pendidikan kegiatan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah di mana seorang siswa dapat mengembangkan minat bakat mereka. Banyak hal yang dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya pembentukan fisik dengan berolahraga, dan pengembangan mentalitas peserta didik. Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan republik indonesia nomor 81A tahun 2013 tentang implementasi kurikulum pedoman kegiatan ekstrakurikuler menjelaskan bahwa “ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau diluar minat yang dikembangkan oleh kurikulum”.

Menurut Permendiknas No. 62 Tahun 2014. “Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan”. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di

luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Usman & Setyowati, 1993, p. 22).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan non pokok yang dilakukan diluar kegiatan kurikuler (pokok) sebagai sarana untuk menambah pengetahuan dan memperdalam materi-materi yang telah diajarkan disekolah oleh guru kepada peserta didik untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Astafiyah, 2018:264). Kegiatan ekstrakurikuler berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitarnya (Yanti *et al*, 2016, p. 965).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang disediakan oleh sekolah umumnya cabang olahraga yang sering dikompetisikan antar sekolah, dimana hasil dari kegiatan ekstrakurikuler dapat bermanfaat untuk menghadapi berbagai kejuaraan di berbagai cabang olahraga sebagai pilihan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga maka akan mendorong siswa untuk memilih sesuai bakat (Yahya & Amirzan, 2019).

Kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut; (1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat,

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 menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh. (4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan peserta didik. (5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil. (6) Kemanfaatan sosial yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat (Bangun, 2019, p. 32).

Dari beberapa penjabaran di atas dapat disimpulkan kata ekstrakurikuler memiliki arti kegiatan tambahan di luar rencana pelajaran atau pendidikan tambahan di luar kurikulum. Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar kelas dan di luar jam pelajaran (kurikulum) untuk mengembangkan potensi, minat dan bakat yang dimiliki peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dirancang oleh sekolah untuk menumbuhkan dan membina minat siswa dalam bidang olahraga apapun yang mereka minati. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mendapatkan lebih banyak pengetahuan dan pengalaman serta untuk mencapai prestasi yang maksimal.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Beberapa sekolah ada yang mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, juga terdapat sekolah yang mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu dan kegiatan ekstrakurikuler dapat menjadi wadah untuk para siswa karena melalui kegiatan inilah siswa dapat berlatih dan mengembangkan minat bakat siswa dan menjadikan serta meningkatkan prestasi siswa di bidang non-akademik. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler dapat memberi nilai tambahan untuk peserta didik selain yang didapatkan dari mata pelajaran yang dimuat di kurikulum yang didapatkan pada proses kegiatan belajar mengajar intrakurikuler. Banyak jenis kegiatan ekstrakurikuler di setiap sekolah, di beberapa sekolah ada yang mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga untuk mengembangkan kemampuan para peserta didik untuk mencapai prestasi dan menarik siswa baru. Ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap sportif, tanggung jawab, mandiri, dan mau melakukan tugas sehari-hari (Bangun, 2019, p. 30). Adapun tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler seperti yang tertulis dalam buku panduan teknis kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Dasar (2016) antara lain:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor peserta didik.

2) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan potensi minat bakat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk membentuk kepribadian seseorang yang sportif, tanggung jawab, mandiri dan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan kognitif, afektif dan kemampuan psikomotor, peserta didik.

c. Ekstrakurikuler Panjat Tebing di SD Negeri Dukuh Panjatan

Kulon Progo

Satu-satunya sekolah dasar yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga panjat tebing di Kabupaten Kulon Progo yaitu hanya di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan Kulon Progo. Kegiatan ekstrakurikuler panjat tebing dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Rabu, Jumat, Minggu. Pada hari Rabu dan Jumat dimulai dari pukul 14.00-17.30 WIB sedangkan pada hari minggu pukul 08.00-11.30 WIB. Jumlah peserta yang antusias dan berminat mengikuti ekstrakurikuler panjat tebing ini dapat terbilang cukup banyak. Jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler panjat tebing ini dari kelas tiga, empat, dan lima dengan total peserta ekstrakurikuler 33 peserta. Kegiatan ekstrakurikuler panjat tebing ini didampingi atau dibina langsung oleh guru PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)

yang mengajar di Sekolah Dasar Negeri Dukuh dan merupakan mantan atlet panjat tebing Kulon Progo.

3. Hakikat Panjat Tebing

a. Pengertian Panjat Tebing

Panjat tebing mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1960, olahraga panjat tebing saat ini cukup memasyarakat dan berkembang pesat. Olahraga panjat tebing merupakan salah satu olahraga yang juga berkaitan langsung dengan alam, dan saat ini olahraga panjat tebing banyak disukai dikalangan pemuda, beberapa klub panjat tebing sudah tersebar di berbagai wilayah provinsi Yogyakarta. Olahraga ini menjadi salah satu cabang olahraga yang dijadikan unggulan dan diharapkan dapat meraih emas pada gelaran Olimpiade Paris 2024 dan Olimpiade tahun-tahun selanjutnya. Secara umum panjat tebing di Indonesia terdiri dari dua macam pelaksanaannya yaitu tebing alam dan tebing buatan. Tebing alam sering digunakan oleh pegiat tebing alam atau pecinta alam yang memanfaatkan tebing-tebing alam sebagai tempat pemanjatan, sedangkan panjat tebing buatan merupakan kegiatan panjat tebing yang dilaksanakan di dinding buatan atau sering disebut dengan istilah *wall climbing*.

Olahraga panjat tebing merupakan olahraga ekstrim dimana seseorang memanjat dinding buatan dengan berbagai macam pegangan menggunakan tangan dan kaki mereka (Cha *et al*, 2015).

Panjat tebing adalah olahraga yang mengasikkan dan terus dirancang oleh para penggemarnya karena dalam memanjat dibutuhkan kemampuan fisik dan kemampuan otak (Abadi, 2016). Tujuan dari kegiatan panjat tebing ini sangat beragam ada yang melakukan untuk ekspedisi, rekreasi dan bahkan mengukir prestasi.

Olahraga panjat tebing adalah suatu olahraga yang mengutamakan kelenturan, kekuatan/daya tahan tubuh, kecerdikan, kerjasama team serta keterampilan dan pengalaman setiap individu untuk menyasati tebing itu sendiri (Munir *et al*, 2022, p. 3). Olahraga panjat tebing ini membutuhkan kemampuan fisik untuk dapat mencapai ketinggian tertentu, kemampuan teknik untuk menempatkan tangan dan kaki pada permukaan tebing atau tonjolan/celah, kemampuan mengatur strategi untuk menentukan jalur pemanjatan dan kemampuan berpikir untuk mengambil keputusan dengan cepat.

b. Teknik Dasar Panjat Tebing

Teknik dalam panjat tebing adalah keterampilan gerak tangan dan kaki dalam mengatasi tonjolan dan retakan yang terdapat di tebing alam dan tebing buatan yang digunakan sebagai sarana menaikinya. Panjat tebing merupakan salah satu olahraga yang memerlukan aktivitas dengan tingkat bahaya yang cukup tinggi. Selain kekuatan, seorang atlet panjat tebing juga harus disertai dengan teknik dan koordinasi gerakan yang tepat (Erliana, 2015, p.

Olahraga panjat tebing memiliki beberapa teknik dasar diantaranya teknik dasar gerakan, pegangan dan pijakan dalam panjat tebing. Setiap teknik dasar ini memiliki beberapa istilah sendiri sebagaimana penjabaran berikut:

- 1) Teknik gerakan dalam panjat tebing
 - a) *Outside Edge*, yaitu gerakan posisi pijakan menggunakan sisi kaki bagian luar. Gerakan ini paling sering digunakan saat memanjat
 - b) *Flag*, merupakan teknik gerak yang umumnya menggunakan sisi kaki bagian dalam sebagai pijakan dan kaki yang bebas untuk menjaga keseimbangan.
 - c) *Twis lock*, merupakan teknik memutar kaki dengan sedemikian rupa sehingga dapat memperpanjang jangkauan, secara otomatis gerakan ini baik digunakan dalam teknik *diagonal movement*.
 - d) *Drop Knee*, teknik ini hampir sama dengan *twis lock* yaitu adanya perputaran salah satu kaki maupun tubuh, namun perbedaannya terletak pada lebar tumpuan kaki sehingga pada teknik ini benar-benar menggunakan salah satu putaran kaki sebagai tumpuannya.
 - e) *Face Climbing*, merupakan teknik pemanjatan pada permukaan tebing yang memanfaatkan tonjolan batu (*point*)

atau rongga yang digunakan sebagai pijakan kaki, pegangan tangan maupun menjaga keseimbangan tubuh.

- f) *Friction/Slab climbing*, pijakan jenis ini menggunakan telapak sepatu/kaki bagian atas dibawah jari-jari kaki, teknik ini dapat berfungsi dengan baik apabila kita menemukan tebing semiring kurang dari 90 derajat akan tetapi dapat juga digunakan apabila kita menemukan pijakan yang berjenis *slap*.
- g) *Fissure Climbing*, teknik pemanjatan ini lebih memanfaatkan celah yang dipergunakan oleh anggota badan untuk melakukan pemanjatan.
- h) *Jamming*, adalah teknik di mana pemanjat memasukkan bagian tubuh mereka, biasanya tangan, kepalan tangan atau kaki ke dalam celah. Ini adalah teknik yang sama yang digunakan oleh para pendaki gunung, ketika mereka memasukkan sepatu hiking musim dingin mereka ke celah batu.
- i) *Chimneying*, adalah dengan menyelipkan tubuh pada celah tebing dan menempatkan punggung pada salah satu sisi tebing atau pada saat menemukan celah vertikal.
- j) *Bridging*, dikenal sebagai *stemming*, melibatkan dorongan terhadap permukaan yang berlawanan dengan kombinasi tangan dan kaki untuk menjembatani celah. Kuncinya di sini

adalah menjaga keseimbangan melalui tekanan pada kedua permukaan saat panjat tebing.

k) *Ladyback*, teknik memanjat pada celah vertikal dengan menggunakan kekuatan tangan dan kaki. Pada teknik ini jari tangan mengait tepi celah dengan posisi badan membeban ke belakang dan menempel ke sisi tebing untuk memperkuat pegangan pemanjatannya. Kedua kaki berpijak dan mendorong pada tepi celah yang berlawanan untuk menghasilkan daya angkat.

