

**KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK  
SILAT DI SMP NEGERI 2 KARANGPUCUNG  
KABUPATEN CILACAP**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**OLEH:  
LISA RAHMAWATI  
20601244115**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK  
SILAT DI SMP NEGERI 2 KARANGPUCUNG  
KABUPATEN CILACAP

TUGAS AKHIR SKRIPSI

LISA RAHMAWATI  
20601244115

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 25 April 2024

Kepala Departemen Pendidikan  
Olahraga

Dosen Pembimbing,

  
Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.  
NIP 196706051994031001

  
Dr. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.  
NIP 197310062001122001



## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lisa Rahmawati

NIM : 20601244115

Departemen : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul TAS : Kemampuan Motorik Peserta Esktrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap

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



## HALAMAN PENGESAHAN

KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK  
SILAT DI SMP NEGERI 2 KARANGPUCUNG  
KABUPATEN CILACAP

TUGAS AKHIR SKRIPSI

LISA RAHMAWATI  
20601244115

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 6 Mei 2024

### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd (Ketua Tim Penguji)		10-06-2024
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		10-06-2024
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. (Penguji Utama)		04-06-2024

Yogyakarta, 11 Juni 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,  
  
Prof. Dr. H. Nuzuloh, S.Or., M.Or.  
NIP 198106262008121002

## **MOTTO**

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu.”

(Umar bin Khattab)

“Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu.”

(Ali bin Abi Thalib)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Rasyo dan Ibu Susilowati yang sebagai motivator terbesar dalam perjalanan hidup saya yang tidak pernah jemu mendoakan dan mendampingi dengan penuh kasih sayang serta pengorbanan dan kesabarannya dalam mengantarkanku sampai saat ini.
2. Kakak dan Adik saya yang selalu mendoakan dan mendukung saya dalam hal apapun sehingga membuat saya semangat.
3. Teman terdekatku yang selalu ada dalam sedih maupun senang, dan memberi dukungan dalam keadaan apapun.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Kemampuan Motorik Peserta Esktrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Sumaryanto, M.Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh ilmu di kampus tercinta.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M.Pd., selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Dr. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Kepala Sekolah, Pelatih/Guru, dan Peserta Esktrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKK angkatan 2020 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
8. Teman-teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 2<sup>4</sup> April 2024

Penulis,



Lisa Rahmawati  
20601244115



**KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK  
SILAT DI SMP NEGERI 2 KARANGPUCUNG  
KABUPATEN CILACAP**

Lisa Rahmawati  
20601244115

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap. (2) Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu survei. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap yang berjumlah 31 peserta. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*. Kemampuan motorik diukur menggunakan *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump*, *wall pass*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw* dan lari *60 yard dash*. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

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

**Kata kunci:** *kemampuan motorik, peserta ekstrakurikuler, pencak silat*

**MOTOR SKILLS OF PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR  
PARTICIPANTS AT SMP NEGERI 2 KARANGPUCUNG  
CILACAP DISTRICT**

Lisa Rahmawati  
20601244115

**ABSTRAK**

*This study aims to determine (1) The motor skills of male pencak silat extracurricular participants at SMP Negeri 2 Karangpucung, Cilacap Regency. (2) Motor skills of female pencak silat extracurricular participants at SMP Negeri 2 Karangpucung, Cilacap Regency.*

*This research is a quantitative descriptive research. The method used was a survey. The population in this study were pencak silat extracurricular participants at SMP Negeri 2 Karangpucung Cilacap Regency, totaling 31 participants. The sampling technique used total sampling. Motor skills were measured using the Barrow Motor Ability Test which consists of standing broad jump, wall pass, zig-zag run, medicine ball put, soft ball throw and 60 yard dash. The data analysis technique used is descriptive statistics expressed in percentage form.*

*The results showed that (1) The motor skills of male pencak silat extracurricular participants at SMP Negeri 2 Karangpucung Cilacap Regency were in the "very less" category of 4.76% (1 student), "less" by 28.57% (6 students), "sufficient" by 28.57% (6 students), "good" by 33.33% (7 students), and "very good" by 4.76% (1 student). (2) The motor skills of female pencak silat extracurricular participants at SMP Negeri 2 Karangpucung Cilacap Regency are in the "very poor" category of 0.00% (0 students), "poor" of 50.00% (5 students), "sufficient" of 0.00% (0 students), "good" of 50.00% (5 students), and "very good" of 0.00% (0 students).*

**Keywords:** *motor skills, extracurricular participants, pencak silat*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Pencak Silat.....	9
2. Hakikat Kemampuan Motorik .....	14
3. Hakikat Ekstrakurikuler .....	32
4. Karakteristik Peserta Didik SMP.....	38
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	42
C. Kerangka Berpikir.....	47
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	49
D. Definisi Operasional Variabel.....	50
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	51
F. Teknik Analisis Data.....	57
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	59
1. Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Putra .....	59
2. Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Putri.....	70
B. Pembahasan.....	81
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	94

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan .....	96
B. Implikasi .....	96
C. Saran .....	97
DAFTAR PUSTAKA .....	99
LAMPIRAN .....	104

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.	Peserta Esktrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap.....	50
Tabel 2.	Validitas dan Reliabilitas <i>Barrow Motor Ability Test</i> .....	52
Tabel 3.	Norma Penilaian Kemampuan Motorik .....	57
Tabel 4.	Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Putra.....	59
Tabel 5.	Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Putra.....	60
Tabel 6.	Deskriptif Statistik Power Tungkai Putra.....	61
Tabel 7.	Norma Penilaian Power Tungkai Putra.....	61
Tabel 8.	Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Putra.....	63
Tabel 9.	Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan Putra .....	63
Tabel 10.	Deskriptif Statistik Kelincahan Putra .....	64
Tabel 11.	Norma Penilaian Kelincahan Putra .....	64
Tabel 12.	Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Putra.....	66
Tabel 13.	Norma Penilaian Koordinasi Putra.....	66
Tabel 14.	Deskriptif Statistik Power Otot Lengan Putra.....	67
Tabel 15.	Norma Penilaian Power Otot Lengan Putra .....	67
Tabel 16.	Deskriptif Statistik Kecepatan Putra .....	69
Tabel 17.	Norma Penilaian Kecepatan Putra.....	69
Tabel 18.	Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putri .....	70
Tabel 19.	Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Putri .....	71
Tabel 20.	Deskriptif Statistik Power Tungkai Putri .....	72
Tabel 21.	Norma Penilaian Power Tungkai Putri.....	72
Tabel 22.	Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Putri .....	73
Tabel 23.	Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan Putri.....	74
Tabel 24.	Deskriptif Statistik Kelincahan Putri.....	75
Tabel 25.	Norma Penilaian Kelincahan Putri.....	75
Tabel 26.	Deskriptif Statistik Koordinasi Putri.....	76
Tabel 27.	Norma Penilaian Koordinasi Putri .....	77
Tabel 28.	Deskriptif Statistik Power Otot Lengan Putri .....	78
Tabel 29.	Norma Penilaian Power Otot Lengan Putri.....	78
Tabel 30.	Deskriptif Statistik Kecepatan Putri.....	79
Tabel 31.	Norma Penilaian Kecepatan Putri .....	80

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir .....	48
Gambar 2. Tes Standing Board Jump .....	52
Gambar 3. Tes Zig-Zag Run .....	53
Gambar 4. Tes Medicine Ball Put.....	54
Gambar 5. Tes Wall Pass.....	55
Gambar 6. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Putra .....	60
Gambar 7. Diagram Batang Power Tungkai Putra .....	62
Gambar 8. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Putra .....	63
Gambar 9. Diagram Batang Kelincahan Putra.....	65
Gambar 10. Diagram Batang Koordinasi Putra .....	66
Gambar 11. Diagram Batang Power Otot Lengan Putra.....	68
Gambar 12. Diagram Batang Kecepatan Putra .....	69
Gambar 13. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Putri .....	71
Gambar 14. Diagram Batang Power Tungkai Putri .....	73
Gambar 15. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Putri .....	74
Gambar 16. Diagram Batang Kelincahan Putri .....	76
Gambar 17. Diagram Batang Koordinasi Putri.....	77
Gambar 18. Diagram Batang Power Otot Lengan Putri .....	79
Gambar 19. Diagram Batang Kecepatan Putri.....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIKK.....	105
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	106
Lampiran 3. Data Penelitian Keterampilan Motorik.....	107
Lampiran 4. Deskriptif Statistik Keterampilan Motorik Putra .....	109
Lampiran 5. Deskriptif Statistik Keterampilan Motorik Putri .....	115
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	118

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

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

Kegiatan pembelajaran di dalam proses pendidikan di sekolah terbagi tiga, yaitu intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Salah satu upaya untuk memajukan olahraga, di tingkat sekolah yaitu dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan yang diarahkan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengembangkan nilai-nilai atau minat dan bakat siswa (Wicaksono, dkk., 2020, p. 42). Pendapat senada diungkapkan Al Azizi (2018, p. 40) bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.



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

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu ekstrakurikuler pencak silat. Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya (Ediyono, et al., 2022, p. 167). Pencak silat merupakan salah satu olahraga bela diri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia yang memiliki tujuan untuk pertahanan diri (Saryanto, 2018, p. 2). Pendapat Usra (2018, p. 2) bahwa dalam bela diri ini banyak teknik-teknik khusus yang dipelajari sebagai bentuk pertahanan dan penyerangan. Olahraga pencak silat ini mengandung dua unsur yang tidak dapat dipisahkan yaitu pencak merupakan latihan fisik dan silat mengandung unsur budi luhur (Ediyono & Widodo, 2019, p. 3).

Pertandingan pencak silat dapat dibedakan menjadi empat kategori yaitu, kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu (Kamal, et al., 2023, p. 643). Pencak silat kategori tanding merupakan

kategori pertandingan yang menampilkan dua orang atlet dari kubu berbeda yang keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan. Karakteristik gerak yang dibutuhkan dalam pencak silat adalah cepat dan mendadak (*eksplosif*). Prinsip dasar pencak silat kategori tanding adalah mendapatkan nilai sebanyak-banyaknya dengan melakukan serangan pada sasaran yang telah ditentukan. Serangan yang dinilai adalah segala bentuk serangan yang masuk pada sasaran dengan bertenaga, mantap, dan tanpa terhalang tangkisan lawan. Agar mendapatkan nilai diperlukan ketepatan gerak yang baik, sehingga segala bentuk serangan yang dilancarkan dapat tepat sasaran.