2) Teknik pegangan dalam panjat tebing

a) *Open Grip*, teknik memegang dengan cara menarik dengan posisi jari yang diluruskan, biasanya dipakai jika pegangan yang ada di tebing berbentuk mendatar dan melebar.

b) *Pinch grip*, jenis pegangan yang memanfaatkan bentuk rekahan dan tonjolan tebing yang vertikal pada kedua sisi. Gerakannya seperti mencubit.

c) *Finger crack*, jenis pegangan dengan memanfaatkan rekahan tebing yang memanjang secara vertikal, dengan cara memasukkan jari. Jenis pegangan ini sangat rawan cedera lecet karena mengandalkan gesekan dengan tebing.

d) *Pocket Grip*, jenis pegangan yang memanfaatkan tebing yang berlubang. hampir sama dengan *Jug*.

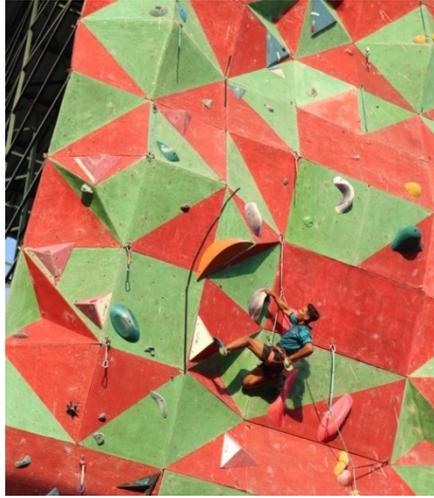
- e) *Jug Bucket*, yaitu teknik pegangan yang memegang bagian bebatuan yang menonjol, pegangan ini bisa buat telapak tangan bergantung bebas.
 - f) *Crimp*, merupakan teknik memegang *poim* saat memanjat dengan 4 jari dan dibantu ibu jari di atasnya yang berfungsi sebagai pengunci. Teknik ini dipakai pada saat arah pegangan normal menghadap ke atas.
 - g) *Sloper*, yaitu jenis permukaan pegangan tangan yang menonjol halus seperti kurva atau bukit tanpa ada fitur lainnya.
 - h) *Palm*, teknik pegangan ini yaitu menggunakan telapak tangan bagian dalam (dekat ibu jari) bukan pada jari sebagai tumpuannya.
 - i) *Side Pull*, merupakan teknik memegang dengan arah berlawanan, apabila arah pegangan ke kiri maka tarikan atau bebannya ke kanan, begitu pun sebaliknya.
 - j) *Undercut*, teknik pegangan ini mirip dengan *jug*, namun perbedaannya adalah bila *jug* arah tangan ke atas maka pada pegangan *undercut* pegangan dari arah bawah.
- 3) Teknik pijakan dalam panjat tebing
- a) *Edging*, teknik ini merupakan teknik dasar memanjat yang menggunakan sisi-sisi ujung sepatu atau ujung kaki mulai dari sisi luar, tengah dan dalam.

- b) *Smearing/Friction*, merupakan teknik pijakan kaki yang menggunakan bagian telapak sepatu/kaki bagian atas dibawah jari-jari kaki, teknik ini biasa digunakan apabila memanjat di tebing kurang dari 90 derajat, namun dapat juga digunakan apabila menemukan pijakan yang berjenis *slap*.
- c) *Heel hooking*, merupakan teknik pijakan kaki yang digantungkan ke bagian celah tebing atau di area yang sulit dijangkau oleh tangan, dengan kata lain teknik ini memanfaatkan kaki sebagai pengganti tangan.

Teknik-teknik dasar panjat tebing perlu dikuasai oleh seorang pemanjat karena teknik ini bertujuan untuk mengatur jalannya proses latihan dasar, dengan penguasaan teknik-teknik dasar maka seorang pemanjat akan lebih mudah untuk mencapai puncak ketinggian di tebing maupun di *wall climbing*. Selain itu di olahraga panjat tebing memiliki beberapa kategori, kategori ini dibedakan berdasarkan dengan teknik dan cara pemanjatan, antara lain:

- a) *Lead (Runner)*: teknik dan cara pemanjatan dilakukan dengan memasang titik pengaman saat melakukan pemanjatan. Gerak maju sepanjang sumbu jalur menentukan peringkat pemanjat (FPTI: 2014, p. 7). Pemanjatan *lead* biasanya dilakukan pada *wall* dengan ketinggian 15 sampai 20 meter, pemanjatan *lead (runner)* harus mengeklik (memasang tali pengaman ke *(runner)* di setiap *runner* yang sudah terpasang di *wall*.

Gambar 2. Pemanjatan *Lead Runner*



Sumber: Dokumentasi Pribadi

- b) *Boulder*: pemanjatan kategori *boulder* dilakukan tanpa menggunakan tali pengaman, pemanjatan dilakukan pada papan dengan ketinggian yang berkisar 3 hingga 4 meter. Dalam kategori *boulder* terdapat *start* untuk pijakan pertama pemanjatan, lalu ada *zone* atau bonus yang biasanya berada di tengah jalur dan terakhir *Top* yang merupakan puncak jalur pemanjatan.

Gambar 3. Pemanjatan *Boulder*



Sumber: Dokumentasi Pribadi

c) *Speed*: pemanjatan *speed* dilakukan dengan menggunakan tali pengaman yang sudah terpasang *top rope*. perhitungan dan kecepatan pemanjatan jalur menentukan peringkat pemanjat (FPTI, 2014, p. 7). Pemanjatan kategori *speed* dilakukan di *wall* dengan ketinggian 15 meter. Kategori *speed* terdiri dari tiga jenis jalur pemanjatan yaitu; *Speed World Record*, *Speed Classic* dan *speed track*.

Gambar 4. Pemanjatan *Speed*



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Adapun kategori baru dalam olahraga panjat tebing yaitu kategori *combined*. Kategori ini merupakan gabungan dari seluruh kategori pemanjatan mulai dari *lead*, *boulder* dan *speed*. Pemanjatan kategori ini dilakukan secara bersamaan oleh tim atlet dalam waktu yang telah ditentukan dan akumulasi nilai akan diambil dari penggabungan nilai ketiganya.

c. Sekolah Dasar

Sekolah Dasar menjadi salah satu awal dari langkah pendidikan selanjutnya, masa-masa ini merupakan masa perpindahan anak dari yang awalnya berada di lingkungan keluarga beralih juga ke lingkungan sekolah. Pendidikan di sekolah dasar merupakan jenjang pendidikan formal pertama yang akan menentukan arah pengembangan potensi peserta didik (Wuryandani, 2014, p. 287). Sekolah dasar menjadi jenjang dasar bagi peserta didik dalam menempuh pendidikan, sekolah dasar juga memiliki kontribusi dalam membangun pengetahuan siswa untuk jenjang pendidikan selanjutnya. Sekolah mempunyai tujuan untuk membimbing, mengarahkan dan mendidik sehingga kehadiran kelompok-kelompok umur tertentu dalam ruang-ruang kelas yang dipimpin oleh guru untuk mempelajari kurikulum bertingkat (Kurniawan, 2015, p. 45).

Sekolah menjadi salah satu lembaga yang dapat digunakan oleh seseorang untuk dimanfaatkan sebagai tempat mencari ilmu pengetahuan baik secara teoritis maupun praktis. Selain itu sekolah merupakan pondasi utama dalam mengetahui minat bakat olahraga pada siswa. Pada dasarnya pengembangan olahraga dibagi menjadi tiga macam diantaranya: olahraga rekreasi, kesehatan dan prestasi (Muhtarifudin, 2020, p. 441). Sekolah Dasar Negeri Dukuh merupakan salah satu sekolah yang berada di Kapanewon Panjatan Kabupaten

Kulon Progo dan sekaligus sekolah ini yang dijadikan sebagai tempat penelitian.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Kajian penelitian yang relevan dalam sebuah penelitian sangat diperlukan karena untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan dan sekaligus dijadikan sebagai perbandingan. Berikut ini adalah beberapa penelitian yang relevan yang digunakan peneliti:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Gasela (2023) dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro Kabupaten Wonogiri” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro Kabupaten Wonogiri. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SD Muhammadiyah Pracimantoro yang berjumlah 33 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan survei dengan menggunakan instrumen penelitian *Motor Ability Test* (Nurhasan, 2004). Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di SD Muhammadiyah Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri dari kelas IV, V dan VI berada pada kategori 0% (0 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 42,4% (14 siswa) di kategori “Baik”, terdapat 27,3% (9 siswa) di kategori “Cukup”, terdapat

18,2% (6 siswa) di kategori “Kurang” dan terdapat 12,1% (4 siswa) di kategori “Sangat Kurang”.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Iqbal Maulana (2023) dengan judul “Tingkat Kemampuan motorik pada peserta Didik Kelas V SD Negeri Sawit Panggungharjo Sewon Bantul” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik bagi peserta didik kelas V SD Negeri Sawit Kab. Bantul. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Sawit Kab. Bantul dengan jumlah 18 peserta didik dan sampel yang digunakan adalah 18 peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini diketahui bahwa tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas V SD Negeri Sawit Bantul secara keseluruhan adalah kategori “sangat kurang” sebesar 11,11% (2 siswa), “kurang” sebesar 33,33% (6 siswa), “cukup” sebesar 5,56% (1 siswa), “baik” sebesar 27,78% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 22,22% (4 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata Skor, yaitu 158,02, peserta didik kelas V di SD Negeri Sawit dalam kategori “sangat baik”.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Mohamad Sabar Rinaldi (2019) dengan judul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates Tahun 2018/2019” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1. Tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas atas putra di Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates. 2. Tingkat kemampuan motorik peserta didik kelas atas putri di Sekolah Dasar

Negeri Gadingan Wates. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas atas Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates yang berjumlah 88 peserta didik yang diambil berdasarkan teknik total sampling, dengan rincian peserta didik putra berjumlah 43 dan peserta didik putri berjumlah 45 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Motor Ability untuk Sekolah Dasar yang meliputi tes Shuttle-run 4 x 10 meter (kelincahan), tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (koordinasi), tes *Stork Stand Positional Balance* (keseimbangan), tes lari cepat 30 meter (kecepatan), dengan validitas sebesar 0,930 dan reliabilitas sebesar 0,870. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kemampuan motorik peserta didik putra kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,98% (3 peserta didik), “kurang” sebesar 30,23% (13 peserta didik), “cukup” sebesar 25,58% (11 peserta didik), “baik” sebesar 32,56% (14 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 4,65% (2 peserta didik). (2) Kemampuan motorik peserta didik putri kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,44% (2 peserta didik), “kurang” sebesar 20,00% (9 peserta didik), “cukup” sebesar 51,11% (23 peserta didik), “baik” sebesar 20,00% (9 peserta didik), dan “sangat baik” sebesar 4,44% (2 peserta didik).