Pencak silat dapat digunakan dalam elemen-elemen kondisi fisik yang khusus berakarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Beberapa kondisi fisik yang dibutuhkan pada olahraga pencak silat di antaranya yakni kecepatan, daya ledak otot tungkai, dan daya ledak otot lengan (Susanto & Lesmana, 2020, p. 692). Pendapat Saputro & Siswantoyo (2018, p. 2) bahwa komponen biomotor yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat yaitu kecepatan, ketahanan, kelentukan, kekuatan, dan koordinasi. Sistem energi dominan yang digunakan dalam pencak silat kategori tanding adalah energi anaerobik alaktik dengan komposisi sistem energi dominan ATP-PC 73,75%, LA-O<sub>2</sub> 16,25%, dan O<sub>2</sub> sebesar 10%. Pencak silat juga merupakan kegiatan aktivitas fisik di luar sekolah yang dapat membantu anak untuk meningkatkan kemampuan aktivitas fisik khususnya kemampuan motorik.

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

Pada dasarnya perkembangan motorik berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot anak. Perkembangan motorik adalah proses yang sejalan dengan bertambahnya usia secara bertahap dan berkesinambungan, dimana gerakan individu meningkat dari keadaan sederhana, tidak terorganisir, dan tidak terampil, ke arah penguasaan kemampuan motorik yang kompleks dan terorganisasi dengan baik. Pola hidup yang dilakukan seseorang dan kebiasaan anak menjadi berubah, yang biasanya aktif bergerak dan bermain kini menjadi pasif atau malas bergerak. Widodo (2021, p. 53) menyatakan “motorik adalah kemampuan melakukan koordinasi kerja sistem saraf motorik yang menimbulkan reaksi dalam bentuk gerakangerakan atau kegiatan secara tepat, sesuai antara rangsangan dan responnya”.

Pendapat Abdullah & Nurrochmah (2021, p. 254) bahwa unsur kemampuan motorik dibagi menjadi tiga, yaitu: (1) unsur kemampuan fisik, kekuatan, ketahanan atau daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), fleksibilitas atau kelenturan, ketajaman indera. (2) unsur kemampuan mental, sangat berkaitan dengan pikiran. Kemampuan mental berarti kemampuan

untuk berpikir. Fungsi kemampuan mental adalah memberikan komando gerak sesuai yang diinginkan kepada sistem penggerak tubuh. (3) unsur kemampuan emosional, merupakan salah satu faktor yang mendukung terjadinya gerakan yang efektif dan efisien. Kemampuan motorik berhubungan dengan cara melakukan gerakan dengan kualitas gerak. Adapun unsur-unsur yang perlu diketahui kemampuan motorik terdiri dari: (1) koordinasi, (2) power, (3) fleksibilitas, (4) keseimbangan, (5) kekuatan, (6) ketahanan, dan (7) kecepatan (Subekti, 2019, p. 2). Kemampuan motorik akan berkembang apabila didukung dengan latihan-latihan khusus secara kontinyu, rutin dan sungguh-sungguh.

Salah satu sekolah di Kabupaten Cilacap yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yaitu SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap. Kegiatan ekstrakurikuler yang cukup diminati oleh peserta didik SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap, dibuktikan dengan lebih dari 30 peserta mengikuti kegiatan ini. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dilaksanakan di Aula dan di halaman sekolah SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap. Ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap dilaksanakan setiap hari Rabu pukul 16.00-17.30 WIB. Program latihan yang diberikan dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yaitu meliputi latihan teknik, latihan fisik, yang dilaksanakan baik dalam bentuk gerakan dasar, maupun teknik bertarung. Namun porsi latihan fisik masih kurang jika dibandingkan dengan porsi latihan teknik dan bertanding.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa kemampuan penguasaan gerak dasar yang tergolong kurang. Kurangnya kemampuan gerak tersebut ditunjukkan saat melakukan tendangan, power dari tendangan masih sangat lemah, pukulan masih kurang bertenaga, begitu juga koordinasi saat melakukan gerakan terlihat kurang harmonis. Dasar tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat masih rendah.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat tentu harus didukung oleh beberapa faktor, antara lain tersedianya alat dan fasilitas yang memadai misalnya adanya matras yang memadai untuk tempat dilaksanakannya latihan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat juga banyak memiliki kendala diantaranya alokasi waktu pembelajaran ekstrakurikuler olahraga yang hanya 2 jam per minggu kurang memungkinkan untuk mengharapkan peserta mampu menguasai fisik dan teknik secara maksimal. Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Kemampuan Motorik Peserta Esktrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap masih kurang.

2. Pelatih lebih sering menerapkan latihan teknik saat kegiatan ekstrakurikuler, sehingga aspek latihan fisik masih kurang diberikan.
3. Kemampuan kecepatan peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap masih kurang.
4. Kemampuan peserta ekstrakurikuler pada saat melakukan teknik pukulan masih lemah dikarenakan kekuatan otot lengan yang kurang baik.
5. Kemampuan peserta ekstrakurikuler pada saat melakukan tendangan kurang maksimal diakibatkan power otot tungkai yang masih lemah.
6. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap belum diketahui.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian dibatasi pada kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap.

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

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Seberapa baik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap?
2. Seberapa baik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap?

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap.
2. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
  - a. Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap.
  - b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap.
2. Secara Praktis
  - a. Dengan penelitian ini guru/pembina ekstrakurikuler diharapkan mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan pemahaman keterampilan motorik.
- c. Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah keterampilan motorik.



## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Pencak Silat**

Pencak Silat diperkirakan menyebar di kepulauan nusantara semenjak abad ke-7 Masehi, akan tetapi asal mulanya belum dapat dipastikan. Asal mula ilmu bela diri di Nusantara ini kemungkinan berkembang dari keterampilan suku-suku asli Indonesia dalam berburu dan berperang dengan menggunakan parang, perisai, dan tombak, misalnya seperti dalam tradisi suku Nias yang hingga abad ke-20 relatif tidak tersentuh pengaruh luar. Tradisi silat diturunkan secara lisan dan menyebar dari mulut ke mulut, diajarkan dari guru ke murid, sehingga catatan tertulis mengenai asal mula silat sulit ditemukan. Sejarah silat dikisahkan melalui legenda yang beragam dari satu daerah ke daerah lain. Legenda Minangkabau, silat (bahasa Minangkabau, p. silek) diciptakan oleh Datuk Suri Diraja dari Pariangan, Tanah Datar di kaki Gunung Marapipada abad ke-11. Kemudian silek dibawa dan dikembangkan oleh para perantau Minang ke seluruh Asia Tenggara (Sampurna & Mahmud, 2020, p. 2).

Demikian pula cerita rakyat mengenai asal mula silat aliran Cimande, yang mengisahkan seorang perempuan yang mencontoh gerakan pertarungan antara harimau dan monyet. Setiap daerah umumnya memiliki tokoh persilatan (pendekar) yang dibanggakan. Hal ini karena

sejak awal kebudayaan Melayu telah mendapat pengaruh dari kebudayaan yang dibawa oleh pedagang maupun perantau dari India, Cina, dan mancanegara lainnya. Perkembangan silat secara historis mulai tercatat ketika penyebarannya banyak dipengaruhi oleh kaum penyebar agama pada abad ke-14 di nusantara. Kala itu pencak silat diajarkan bersama-sama dengan pelajaran agama di surau atau pesantren. Silat menjadi bagian dari latihan spiritual. Silat lalu berkembang dari ilmu beladiri dan seni tari rakyat, menjadi bagian dari pendidikan bela negara untuk menghadapi penjajah asing (Imar, 2018, p. 38).

Pencak silat merupakan olahraga yang cukup populer di Indonesia. Pencak silat berarti permainan (keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata (Irianto & Lumintuarso, 2020, p. 11). Ditinjau dari segi harfiahnya, pencak silat berasal dari kata pencak dan silat. Pencak berarti, p. gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat berarti, p. gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri/kesejahteraan dan untuk menghindarkan diri dari bahaya. Seiring berjalannya waktu, semakin banyak para ahli yang mendefinisikan pencak dan silat hingga akhirnya definisi pencak dan silat tersebut dijadikan satu. Penggunaan kata/istilah pencak silat baru digunakan setelah seminar pencak silat di Tugu (Kedu) tahun 1973. Hal ini dilakukan karena menurut para tokoh

pendiri IPSI memiliki makna yang sama, selain itu juga untuk mempersatukan perguruan pencak dan perguruan silat yang ada saat itu (Pratama & Trilaksana, 2018, p. 109).

Salah satu olahraga yang mencirikan Negara Indonesia adalah olahraga beladiri pencak silat. Walaupun di Negara lain juga memiliki olahraga beladiri masing-masing, akan tetapi beladiri pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri asli Indonesia yang berasal dari tanah melayu dan dipercaya sudah ada sejak zaman pra sejarah. Hal itu dikarenakan dengan silat inilah bisa mempertahankan hidup dikerasnya kehidupan rimba (Saputro & Siswantoyo, 2018, p. 2).

Pencak silat merupakan bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia yang berkembang sejak berabad-abad yang lalu. Dengan berbagai situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia, pencak silat hadir sebagai budaya dan metode membela diri dan menjadi kearifan lokal bagi pengusung budaya tersebut. Berkelahi dengan menggunakan teknik pertahanan diri (pencak silat) ialah seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura (Ediyono & Widodo, 2019, p. 3).

Pendapat Ediyono & Widodo (2019, p. 3) bahwa secara historis, pencak silat merupakan sebuah keterampilan beladiri yang difungsikan sesuai dengan kebutuhan pelakunya dalam menghadapi berbagai tantangan, terutama yang berasal dari alam, binatang, dan manusia. Hal

ini menjadi indikasi mengapa jurus-jurus dalam pencak silat sering menirukan gerakan binatang (jurus harimau terbang, ular mematuk, monyet). Pencak silat merupakan salah satu bukti bahwa Indonesia memiliki banyak budaya, pencak silat merupakan warisan budaya yang telah diakui. Pencak silat adalah suatu budaya nenek moyang bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan dan disebarluaskan keberadaannya. Pencak silat merupakan sistem pembelaan diri yang memiliki gerakan-gerakan yang unit melibatkan semua komponen tubuh manusia (Sinulingga, et al., 2022, p. 119).

Pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Perkembangan bela diri pencak silat di Indonesia sudah sangat berkembang pesat, penyebaran pencak silat sudah mencakup seluruh daerah. Pencak silat adalah olahraga yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak-gerak (pergerakan). Gerakan dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali. Dalam pertandingan pencak silat teknik-teknik dasar tidak semua digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda dan regu (Liskustyawati, et al., 2019, p. 308).