C. Kerangka Pikir

Kerangka berpikir adalah sebuah model atau gambaran yang berupa konsep yang didalamnya menjelaskan tentang hubungan antara variabel yang satu dengan yang lainnya, Sebaiknya kerangka berfikir dibuat dalam bentuk diagram atau skema dengan tujuan untuk mempermudah memahami beberapa variable yang akan dipelajari pada tahap selanjutnya (Priadana & Sunarsini, 2021, p. 104) Kerangka pemikiran merupakan penjabaran secara garis besar alur logika berjalannya sebuah penelitian.

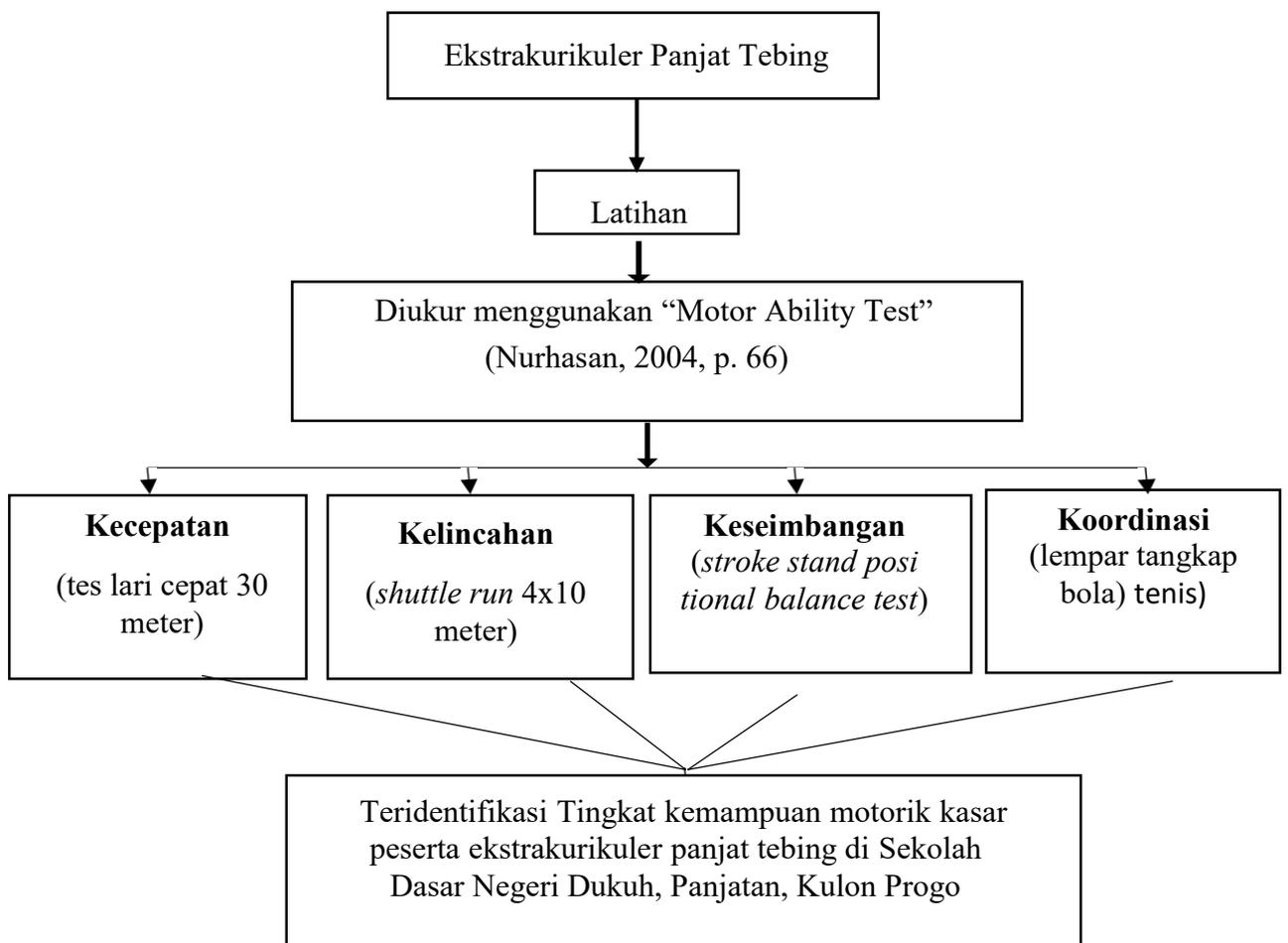
Panjat tebing merupakan salah satu olahraga yang dilakukan dengan cara menaiki atau memanjat tebing yang memanfaatkan celah atau tonjolan (*point*) sebagai pegangan sekaligus pijakan untuk menambah ketinggian. Olahraga ini banyak melibatkan otot-otot besar, dan banyak menggunakan kemampuan motorik kasar. Adanya kegiatan ekstrakurikuler panjat tebing ini diharapkan dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan motorik pada anak Sekolah Dasar, karena perkembangan motorik kasar sangat berpengaruh pada keterampilan dan tumbuh kembang anak.

Kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya dilakukan sebagai bagian kegiatan pendidikan dan tidak hanya untuk mengisi waktu luang akan tetapi ekstrakurikuler ini juga dapat menjadi salah satu wadah yang dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan motorik anak. Seorang guru atau pelatih sesekali harus melakukan evaluasi terhadap kemampuan motorik kasar anak agar pelatih dapat mengidentifikasi tingkat kemampuan

motorik setiap anak, sehingga dapat dengan mudah mengarahkan anak ke jalur prestasi.

Kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo belum diketahui. Maka dari itu untuk mengetahuinya perlu dilakukan sebuah tes keterampilan. Sewajarnya seorang pelatih harus memiliki informasi tentang keterampilan anak, karena ini akan membantu pelatih dalam membuat program latihan yang sesuai dengan kemampuan anak. Kerangka pikir penelitian secara ringkas digambarkan sebagai berikut.

Gambar 5. Bagan kerangka pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian kuantitatif (*Quantitative Research*) adalah suatu metode penelitian yang bersifat induktif, objektif dan ilmiah dimana data yang diperoleh berupa angka-angka (*score*, nilai) atau pertanyaan-pertanyaan yang di nilai, dan dianalisis dengan analisis statistik. Penelitian kuantitatif digunakan untuk membuktikan dan menolak suatu teori. Karena penelitian ini bertolak dari suatu teori yang kemudian diteliti, dihasilkan data, kemudian dibahas dan diambil kesimpulan. (Hermawan, 2019, p. 16).

Desain penelitian Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan, Kulon Progo ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif , yang mana penelitian ini hanya akan menjabarkan situasi yang saat ini terjadi tanpa pengujian hipotesis. Penelitian berfokus pada kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan, Kulon Progo dengan menggunakan metode penelitian secara survei dengan menganalisis data hasil kejuaraan dan melakukan teknis tes untuk mendapatkan data.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan, Kulon Progo, yang beralamatkan di Dukuh XII, Krembangan, Kapanewon Panjatan, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta. Penelitian

dilaksanakan mulai dari 24 Januari hingga 08 Februari 2024 diawali dengan observasi kegiatan ekstrakurikuler saat berlangsung hingga melakukan tes dan pengukuran tingkat kemampuan motorik kasar peserta.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi pada penelitian adalah didasarkan atas pertimbangan bahwa sampel atau responden berkaitan erat dengan karakteristik dalam variabel penelitian yang penulis lakukan (Rukajat, 2018, p. 22). Dari pemaparan diatas maka ditetapkan populasi pada penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan, Kulon Progo. Jumlah populasi dari penelitian ini terdapat 33 siswa yang terdiri dari 8 siswa kelas III, 12 siswa kelas IV, 13 siswa kelas V .

2. Sampel Penelitian

Pada penelitian ini dikarenakan jumlah populasi penelitian hanya sebanyak 33 siswa, maka semua populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Sedangkan untuk kriteria pada sampel ini merupakan seluruh peserta didik di Sekolah Dasar Negeri Dukuh yang mengikuti ekstrakurikuler panjat tebing.

Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian.

NO	Kelas	Jumlah
1	III	8
2	IV	12
3	V	13
Jumlah Total		33

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2019, p. 118). Variabel dalam penelitian ini yaitu kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan, Kulon Progo. Sedangkan untuk Definisi operasionalnya yaitu gerakan fisik yang melibatkan kemampuan otot-otot besar untuk melakukan berbagai gerakan seperti melompat, meloncat, berlari, berjalan, melempar, memantulkan dan menangkap. Untuk kemampuan motorik diukur dengan menggunakan *Motor Ability test* untuk sekolah dasar meliputi *Shuttle-run* 4x10 meter, lempar tangkap bola (koordinasi), test *Stork Stand Positional Balance* (keseimbangan) dan tes lari cepat 30 meter (kecepatan) (Nurhasan, 2004, p. 6.6).