Pendapat Khairi, et al., (2022, p. 19) istilah pencak silat, berasal dari kata Pencak yang artinya seni bela diri yang bergerak dalam bentuk menari dan irama dengan aturan. Silat adalah esensi dari pencak untuk bertarung secara defensif atau membela diri dari musuh. Pencak Silat

sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan atau tanpa senjata. Notosoejitno (2018, p. 59), mengatakan bahwa pencak silat dikategorikan menjadi beberapa, yaitu:

- a. Pencak Silat Seni, yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri sesuai dengan kaidah-kaidah estetika dan penggunaannya bertujuan untuk menampilkan keindahan pencak silat.
- b. Pencak Silat Mental Spiritual, cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan penggunaannya bertujuan untuk menggambarkan dan sekaligus juga menanamkan ajaran falsafah pencak silat.
- c. Pencak Silat Olahraga, adalah cabang pencak silat yang keseluruhannya teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri dan penggunaannya bertujuan untuk menciptakan serta memelihara kebugaran dan ketangkasan jasmani maupun prestasi olahraga.
- d. Pencak Silat Beladiri, cabang pencak silat yang tujuan penggunaan keseluruhan teknik dan jurusnya adalah untuk mempertahankan atau membela diri.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Pencak Silat adalah sebuah cabang olahraga tradisional, warisan budaya luhur

bangsa Indonesia dan merupakan sistem bela diri yang mempunyai empat nilai, yaitu: etis, teknis, estetis, dan atletis.

## **2. Hakikat Kemampuan Motorik**

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

Kemampuan motorik diperlukan hampir pada semua cabang olahraga. Keterampilan motorik adalah kemampuan melakukan serangkaian gerak jasmani dalam urusan dan koordinasi, sehingga terwujud gerak otomatisasi. Keterampilan motorik yang dimaksud adalah keterampilan dalam melakukan gerakan-gerakan fisik yang memerlukan koordinasi antara otot dan syaraf untuk menghasilkan gerakan-gerakan yang terotomatisasi (Randjelović, et al., 2019, p. 611).

Kemampuan motorik adalah proses seorang anak belajar untuk terampil menggerakkan anggota tubuh. Untuk itu anak belajar dari guru tentang beberapa pola gerakan yang dapat lakukan yang dapat melatih ketangkasan, kecepatan, kekuatan, kelenturan serta ketepatan koordinasi tangan dan mata. Mengembangkan kemampuan motorik sangat diperlukan anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Kemampuan motorik adalah terminologi yang digunakan dalam berbagai keterampilan yang mengarah ke penguasaan ketrampilan gerak dasar aktivitas kesegaran jasmani (Basman, 2019, p. 722).

Pendapat Bahridah & Neviyarni (2021, p. 13) bahwa keterampilan motorik merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan seperangkat respons kedalam suatu gerak yang terkoordinasi, dan terpadu. Oleh sebab itu, kemampuan gerak dapat dipandang sebagai landasan keberhasilan di masa yang akan datang di dalam melakukan tugas keterampilan gerak. Keterampilan motorik adalah kapabilitas seseorang untuk melakukan gerak jasmani (otot) secara terpadu dan terkoordinasi. Sikap adalah kapabilitas yang dimiliki seseorang berupa kecenderungan dengan menerima atau menolak suatu objek berdasarkan penilaian obyek tersebut (Kiranida, 2019, p. 319).

Pendapat Fatmawati (2020, p. 26) bahwa kemampuan motorik sangat erat kaitannya dengan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan *spinal cord*. Motorik dapat didefinisikan sebagai akuisisi dari penggunaan masa otot besar dan kecil. Prima (2021, p. 109) menyatakan bahwa kemampuan motorik ini dapat dikelompokkan menurut ukuran otot-otot dan bagian-bagian badan yang terkait, yaitu kemampuan motorik kasar (*gross motor skill*) dan kemampuan motorik halus (*fine motor skill*).

Ulfah, dkk., (2021, p. 184) menyatakan bahwa perkembangan motorik ada dua bentuk yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar merupakan gerak yang menggunakan otot-otot besar

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

Kemampuan motorik terdiri atas kemampuan motorik kasar dan kemampuan motorik halus. Lloyd, et al., (2019, p. 103) menyatakan gerak motorik kasar adalah gerakan yang dikendalikan oleh kelompok otot-otot besar. Otot-otot ini merupakan bagian integral dalam memproduksi berbagai gerak, seperti berjalan, berlari, dan melompat-lompat. Sutapa, et al., (2021, p. 994) menyatakan bahwa gerakan motorik halus adalah gerakan yang diatur oleh otot-otot kecil atau kelompok otot. Seperti gerakan menggambar, mengetik, atau memainkan alat musik adalah gerakan motorik halus.

Saripudin (2019, p. 114) mendefinisikan bahwa kemampuan motorik kasar adalah kemampuan dalam melibatkan kerja otot-otot besar seperti tangan untuk bergerak dan kaki untuk berjalan. Motorik kasar didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Pendapat Novitasari,



dkk., (2019, p. 52), bahwa motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Kemampuan motorik kasar adalah kemampuan untuk menggunakan otot-otot besar yang melibatkan seluruh tubuh, kaki dan lengan dalam bergerak. Perkembangan kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang melibatkan sebagian besar bagian tubuh dalam beraktivitas yang memerlukan pertumbuhan otot dan tulang yang kuat.