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian

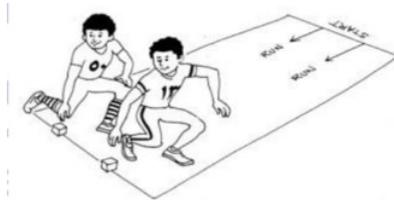
Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh, Panjatan Kulon Progo ini menggunakan tes kemampuan motorik untuk sekolah dasar dari (Nurhasan, 2004), dijelaskan bahwa tes ini memiliki validitas sebesar 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,97. Reliabilitas sendiri artinya dapat dipercaya, sehingga dapat diandalkan. Instrumen reliabel yaitu instrumen yang

jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama maka akan menghasilkan data yang sama.

Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila memiliki *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,600 (Sugiyono, 2017, p. 348). Beberapa alat yang digunakan untuk menunjang penelitian diantaranya *stopwatch*, meteran, *cone*, bola tenis, peluit. Sedangkan untuk tes terdiri dari 4 macam tes, yaitu

- a) Tes *Shuttle Run* 4x10 meter, tes ini dilakukan untuk mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah. Peneliti menyiapkan lintasan lurus dengan jarak 10 meter antara garis *start* hingga garis *finish*. lintasan ini nantinya digunakan peserta berdiri di posisi awal untuk pelaksanaan tes. Hasil tes dapat dikatakan baik apabila peserta dapat melakukan tes dalam waktu yang singkat, karena semakin sedikit waktu pelaksanaan maka semakin baik pula hasil yang diperoleh.

Gambar 6. Tes Kelincahan (*Shuttle run* 4x10 meter)

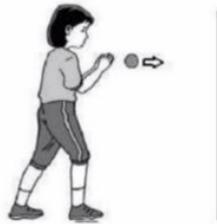


(Sumber: Subekti & Muhammad, 2019, p. 2)

- b) Tes lempar tangkap bola, tes ini dilakukan untuk mengukur kemampuan koordinasi antara mata dengan tangan setiap peserta. Peneliti menyiapkan bola tenis kecil berwarna hijau, kemudian bola ini nantinya akan dilemparkan ke tembok dan ditangkap kembali,

jarak antara tembok dan peserta yaitu sekitar 1 meter dan tes berlangsung selama 30 detik. Semakin banyak hasil lempar tangkap bola yang dilakukan oleh peserta, maka hasil tes koordinasi semakin baik pula.

Gambar 7. Lempar tangkap bola



(Sumber: Nugroho, 2018, p. 30)

- c) Tes *Stork Stand Positional Balance*, tes ini dilakukan guna mengukur tingkat keseimbangan tubuh peserta. Tes ini dilakukan dengan cara berdiri dengan tumpuan kaki terkuat, satu kaki lainnya diletakkan pada lutut kaki, posisi kedua tangan berada di pinggang, kedua mata dipejamkan. Tes ini disebut dengan berdiri menggunakan satu kaki untuk mengukur keseimbangan tubuh seseorang. Semakin lama bertahan dengan posisi demikian maka semakin baik pula hasil tes kes
- d) Keimbangan orang tersebut.

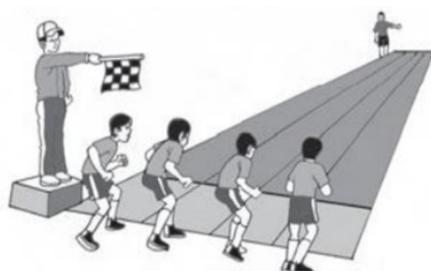
Gambar 8. Tes *Stork Stand Positional Balance*



(Sumber: Subekti & Muhammad, 2019, p. 3)

- e) Tes lari 30 meter, tes ini digunakan untuk mengukur tingkat kecepatan. Semakin cepat seseorang berlari dalam waktu yang singkat maka semakin baik kemampuan kecepatan yang diraih. Namun jika semakin lambat berlari dan dalam waktu yang cukup lama maka tingkat kemampuan kecepatannya kurang baik.

Gambar 9. Tes kecepatan (Lari cepat 30 meter)



(Sumber: Subekti & Muhammad, 2019, p. 3)

2. Teknik Pengumpulan data

Penelitian ini melakukan teknik pengumpulan data dengan menggunakan survei secara langsung dari hasil pengumpulan data tes dan pengukuran, hasil kegiatan ekstrakurikuler peserta melalui jejak prestasi yang diikuti. Pelaksanaan tes pengukuran dilakukan selama 1 hari yang dimulai dari pukul 09.30 WIB – 12.00 WIB, dengan dibantu oleh guru olahraga sekaligus pelatih ekstrakurikuler panjat tebing untuk membantu mencatat hasil tes dan pengukuran setiap peserta yang dituliskan langsung dan penulisan ke dalam tabel hasil tes dan pengukuran.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan motorik kasar dengan biomotor kelincahan (*agility*), koordinasi

(*coordination*). keseimbangan (*balance*), dan kecepatan (*speed*), Adapun langkah-langkah yang dilakukan selama proses pengambilan data sebagaimana berikut:

a. Persiapan Tes

Hal yang dilakukan pertama kali dalam pelaksanaan penelitian yaitu dengan melakukan persiapan, memberikan penjelasan kepada peserta ekstrakurikuler panjat tebing yang akan dijadikan subjek penelitian mengenai macam-macam tes yang akan dilakukan. Tujuan dari persiapan ini yaitu untuk menyiapkan, serta melakukan pengumpulan data sesuai dengan data dan masalah yang ada. Persiapan yang dilakukan sebelum pelaksanaan tes yaitu menyiapkan alat dan bahan-bahan yang digunakan untuk keperluan tes. Alat dan bahan yang digunakan antara lain *stopwatch*, alat tulis dan lain-lain.

b. Pelaksanaan Tes

Pada tahapan pelaksanaan tes seluruh peserta ekstrakurikuler panjat tebing berkumpul di lapangan, melakukan doa bersama, pemanasan sebelum tes dan dilanjutkan dengan menjelaskan prosedur pelaksanaan tes. Setelah pembukaan dan segala persiapan selesai maka pelaksanaan tes kemampuan motorik dilakukan dengan urutan tes:

(1) tes kelincahan dengan melakukan tes *shuttle run* dengan jarak 4x10m, data dihitung dalam hitungan detik.

- (2) tes koordinasi mata tangan yang dilakukan dengan tes lempar tangkap bola tenis yang dipantulkan ke dinding yang berjarak 1 meter, pencatatan hasil tes dalam satuan hitungan perolehan (kali)
- (3) tes keseimbangan diukur dengan berdiri menggunakan satu kaki, dan hasil perolehan dihitung dalam satuan detik
- (4) tes kecepatan dilakukan dengan tes lari cepat 30 meter, perolehan hasil dicatat dalam satuan detik. Masing-masing tes dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler yang dilakukan secara bergantian.

c. Pencatatan Hasil Tes

Setelah keseluruhan kegiatan tes telah dilakukan maka dilakukan pencatatan hasil tes dengan akurat sesuai dengan hasil yang didapat dari data awal hasil perolehan tes dan pengukuran terhadap peserta ekstrakurikuler panjat tebing. Proses pencatatan dan penelitian ini dibantu oleh satu pelatih ekstrakurikuler yang sekaligus merupakan guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan, Kulon Progo.

3. Teknik Analisis Data.

Hasil data yang diperoleh dari pelaksanaan tes kemudian diolah dengan melakukan penyortiran data guna untuk mengetahui persamaan dan perbedaan ukuran. Penyortiran data dimasukkan ke dalam program *microsoft excel* untuk kemudian dilakukan proses analisis hasil penelitian. Hasil data kasar ini perlu diubah agar memiliki ukuran yang sama. Satuan

ukuran pengganti ini adalah *t-score*. *t-score* dari setiap jenis tes kemampuan dijumlahkan dan kemudian dibagi jumlah jenis item tes, sehingga didapatkan rerata *t-score*. Hasil rerata *t-score* selanjutnya akan dikonversikan. Sudijono (2015, p. 178) menyatakan bahwa rumus *t-score* sebagai berikut:

$$10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50$$

Data tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok dan *Stork Standing Balance*.

$$10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

Data lari 30m dan *Shuttle run* 4x10 meter

Keterangan:

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

Kemudian nilai *t-score* dari keempat item dijumlahkan, sehingga didapat hasil total *t-score*. Hasil total *t-score* menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler panjat tebing. Pengkategorian menggunakan *mean* dan *standar deviasi*. Untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) (Azwar, 2016, p. 163):

Tabel 2. Norma Penilaian

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

Keterangan

M : Nilai rata-rata (*mean*)

X : Skor

S : *Standar Deviasi*

Tahapan berikutnya yang dilakukan yaitu menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini yaitu menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto (2006, pp. 245-246) menyatakan bahwa rumus yang digunakan sebagai berikut:

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

Keterangan

P = Presentasi yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo. Hasil tes merupakan hasil pengukuran langsung di lapangan, adapun jenis tes terdiri atas tes *shuttle-run* 4x10 meter (Kelincahan), tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (koordinasi), tes *stork stand positional balance* (keseimbangan), dan tes lari 30 meter (*speed*). Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Pada deskripsi disajikan informasi data meliputi skor *mean* (rata-rata), skor minimal (*Min*), skor maksimal (*Max*), dan skor standart deviasi (*Stdv*). Keseluruhan data hasil tes dikonversikan ke dalam bentuk *t-score* dan dijumlahkan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing.