Kemampuan motorik kasar melibatkan kemampuan otot-otot besar, seperti leher, lengan, dan kaki. Kemampuan motorik kasar meliputi berjalan, berlari, menangkap, dan melompat. Gerak dasar motorik kasar pada anak memacu kemampuan anak saat beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya. Kemampuan motorik kasar adalah keterampilan fisik yang melibatkan otot besar. Motorik kasar (*gross motor*) yaitu aktivitas yang membutuhkan koordinasi sebagian besar tubuh anak (Rihandita & Kafrawi, 2022, p. 60).

Pendapat Afriyanti, dkk., (2019, p. 37) bahwa kemampuan menggunakan otot-otot besar ini biasa anak lakukan guna kualitas hidup. Gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Oleh karena itu, biasanya memerlukan tenaga karena dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar. Pengembangan gerakan motorik kasar juga memerlukan koordinasi kelompok otot-otot anak yang tertentu.

Dalam perkembangannya, motorik kasar berkembang lebih dahulu dari pada motorik halus. Hal ini dapat terlihat saat anak sudah dapat menggunakan otot-otot kakinya untuk berjalan sebelum ia dapat mengontrol tangan dan jari-jarinya menggantung dan meronce.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan motorik merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan respons ke suatu gerak dan tindakan yang berupa serangkaian gerakan-gerakan yang sukarela hasil kontrol dari bagian-bagian tubuh yang melatari tindakan tersebut. Prinsip yang digunakan untuk proses perkembangan motorik adalah terjadinya perubahan baik fisik maupun mental sesuai dengan masa pertumbuhan dan perkembangannya.

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

Kemampuan motorik kasar dipengaruhi oleh beberapa unsur-unsur yaitu koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kelincahan, dan kecepatan. Unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak selalu mengandung unsur kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas (Afandi, 2019, p. 28). Penjelasan unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak yaitu:

##### 1) Ketahanan (*Endurance*)

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama dasar dalam setiap cabang olahraga. Definisi ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot dalam

jangka waktu tertentu sedangkan definisi ketahanan ditinjau dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Definisi ketahanan yang digunakan jika ditinjau dari kerja otot, artinya daya tahan merupakan kemampuan kerja otot dalam jangka waktu yang relatif lama (Fajriyudin, dkk., 2021, p. 51).

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani (Pratama & Bafirman, 2020, p. 240). Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 33). Daya tahan selalu dikaitkan dengan durasi dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang olahragawan, maka olahragawan tersebut memiliki ketahanan yang baik.

## 2) Kekuatan

Salah satu elemen penting dalam kebugaran fisik adalah kekuatan otot. Memiliki kekuatan otot prima merupakan dasar untuk sukses dalam olahraga dan optimalisasi kemampuan fisik

lainnya. Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Bagia (2020, p. 109) mendefinisikan kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan, artinya kekuatan merupakan kemampuan otot-otot dalam mengatasi beban selama melakukan aktivitas.

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 74) berpendapat bahwa kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas seorang atlet tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik.

### 3) Kecepatan

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

adalah kemampuan untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang, artinya agar seseorang dapat bergerak cepat, maka tergantung pada seberapa cepat reaksi saat awal gerak (Mylsidayu, dkk., 2020, p. 32).

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet (Rizyanto, dkk., 2018, p. 146).

#### 4) Fleksibilitas

Definisi fleksibilitas adalah luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Yaqin, dkk., (2019, p. 2) menyatakan bahwa ada dua macam fleksibilitas yaitu fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian atau beberapa persendian pada saat posisi badan dalam keadaan diam, sedangkan fleksibilitas dinamis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian atau beberapa persendian pada saat bergerak dengan kecepatan yang tinggi,

artinya ukuran dari luas gerak (*range motion*) satu persendian dan beberapa persendian dapat diukur baik saat posisi badan dalam keadaan diam atau bergerak.

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

#### 5) Koordinasi

Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan. Pendapat Irianto (2018, p. 77) bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan

hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus.

Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Koordinasi pada prinsipnya adalah penyatuan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis secara selaras. Koordinasi adalah kemampuan untuk menampilkan gerak yang halus dan tepat, seringkali melibatkan penggunaan perasaan dan dihubungkan dengan serangkaian kontraksi otot yang mempengaruhi gabungan anggota tubuh dan posisi tubuh (Hambali & Sobarna, 2019, p. 27).

#### 6) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Bompa & Haff (2019, p. 325) berpendapat kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang saling bertemu bagi atlet untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan cepat, perubahan arah, dan *reacceleration*. Kelincahan merupakan kemampuan untuk

mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan terhadap posisi tubuh (Mardela, 2019, p. 145).

Kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan penting dalam semua aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga. Baik dalam olahraga individu maupun kelompok, kelincahan berperan penting dalam memulai gerakan ataupun menghentikan gerakan secara mendadak, merubah arah gerakan secara cepat, dan mengontrol tubuh atau anggota tubuh (Lusianti & Putra, 2021, p. 286).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa unsur-unsur kemampuan motorik kasar antara lain: (a) ketahanan (*endurance*), (b) kekuatan, (c) kecepatan, (d) fleksibilitas, (e) kelincahan, dan (f) koordinasi. Kemampuan motorik kasar anak yang satu berbeda dengan anak yang lainnya. Bertambahnya usia, maka kemampuan motorik kasar anak akan mengalami peningkatan dimulai dengan melakukan gerakan sederhana ke arah gerakan yang lebih terkoordinasi, sehingga kemampuan motorik kasar anak memiliki karakteristik berdasarkan dengan bertambahnya usia.



### c. Fungsi Kemampuan Motorik

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

Salman & Darsi (2020, p. 47) menyatakan bahwa fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Anak dengan kemampuan motorik yang baik, tentu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur motorik pada setiap anak dapat berkembang melalui kegiatan olahraga dan aktivitas bermain yang melibatkan otot. Semakin banyak anak

mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik. Secara umum tujuan pembelajaran motorik adalah agar anak memiliki keterampilan gerak yang memadai, sekaligus mengembangkan aspek kognitif, aspek fisik, dan aspek afektif/sosial (Sepriadi, 2020, p. 35).

Fungsi pengembangan motorik kasar pada anak sebagai berikut: (1) Melatih kelenturan koordinasi otot jari tangan (2). Memacu pertumbuhan dan perkembangan fisik/motorik, rohani, dan kesehatan anak (3). Membentuk, membangun, dan memperkuat tubuh anak (4). Melatih keterampilan/ketangkasan gerak dan berpikir anak (5). Meningkatkan perkembangan emosional anak (6). Meningkatkan perkembangan sosial anak (7). Menumbuhkan perasaan menyenangkan dan memahami manfaat kesehatan pribadi (Yudaparmita & Adnyana, 2021, p. 83).

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

berbagai faktor. Faktor tersebut memiliki peranan penting dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

**d. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik**

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

1) Sistem syaraf

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

syaraf memiliki fungsi untuk mengontrol aktivitas motorik pada tubuh, sehingga akan berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak.

## 2) Usia

Usia berpengaruh terhadap kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu. Bertambahnya usia akan mempengaruhi kemampuan anak dalam beraktivitas. Usia sangat berpengaruh pada aktivitas motorik seseorang. Usia seseorang mempengaruhi kemampuan motorik. Hal ini dikarenakan usia mempengaruhi kesiapan seseorang untuk menerima kegiatan belajar dalam suatu kemampuan motorik (Susanto, 2021, p. 38). Jika dicermati pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama sehingga dapat dipahami bahwa usia sangat berpengaruh terhadap kesiapan dalam beraktivitas motorik seseorang.

## 3) Kondisi fisik

Cacat fisik akan memperlambat perkembangan motorik kasar. Artinya keadaan fisik seseorang yang tidak normal akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar misalnya anak yang hanya mempunyai satu kaki cenderung tidak banyak bergerak. Perkembangan motorik kasar sangat erat kaitannya dengan kondisi fisik seseorang. Perkembangan motorik terjadi tidak hanya dipengaruhi oleh kematangan, namun berhubungan

dengan kondisi fisik (Sudirjo & Alif, 2018, p. 54). Artinya seseorang yang kondisi fisiknya normal maka perkembangan motorik kasarnya lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kekurangan fisik. Jika dicermati kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama sehingga dapat dipahami bahwa kondisi fisik akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar seseorang.

#### 4) Lingkungan

Lingkungan juga mempengaruhi perkembangan motorik kasar. Hal ini dikarenakan adanya stimulasi dari lingkungan, misalnya sarana dan prasarana yang menarik maka anak akan bergerak menuju ke arah benda tersebut. Demikian juga dengan pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang menarik maka anak akan tertarik untuk mengikuti pembelajaran motorik di kelas ataupun di luar kelas. Perkembangan motorik seorang individu berjalan optimal jika lingkungan tempatnya beraktivitas mendukung dan kondusif. Kemampuan motorik berhubungan dengan kondisi lingkungan (Agustin, dkk., 2021, p. 32). Dari pendapat tersebut dapat dipahami bahwa lingkungan memiliki pengaruh terhadap perkembangan motorik kasar seseorang. Hal ini dikarenakan lingkungan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak. Dalam hal ini lingkungan dapat berupa sarana dan prasarana serta strategi

pembelajaran yang diterapkan oleh guru dalam proses pembelajaran motorik kasar, sehingga lingkungan yang tepat dapat membantu perkembangan motorik kasar anak.

#### 5) Motivasi

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

#### 6) Jenis kelamin

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

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

#### e. **Macam-Macam Instrumen Kemampuan Motorik**

Pengukuran kemampuan gerak dasar secara teoritis akan memberikan gambaran mengenai kemampuan umum yang mencakup berbagai jenis kegiatan fisik, oleh karena itu tes ini merupakan tes baterai yang terdiri atas beberapa jenis tes. Ada beberapa jenis tes untuk mengukur kemampuan gerak umum yaitu: 1) *Carpenter Motor Ability Test*, 2) *Barrow Motor Ability Test*, 3) *Scott Motor Ability Test*. Dalam hal ini bentuk tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan gerak siswa kategori SMP dan SMA adalah *Barrow Motor Ability Test* sebagaimana dipaparkan oleh Nurhasan (2007, p. 130), “bahwa *Barrow Motor Ability Test*

tujuannya untuk membuat klasifikasi, bimbingan dan penentuan prestasi, dengan level Mahasiswa, Sekolah Menengah Atas, dan Sekolah Menengah Pertama”.