Pada penelitian pengukuran Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo terbagi menjadi 5 kategori yaitu, Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang dan Sangat Kurang. Pengkategorian dilakukan berdasarkan nilai *mean* dan *standar deviasi* dari hasil perhitungan. Berikut merupakan hasil dari perhitungan analisis data penelitian:

1. Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing

Deskriptif hasil skor kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan

Kulon Progo diperoleh *Mean (rata-rata)* 50,00 , *Median* (nilai tengah) 48,60, *Standar Deviasi (SD)* 5,74, Nilai *Maximum* (nilai tertinggi) 67,11, dan Nilai *Minimum* (nilai terendah) 40,18. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo, selengkapnya dapat dilihat pada tabel dan gambar berikut:

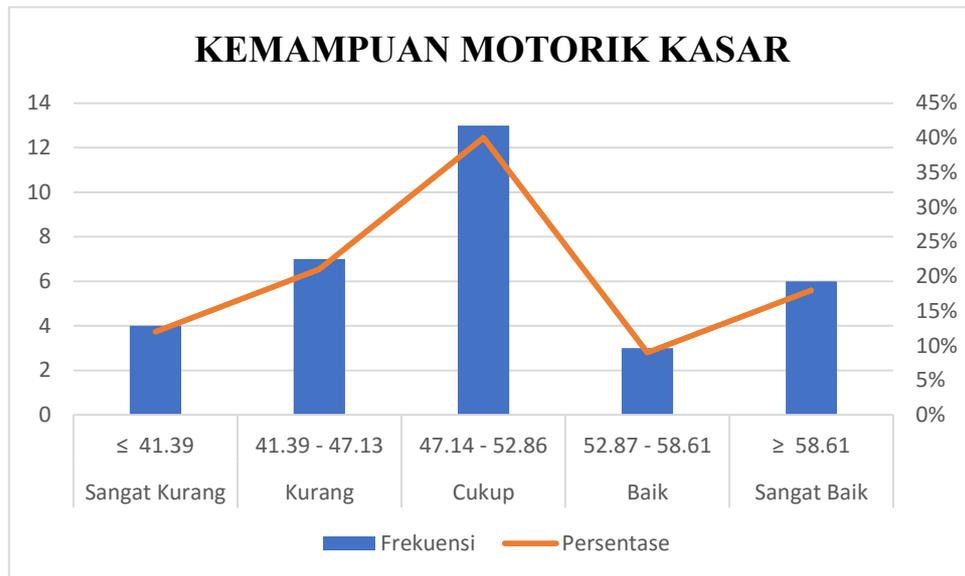
Tabel 3. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo.

Statistik Motorik Kasar	
<i>Mean (Rata-rata)</i>	50,00
<i>Median</i>	48,60
<i>Standar Deviasi</i>	5,74
<i>Nilai Maksimal</i>	67,11
<i>Nilai Minimum</i>	40,18
<i>N</i>	33

Tabel 4. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo

TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA EKSTRAKURIKULER PANJAT TEBING			
INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
$\geq 58,61$	Sangat Baik	6	18%
52,87 – 58,61	Baik	3	9%
47,14 – 52,86	Cukup	13	40%
41,39 – 47,13	Kurang	7	21%
$\leq 41,39$	Sangat Kurang	4	12%
		33	100%

Gambar 10. Diagram Batang Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo



Berdasarkan tabel 4 dan gambar 10 secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo dari kelas III, IV dan V terdapat 18% (6 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 9% (3 siswa) di kategori “Baik”, terdapat 40% (13 siswa) di kategori cukup, terdapat 21% (7 siswa) dikategori kurang dan terdapat 12% (4 siswa) di kategori “Sangat Kurang”. Berdasarkan nilai rata-rata yakni 50.00 dapat dilihat dari data hasil perolehan bahwa kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo berada dalam kategori “**Cukup**” dengan hasil perolehan mencapai ada 40% atau setara dengan 13 siswa.

2. Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing

Hasil data kelincahan siswa diperoleh dari tes kelincahan yaitu dengan tes *shuttle run* 4x10 meter dengan perhitungan satuan detik. Dari hasil data analisis kemampuan kelincahan yang telah diubah dalam bentuk *t-score* maka diperoleh skor *Mean (rata-rata)* 50,00, *Median* (nilai tengah) 51,16, *Standar Deviasi (SD)* 10,00, Nilai *Maximum* (nilai tertinggi) 62,10, dan Nilai *Minimum* (nilai terendah) 18,81. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian kemampuan kelincahan peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo, selengkapnya dapat dilihat pada tabel dan gambar berikut:

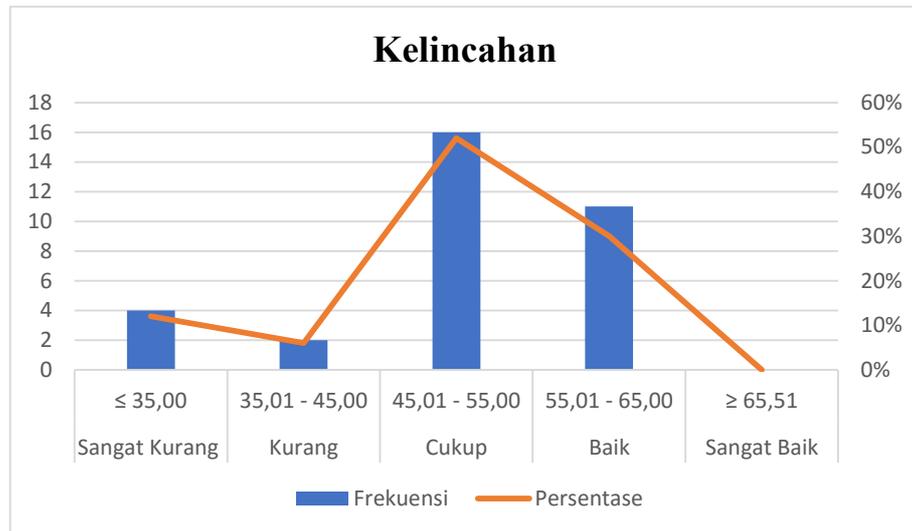
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo

Statistik Kelincahan	
<i>Mean (Rata-rata)</i>	50,00
<i>Median</i>	51,16
<i>Standar Deviasi</i>	10,00
<i>Nilai Maksimal</i>	62,10
<i>Nilai Minimum</i>	18,81
<i>N</i>	33

Tabel 6. Norma Penilaian Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo

KELINCAHAN			
INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
$\geq 65,51$	Sangat Baik	0	0%
55,01 – 65,00	Baik	11	30%
45,01 – 55,00	Cukup	16	52%
35,01 – 45,00	Kurang	2	6%
$\leq 35,00$	Sangat Kurang	4	12%
		33	100%

Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo



Berdasarkan tabel 6 dan gambar 11 secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kelincahan peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo dari kelas III, IV dan V terdapat 0% (0 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 30% (11 siswa) di kategori “Baik”, terdapat 52% (16 siswa) di kategori cukup, terdapat 6% (2 siswa) dikategori kurang dan terdapat 12% (4 siswa) di kategori “Sangat Kurang”. Berdasarkan nilai rata-rata yakni 50.00 dapat dilihat dari data hasil perolehan bahwa kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo berada dalam kategori “**Cukup**” dengan hasil perolehan mencapai ada 52% atau setara dengan 16 siswa.

3. Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing

Hasil data koordinasi siswa diperoleh dari tes koordinasi yaitu dengan tes lempar tangkap bola jarak 1 meter selama 30 detik). Dari hasil data analisis kemampuan kelincuhan yang telah diubah dalam bentuk *t-score* maka diperoleh skor *Mean (rata-rata)* 50,00 , *Median* (nilai tengah) 47,97, *Standar Deviasi (SD)* 10.00, Nilai *Maximum* (nilai tertinggi) 100,46, dan Nilai *Minimum* (nilai terendah) 41,41. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian kemampuan koordinasi peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo, selengkapnya dapat dilihat pada tabel dan gambar berikut:

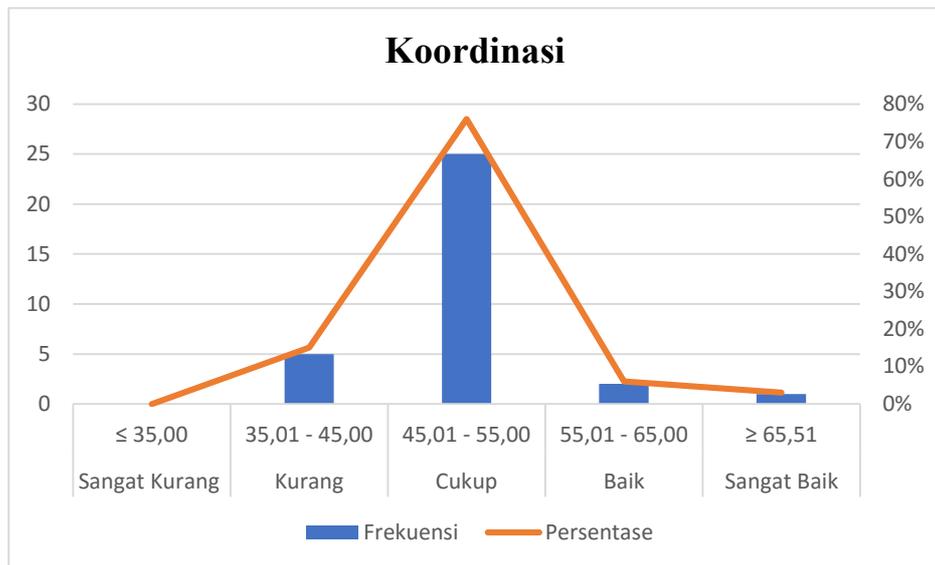
Tabel 7. Deskriptif Statistik Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo

Statistik Koordinasi	
<i>Mean (Rata-rata)</i>	50,00
<i>Median</i>	47,97
<i>Standar Deviasi</i>	10,00
<i>Nilai Maksimal</i>	100,46
<i>Nilai Minimum</i>	41,41
<i>N</i>	33

Tabel 8. Norma Penilaian Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo

KOORDINASI			
INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
$\geq 65,51$	Sangat Baik	1	3%
55,01 – 65,00	Baik	2	6%
45,01 – 55,00	Cukup	25	76%
35,01 – 45,00	Kurang	5	15%
$\leq 35,00$	Sangat Kurang	0	0%
		33	100%

Gambar 12. Diagram Batang Kemampuan Koordinasi Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo



Berdasarkan tabel 8 dan gambar 12 secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan koordinasi peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo dari kelas III, IV dan V terdapat 3% (1 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 6% (2 siswa) di kategori “Baik”, terdapat 76% (25 siswa) dikategori cukup, terdapat 15% (5 siswa) di kategori kurang dan terdapat 0% (0 siswa) di kategori “Sangat Kurang”. Berdasarkan nilai rata-rata yakni 50.00 dapat dilihat dari data hasil perolehan bahwa kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo berada dalam kategori “**Cukup**” dengan hasil perolehan mencapai ada 76% atau setara dengan 25 siswa.

4. Kemampuan Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing

Hasil data keseimbangan siswa diperoleh dari tes keseimbangan yaitu dengan tes *Strok Stand Positional balance* dengan perhitungan detik. Dari hasil data analisis kemampuan kelincahan yang telah diubah dalam bentuk *t-score* maka diperoleh skor *Mean (rata-rata)* 50,00, *Median* (nilai tengah) 48,01, *Standar Deviasi (SD)* 10,00, Nilai *Maximum* (nilai tertinggi) 74,37, dan Nilai *Minimum* (nilai terendah) 32,92. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian kemampuan keseimbangan peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo, selengkapnya dapat dilihat pada tabel dan gambar berikut:

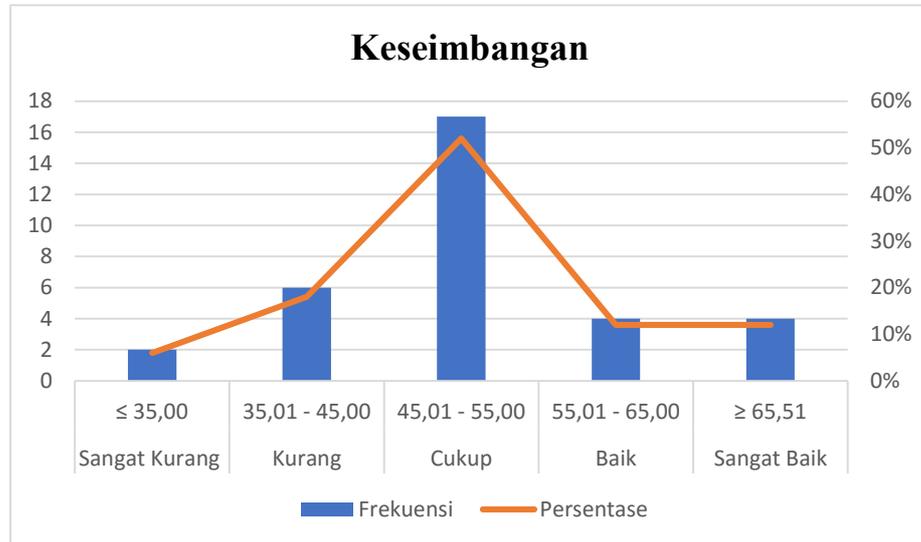
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kemampuan Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo

Statistik Keseimbangan	
<i>Mean (Rata-rata)</i>	50,00
<i>Median</i>	48,01
<i>Standar Deviasi</i>	10,00
<i>Nilai Maksimal</i>	74,37
<i>Nilai Minimum</i>	32,92
<i>N</i>	33

Tabel 10. Norma Penilaian Kemampuan Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulonprogo

KESEIMBANGAN			
INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
$\geq 65,51$	Sangat Baik	4	12%
55,01 – 65,00	Baik	4	12%
45,01 – 55,00	Cukup	17	52%
35,01 – 45,00	Kurang	6	18%
$\leq 35,00$	Sangat Kurang	2	6%
		33	100%

Gambar 13. Diagram Batang Kemampuan Keseimbangan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo



Berdasarkan tabel 10 dan gambar 13 secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan keseimbangan peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo dari kelas III, IV dan V terdapat 12% (4 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 12% (4 siswa) di kategori “Baik”, terdapat 52% (17 siswa) di kategori cukup, terdapat 18% (6 siswa) di kategori kurang dan terdapat 6% (2 siswa) dikategori “Sangat Kurang”. Berdasarkan nilai rata-rata yakni 50.00 dapat dilihat dari data hasil perolehan bahwa kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo berada dalam kategori “**Cukup**” dengan hasil perolehan mencapai ada 52% atau setara dengan 17 siswa.

5. Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing

Hasil data kecepatan siswa diperoleh dari tes kecepatan yaitu dengan tes lari cepat 30 meter dengan perhitungan satuan detik. Dari hasil data analisis kemampuan kelincahan yang telah diubah dalam bentuk *t-score* maka diperoleh skor *Mean (rata-rata)* 50,00, *Median* (nilai tengah) 50,32, *Standar Deviasi (SD)* 10,00, Nilai *Maximum* (nilai tertinggi) 72,24, dan Nilai *Minimum* (nilai terendah) 18,16. Hasil skor yang diperoleh dan penyajian pengkategorian kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo, selengkapnya dapat dilihat pada tabel dan gambar berikut:

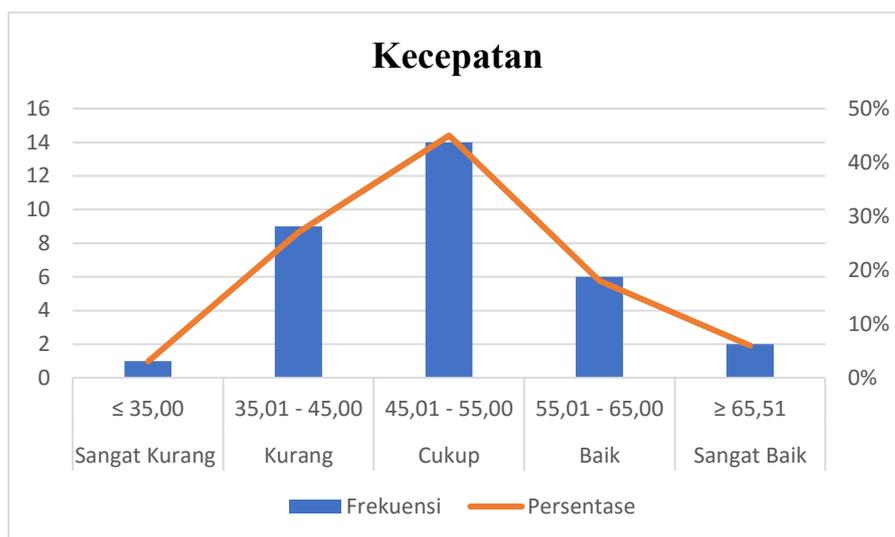
Tabel 11. Deskriptif Statistik Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo

Statistik Kecepatan	
<i>Mean (Rata-rata)</i>	50,00
<i>Median</i>	50,31
<i>Standar Deviasi</i>	10,00
<i>Nilai Maksimal</i>	72,24
<i>Nilai Minimum</i>	18,16
<i>N</i>	33

Tabel 12. Norma Penilaian Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo

KECEPATAN			
INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
$\geq 65,51$	Sangat Baik	2	6%
55,01 – 65,00	Baik	6	18%
45,01 – 55,00	Cukup	15	45%
35,01 – 45,00	Kurang	9	27%
$\leq 35,00$	Sangat Kurang	1	3%
		33	100%

Gambar 15. Diagram Batang Kemampuan Kecepatan Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo



Berdasarkan tabel 12 dan gambar 15 secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kecepatan peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo dari kelas III, IV dan V terdapat 6% (2 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 18% (6 siswa) di kategori “Baik”, terdapat 45% (15 siswa) di kategori cukup, terdapat 27% (9 siswa) dikategori kurang dan terdapat 1% (3 siswa) di kategori “Sangat Kurang”. Berdasarkan nilai rata-rata yakni 50.00 dapat dilihat dari data hasil perolehan bahwa kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo berada dalam kategori “**Cukup**” dengan hasil perolehan mencapai ada 45% atau setara dengan 14 siswa.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh

Panjatan Kulon Progo, sehingga berdasarkan hasil penelitian yang dijabarkan di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo berada di kategori “**Cukup**” dengan hasil perolehan mencapai ada 40% atau setara dengan 13 siswa dari 33 peserta. Hasil dari tes menunjukkan bahwa kemampuan motorik anak berbeda-beda dan bahkan satu anak memiliki keunggulan dan kekurangannya masing-masing. Selain itu, hal ini pasti dipengaruhi oleh faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik anak itu sendiri sehingga tidak semua peserta dapat dipaksa untuk memenuhi kemampuan yang ada.

Kemampuan motorik kasar setiap anak tentunya memiliki perbedaan, hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Di dalam kemampuan motorik terdapat beberapa unsur kemampuan motorik, dari hasil penelitian yang didapat tidak semua anak menguasai unsur dari kemampuan motorik, masing-masing memiliki keunggulan dan kekurangan dalam kemampuannya. Adapun faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik yaitu faktor dari dalam (intrinsik) dan faktor dari luar (ekstrinsik). Faktor dari dalam (intrinsik) yaitu menyangkut dengan kondisi psikologis anak, seperti salah satunya biomotor. Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh sistem-sistem organ dalam diantaranya adalah sistem *neuromuscular* (syaraf), pernapasan, peredaran darah, tulang dan persendian (Putra, 2017, p. 409). Selain itu juga ada faktor dari luar (ekstrinsik) diantaranya latar belakang budaya, pola asuh atau kebiasaan keluarga, kegiatan bermain, dan faktor lingkungan sosial. Kemampuan

seseorang untuk menguasai kemampuan-kemampuan motorik olahraga berbeda-beda, perbedaan tersebut dikarenakan: (1) perbedaan kemampuan kondisi dan koordinasi yang dimiliki, (2) perbedaan umur, (3) perbedaan pengalaman gerak, (4) perbedaan jenis kelamin, (5) perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari suatu komponen motorik, (6) perbedaan kemampuan kognitif, (7) perbedaan frekuensi latihan (Kiram, 1992, p. 67).

Olahraga panjat tebing menuntut pemain memahami beberapa teknik dasar sebagai modal utama antara lain dari teknik gerak saat memanjat, teknik pegangan. Selain itu juga dibutuhkan kekuatan dan daya tahan terutama pada otot tangan untuk dapat melakukan pemanjatan, ketepatan dalam membaca jalur *boulder* maupun *lead*, dan kelincahan saat melakukan pemanjatan *speed*. Dalam olahraga panjat tebing bukan hanya mengenai tentang pemahaman teknik dasar namun juga banyak unsur kemampuan motorik kasar di dalamnya, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan fleksibilitas. Hal-hal tersebut berkontribusi dalam meningkatkan performa atlet atau peserta panjat tebing.

Sebagai pelatih ekstrakurikuler atau guru memiliki peran untuk mendampingi siswa saat di sekolah, dapat menjadikan suatu tempat, media dan materi pembelajaran yang baru, menyenangkan, dan kreatif dengan tujuan untuk mendukung kemampuan gerak dan aktifitas anak. Anak di usia sekolah dasar masih mempunyai naluri atau rasa ingin tahu dan bermain, sehingga jika diberikan materi yang dianggapnya menarik dan menyenangkan dapat menjadi

motivasi anak untuk melakukan gerakan dan mengembangkan kemampuan gerakannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak terdiri dari beberapa unsur didalamnya. Setiap anak mungkin ada yang dapat menguasai semua unsur, tetapi ada juga yang mungkin hanya dapat menguasai satu atau beberapa unsur saja. Kemampuan ini dapat dilihat dari berbagai faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik mereka.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin sesuai dengan kemampuan anak sekolah dasar, namun hal ini tidak terlepas dari keterbatasan yang ada, keterbatasan selama penelitian yaitu:

- a. Tidak menutup kemungkinan bahwa peserta ekstrakurikuler yang dijadikan sebagai objek penelitian masih kurang bersungguh-sungguh selama mengikuti proses pelaksanaan tes yang berlangsung,
- b. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan motorik seperti faktor psikologis dan fisiologis anak
- c. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta apakah telah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo dari kelas III, IV dan V berada pada kategori 18% (6 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 9% (3 siswa) dikategori “Baik”, terdapat 40% (13 siswa) di kategori cukup, terdapat 21% (7 siswa) di kategori kurang dan terdapat 12% (4 siswa) di kategori “Sangat Kurang”.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas maka dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut.

1. Dari hasil penelitian ini dapat memberikan informasi terkait tingkat kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo, sehingga dapat berdampak pada cara mengajar guru olahraga atau pelatih ekstrakurikuler yang dapat disesuaikan dengan kemampuan siswa.
2. Para peserta ekstrakurikuler panjat tebing untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan motoriknya.

3. Pihak sekolah dan orangtua menjadi tau akan pentingnya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak
4. Hasil penelitian tingkat motorik kasar peserta ekstrakurikuler panjat tebing di Sekolah Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo ini dapat digunakan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler di sekolah lain.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas terdapat beberapa saran untuk disampaikan sebagaimana berikut:

1. Saran untuk siswa, dengan mengetahui hasil ini dapat menjadi motivasi agar lebih meningkatkan kemampuan motorik kasar, terlebih cabang olahraga panjat tebing merupakan cabang yang banyak menggunakan kemampuan motorik kasar.
2. Pelatih dan peserta dapat mengetahui hasil kemampuan motoriknya, sehingga hal ini dapat menjadi pegangan pelatih ekstrakurikuler panjat tebing untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan motorik peserta agar menjadi lebih baik
3. Bagi sekolah diharapkan dapat mendukung dan meningkatkan fasilitas kegiatan ekstrakurikuler panjat tebing agar dapat menjadi media belajar untuk pengembangan kemampuan motorik kasar pada anak Sekolah Dasar.
4. Untuk orang tua diharapkan dapat mengetahui dan mendukung kemampuan anak sesuai bakat yang dimiliki, dan tanpa membatasi gerak anak secara berlebihan.

Daftar Pustaka

- (2016). Panduan Teknis Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar.
- Abadi, A.K. (2016). Pembinaan Cabang Olahraga Panjat Tebing Di Federasi Panjat Tebing Indonesia Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).
- Ananditha, A.C. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Toddler. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2 (1).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. PT Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Astafiyah. (2018). Kontribusi Efektivitas Manajemen Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Sekolah Non Akademik. *Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan*, Vol. 4, No. 02.
- 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.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bangun, S.Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler dalam Mengembangkan Bakat dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Perstasi*. Vol. 2, No. 4, Hal 29-37.
- Bardida, F. (2016). The Effectiveness of a Community Based Fundamental Motor Skill Intervention in Children Aged 3-8 Years: Results of the "Multimove for Kids: project.
- Cha, K., Lee, E. Y., Heo, M. H., Shin, K. C., Son, J., & Kim, D. (2015). Analysis of movements in sport climbing for realistic 3D Climbing animation. *Procedia Engineering*, 112, 52-57.
- Decaprio, Richard. (2017). *Panduan Mengembangkan Kecerdasan Motorik Siswa*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Decaprio, Richard. (2013). *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah*. Yogyakarta: DIVA Press.

- Erliana, M. (2015). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan melalui Pull Up Terhadap Peningkatan Speed Track Atlet Federasi Pnajat Tebing Indonesia Banjarbaru.
- Fatmawati, F. A. (2020). Pengembangan fisik motorik anak usia dini. Gresik: Caremedia Communication.
- FPTI. (2014). Peraturan Kompetisi Panjat Tebing 2014. Jakarta: FPTI
- Gallahue, D.L., & Ozmun, J.C. (1998). *Understanding Motor Development.: Infants, Children, Adolescents, Adults*. USA: The Me Graw Hill Companies
- Gasela. (2023). Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Siwa Di SD Muhammadiyah Prcimantoro Kabupaten Wonogiri. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Goddard, D & Neumann, U. (1993). *Perfomance Rock Climbing*. USA: Stackpole Books.
- Hasanah, U. (2016). Pengebangan Kemampuan Fisik Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*. Vol 5, Edisi 1.
- Hidayati, Maria. (2013). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Bakiak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*. Vol. 7 Edisi.1
- Hermawan, Iwan. (2019). Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kulitatif dan Mixed Methode. Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan.
- Jupita, A.A. (2021). Analisis. Tingkat Pencapaian perkembangan Motorik Kasar dan Halus Anak Usia 4-6 Tahun. *EDUKASIMU*. Vol 1(2).
- Kiram, Y. (1992). Belajar Motorik. Jakarta: Depdiknas.
- Kurniawan, Machful Indra. (2015). Tri Pusat Pendidikan Sebagai Sarana Pendidikan Karakter Anak Sosial Dasar. *Jurnal Pedagogia* ISSN 2089-3833 Vol. 4 No.1.
- Komaini, A. (2018). Kemampuan Motorik Anak Usia Dini. Depok: Rajawali Press
- Maulana, I. (2023). Tingkat Kemampuan Motorik Pada Peserta Didik Kelas V SD Negeri Sawit Panggunharjo Sewon Bantul. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Muhtarifudin, R., & Soenyoto, T. (2020). Penelusuran Minat dan Bakat Olahraga Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kabutan Demak. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 440-446.
- Munir, A.S., Nugraha, H., & Nuraini, S. (2022). Model Permainan Face Climbing Dalam Panjat Tebing Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jaya. *Journal Olahraga ReKat (Rekreasi Masyarakat)*. Vol.1
- Nugroho, R.A. (2018). Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Dasar Masjid Syuhada Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018. Yogyakarta: UNY
- Nurhasan. (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Pang, A. W.U., & Fong, D.T.P. (2009). *Fundamental Motor Skill Proficiency of Hongkong Children Aged 6-9 Years*. *Research in Sport Medicine*, 1(7), 125-144.
- Pura, Dwi Nomi. (2019). Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini Melalui Kolase Media Serutan Pensil. *Jurnal Ilmiah Potonesia*, Vol 4 (2).
- Putra, R.T., Kiyanto., & Siswandari. Analisis Faktor Biomotor Dan Psikomotor Dominan Penentu Kemampuan Groundstroke Forehand Tenis Lapangan. *Jurnal Unimus Prosiding Seminar Nasional & Internasional: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Priadana, S., & Sunarsini, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang Selatan: Pascal Books.
- Prima, E. (2021). Analisis Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini Yang Bermain Gawai. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 109-124.
- Prima, P., & Kartiko, D.C. (2012). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1). 161-170
- Primasoni, N & Yudanto, Y. (2011). Survei Kemampuan Motorik Pemain Sekolah Sepakbola Selabora FIK UNY. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. 7(7), 38-43.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Menengah. <https://jdih.kemdikbud.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/Permendikbud%20Nomor%2062%20Tahun%202014.pdf> (diakses pada Senin, 2 Oktober 2023 Pukul 13.06 WIB)

- Rinaldi, M.S. (2019). *Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates Tahun 2018/2019*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rizki, H., & Aguss, R.M. (2020). Analisis Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 20-24.
- Rohendi, A & Suwandar. E. (2017). *Belajar Gerak Berbasis Otot Inti*. Bandung: Alfabeta.
- Rukajat, Ajat. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sage, George. (1984). *Motor Learning and Control A Neuropsychological Approach*. USA: Wm. C. Brown Publishers.
- Sitorus, Masganti. (2015). *Psikologi dan Perkembangan Anak Usia Dini*. Medan: Perdana Publishing.
- Subekti, A.B & Muhammad, H.N. (2019). Profil Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ektrakurikuler Hockey SD Negeri Wonokasian 1 Wonoayu Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol.7, No.03.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi dan R&D (III)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D Edisi Ke-26*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sujiono. B. (2010). *Metode Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Depdikas.
- Sukamti, E. R. (2018). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY Press
- Triyono, A. (2019). Pendidikan Karakter pada Sistem Boarding School. *Jurnal Kependidikan*. 7(2), 251-263
- 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).

- Usman, M., Uzar., & Setyowati.L. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: Posdakarya
- Wicaksono. L. (2017). Analisis Perkembangan Motorik Kasar Anak Dalam Pembelajaran Daring Pada Anak TK B Di *TK Save The Kids Banda Aceh*. Universitas Bina Bangsa Getsempena
- Wuryandani, W., Maftuh, B., Supriya & Budimansyah, Dasim. (2014). Pendidikan Karakter Disiplin Di Sekolah Dasar. *Cakrawala Pendidikan Th.XXXIII*, No.2.
- Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di SMA KORPRI Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*. Vol.6, No 11.
- Yahna, P., & M. Kristanto. (2015). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek di Kelompok B Tunas Rimba II Tahun Ajaran 2015/2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan. PAUDIA*.
- Yahya, M & Amirzan. (2019). Tanggapan Siswa terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora (JSH)*, Vol. 2, No. 1.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<http://admin.uerservice.uny.ac.id/surat-izin/cekak-penelitian/>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/720/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

23 Januari 2024

Yth. Kepala SD Negeri Dukuh Panjatan Kulonprogo

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

Nama : Marji
NIM : 20604221050
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA EKSTRAKURIKULER PANJAT TEBING DI SD NEGERI DUKUH PANJATAN KULON PROGO
Waktu Penelitian : 24 Januari - 8 Februari 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan,

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI DUKUH

ꦥꦺꦩꦼꦂꦶꦠꦏꦧꦸꦥꦠꦺꦤ꧀ꦏꦸꦭꦺꦤ꧀ꦥꦺꦴꦁ
ꦢꦶꦤꦱꦥꦺꦤꦶꦢꦶꦏꦏꦺꦩꦸꦢꦏꦺꦴꦲꦫꦒ

Alamat : Dusun XII, Krembangan, Panjatan, Kulon Progo, 55655.
Email : dukusd@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN Nomor :800.09/Kpts/SD-DK/I/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ARYATI, S. Pd., M. Pd
NIP : 197110201997032003
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri Dukuh, Panjatan, Kulon Progo

Mencrangkan bahwa :

Nama : **Marji**
Nomor Mahasiswa : **20604221050**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1**
Universitas : **Universitas Negeri Yogyakarta**

Benar – benar telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo pada tanggal 24 Januari – 08 Februari 2024 dengan judul “TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA EKSTRAKURIKULER PANJAT TEBING DI SD NEGERI DUKUH PANJATAN KULON PROGO”

Demikian Surat Keterangan ini kami sampaikan untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Panjatan, 30 Januari 2024

Kepala Sekolah



Lampiran 3. Kartu Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fikk.uny.ac.id>, Surel : humas_fikk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Marji
Dosen Pembimbing : Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes
NIM : 20604221050
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PESERTA GASTROEQUIKULER PANJAT TEBING DI SD NEGERI DUKUH PANJATAN KULUH PRAGA

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Selasa, 10 Oktober 2023	Judul SKMPSI	- Periksa Judul SKMPSI	<i>[Signature]</i>
2.	Selasa, 17 Oktober 2023	Bab I dan 2	- MenPerbaiki referensi yang dipakai	<i>[Signature]</i>
3.	Senin, 6 November 2023	Bab 1, 2 dan 3	- MenPerbaiki kesalahan yang salah	<i>[Signature]</i>
4.	Senin, 23 Januari 2024	Bab 1, 2 dan 3	- Ganti Judul dan Metode yang di gunakan	<i>[Signature]</i>
5.	Senin, 20 Januari 2024	Bab 1, 2, dan 3	- Melanjutkan untuk Melakukan Penelitian	<i>[Signature]</i>
6.	Selasa, 27 Januari 2024	Bab 1, 2, 3, 4 dan 5	- Revisi pada Penalaran	<i>[Signature]</i>
7.	Jumat 8 Maret 2024	Bab 5 dan kata tulis	- Revisi bab 5 dan Penulisan.	<i>[Signature]</i>
8.	Rabu, 13 Maret 2024	Bab 5 dan kata tulis	- Revisi bab 1 sampai bab 5 dan Penulisan	<i>[Signature]</i>
9.	Jumat, 15 Maret 2024	Bab 1, 2, 3, 4, dan 5	- Revisi bagian Penalaran	<i>[Signature]</i>
10.	Rabu, 20 Maret 2024	Bab 1, 2, 3, 4, 5 dan tanda tangan	Stukuh wji	<i>[Signature]</i>

Mengetahui
Koord.Prodi/SI PJSD

[Signature]
Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Yogyakarta, 18. Maret 2024

Mahasiswa

[Signature]
Marji
NIM. 20604221050

Lampiran 4. Surat Permohonan Pembimbing Penyusunan Proposal TA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fikr.uny.ac.id>, Surel : humus_fikr@uny.ac.id

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA No. 30/PJSD/II/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Marji
NIM : 20604221050
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di SD Negeri Dukuh Panjatan Kulon Progo.

Dengan hormat, mohon Bapak:

Nama : Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP : 19670701 199412 1 001
Jabatan : Lektor Kepala
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Bersedia sebagai Pembimbing penyusunan proposal TA bagi mahasiswa tersebut di atas. Atas kesediaannya dan kerjasama Bapak diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui,
Ketua Departemen PJSD

Yogyakarta, 7 Februari 2024
Koorprodi S1-PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Lampiran 5. Data Penelitian

Item Tes Motor Ability													
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Tes shuttlerun 4 x 10 meter (detik)	T-Score	Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (kali)	T-Score	Tes stork stand positional balance (detik)	T-Score	Tes lari cepat 30 meter (detik)	T-Score	T-Score/4	Kategori
1	Daffa	L	12	11,26	58,70	8	50,60	25,25	63,43	6,01	51,64	56,09	Cukup
2	Angger	L	12	10,47	61,39	4	45,35	6,08	34,13	6,47	46,10	46,74	Kurang
3	Fernando	L	12	11,00	59,58	46	100,46	14,18	46,51	5,16	61,88	67,11	Sangat baik
4	Galih	L	12	12,00	56,19	1	41,41	13,31	45,18	5,14	62,12	51,22	Sangat baik
5	Irsyad	L	12	10,87	60,03	8	50,60	14,08	46,36	4,97	64,17	55,29	Sangat baik
6	Atha	L	11	14,52	47,62	10	53,22	14,40	46,85	6,60	44,54	48,06	Kurang
7	Wahyu	L	13	19,76	29,82	11	54,53	12,29	43,62	4,30	72,24	50,05	Sangat baik
8	Dhesta	P	11	18,48	34,17	4	45,35	12,41	43,80	6,08	50,80	43,53	Cukup

9	Reza nur	L	12	10,26	62,10	14	58,47	11,11	41,82	4,73	67,06	57,36	Sangat baik
10	Efisa	P	11	12,78	53,54	6	47,97	5,29	32,92	6,03	51,40	46,46	Cukup
11	Reinatas ya	P	11	19,80	29,68	4	45,35	14,50	47,00	6,08	50,80	43,21	Cukup
12	Siti alya	P	11	15,96	42,73	4	45,35	12,18	43,45	7,10	38,51	42,51	Sangat Kurang
13	Aura	P	11	14,90	46,33	3	44,04	16,42	49,93	6,09	50,68	47,74	Cukup
14	Amalya	P	11	15,10	45,65	4	45,35	16,10	49,44	6,90	40,92	45,34	Sangat Kurang
15	Evania	P	11	12,51	54,45	6	47,97	15,59	48,66	5,82	53,93	51,26	Baik
16	Zakky	L	11	11,96	56,32	7	49,28	14,57	47,11	6,60	44,54	49,31	Kurang
17	Bagas	L	12	13,80	50,07	7	49,28	14,42	46,88	6,32	47,91	48,53	Cukup
18	Naradista	P	11	23,00	18,81	4	45,35	16,02	49,32	6,36	47,43	40,23	Cukup
19	Fand	L	12	10,90	59,92	6	47,97	7,20	35,84	5,46	58,27	50,50	Baik
20	Mahar	L	11	13,67	50,51	2	42,72	15,26	48,16	6,68	43,57	46,24	Kurang

Item Tes Motor Ability													
No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Tes shuttlerun 4 x 10 meter (detik)	T-Score	Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (kali)	T-Score	Tes stork stand positional balance (detik)	T-Score	Tes lari cepat 30 meter (detik)	T-Score	T-Score/4	Kategori
21	Septia	P	11	14,01	49,36	4	45,35	13,26	45,10	6,21	49,23	47,26	Cukup
22	Hyra puri	P	11	13,48	51,16	3	44,04	21,40	57,54	6,86	41,40	48,53	Kurang
23	Haikal	L	11	12,08	55,92	10	53,22	15,23	48,11	6,12	50,32	51,89	Cukup
24	Azzahra	P	11	13,48	51,16	8	50,60	15,16	48,01	6,59	44,66	48,60	Kurang
25	Marsya	P	11	12,59	54,18	3	44,04	25,47	63,76	6,19	49,47	52,86	Cukup
26	Rachel	P	11	16,61	40,52	4	45,35	27,47	66,82	7,18	37,55	47,56	Sangat Kurang

27	Alika	P	11	14,27	48,47	4	45,35	28,25	68,01	6,12	50,32	53,04	Cukup
28	Azalia	P	11	14,48	47,76	8	50,60	17,34	51,34	6,86	41,40	47,77	Kurang
29	Amelia	P	11	13,17	52,21	10	53,22	8,04	37,13	8,79	18,16	40,18	Sangat Kurang
30	Rafif	L	12	11,36	58,36	5	46,66	32,41	74,37	6,02	51,52	57,73	Cukup
31	Erlangga	L	10	13,57	50,85	9	51,91	19,20	54,18	6,08	50,80	51,94	Cukup
32	Putra	L	12	11,44	58,09	8	50,60	23,02	60,02	5,32	59,95	57,16	Sangat baik
33	Febri	L	12	12,55	54,32	14	58,47	26,41	65,20	5,59	56,70	58,67	Baik

Lampiran 6. Format Pengambilan Hasil Tes

FORMULIR PENILAIAN

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Tanggal Tes :

Kelas :

Tempat Tes :

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

Lampiran 7. Dokumentasi

Foto Bersama Peserta Ekstrakurikuler Panjat Tebing di Sekolah Dasar Negeri Dukuh Panjatan Kulonprogo.



Foto Dokumentasi Pemanasan Sebelum Tes



Tes Shuttle Run 4x10 Meter



Tes stork stand positional balance



Tes Lari 30 meter (Kecepatan)



Tes Lempar Tangkap Bola (Koordinasi)