Tes keterampilan motorik anak usia 5-6 tahun menggunakan “*Kindergarten Mobile test*” (KiMo) adaptasi, yang terdiri atas (1) ‘*Shuttle run*’ (SR) (Tes ini menentukan kecepatan dan kelincahan anak), (2) ‘*Standing Long Jump*’ (SLJ) (Tes ini menguji daya ledak di ekstremitas bawah anak), ‘*One-leg stand*’ (OLS) (Tes ini menentukan keseimbangan dan koordinasi statis anak), ‘*Sit and reach*’ (SAR) (Tes ini memeriksa kelenturan sendi panggul dan daerah tulang belakang lumbar serta kapasitas untuk meregangkan otot-otot *ischio-crural*), ‘*Lateral jumping*’ (LJ) (Tes ini menentukan koordinasi anak di bawah tekanan waktu dan daya tahan otot) (Purwanto & Baan, 2022, p. 5670).

Tes *Motor Ability* untuk Sekolah Dasar 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). Selanjutnya kemampuan motorik siswa kategori SMP dan SMA diukur menggunakan *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump*, *wall pass*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw* dan lari *60 yard dash* (Yudanto & Alfian, 2020, p. 101).



Bedasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mengukur kemampuan motorik ada beberapa instrumen yang digunakan. Instrumen tersebut disesuaikan dengan kelompok umur. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump, wall pass, zig-zag run, medicine ball put, soft ball throw* dan lari *60 yard dash*.

### **3. Hakikat Ekstrakurikuler**

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

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

Pendapat Farida & Munib (2020, p. 79) bahwa ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas.

Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan *sense* akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas.

Proses pembelajaran merupakan salah satu hal yang vital saat ini, pembelajaran terbagi menjadi intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Intrakurikuler adalah sebuah kegiatan utama persekolahan yang mencakup kegiatan belajar mengajar dan bimbingan konseling, sedangkan Ekstrakurikuler merupakan sebuah kegiatan yang diarahkan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengembangkan nilai-nilai atau minat dan bakat siswa (Wicaksono, dkk., 2020, p. 42). Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional (Zulfiani, 2021, p. 37).

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

Pendapat Santoso & Pambudi (2016, p. 87) bahwa kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut:

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

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam

belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

**b. Tujuan Esktrakurikuler**

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan di sisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Ekstrakurikuler atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Pendapat Rozi & Hasanah (2021, p. 111) bahwa ekstrakurikuler dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap sportif, bertanggung jawab, mandiri, dan mau melaksanakan tugas sehari-hari. Abdurrahman, dkk., (2019, p. 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2019, p. 111). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam aktivitas olahraga lebih banyak ditekankan dalam ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Adapun nilai-nilai yang diberikan antara lain kedisiplinan, sportivitas, *fair play*, dan kejujuran (Prasetyo, 2015, p. 89).

Pendapat Nurcahyo & Hermawan (2016, p. 96) bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler, yaitu:

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

kurikulum, juga suatu pembinaan pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.

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

**c. Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 2 Karangpucung**

SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berlokasi di Jl. Abdi Praja, Bolenglang, Tayem, Kecamatan Karangpucung, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah 53255. Sekolah ini memiliki luas bangunan 3.768 m<sup>2</sup> yang berdiri di atas lahan seluas 8,600 m<sup>2</sup>. SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap memiliki banyak kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler sebagai wahana penyaluran dan pengembangan minat dan bakat siswa-siswinya. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut secara struktural berada di bawah koordinasi sekolah dan OSIS. Setiap peserta didik diberikan kesempatan untuk memilih jenis ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap. Setiap kegiatan peserta didik berkenaan dengan kegiatan ekstrakurikuler di bawah pembinaan dan pengawasan guru pembina yang telah ditugasi oleh Kepala Sekolah.

Kegiatan Pengembangan Pribadi dan Kreativitas siswa dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Salah satu ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap yaitu pencak silat. Ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap dilaksanakan setiap hari Rabu pukul 16.00-17.30 WIB. Ekstrakurikuler pencak silat dilatih oleh guru PJOK dan sering mendatangkan pelatih dari luar. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat menjadi wadah untuk menyalurkan hobi serta mengembangkan minat dan bakat peserta didik khususnya di bidang olahraga beladiri. Adapun tujuan lain dari diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler ini adalah untuk pembinaan prestasi di bidang non akademik serta untuk melatih peserta didik agar memiliki karakter disiplin dan tanggung jawab.

#### **4. Karakteristik Peserta Didik SMP**

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

namun tampaknya kecenderungan para ahli di atas banyak yang memberi batasan akhir masa remaja di usia 21 tahun.

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

a. Peningkatan Emosional

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

b. Perubahan Fisik

Fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja tidak yakin akan diri dan



kemampuan sendiri. Perubahan fisik terjadi secara cepat, baik internal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap kondisi remaja.

c. Perubahan Sosial

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

d. Perubahan Nilai

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

e. Peningkatan Emosional

Emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormone yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan kepada remaja,

misalnya diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.

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

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

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

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Prabowo & Sudardiyono (2020) berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok Sleman D.I Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Barrow Motor Ability*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok yaitu sebanyak 24 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan

motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 3 Depok dengan kategori sangat tinggi adalah sebanyak 3 siswa (12,5%), kategori tinggi 6 (25%), kategori sedang 4 (16,7%), kategori kurang 10 (47,7%), kategori sangat kurang 1 (4,2%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 3 Depok berkategori kurang.

2. Penelitian yang dilakukan Saputra & Wibowo (2022) berjudul “Pengukuran Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN di Kota Mojokerto”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran nilai dan menganalisis tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN 3 Kota Mojokerto. Subjek penelitian adalah 20 siswa yang tergabung dalam peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 3 Kota Mojokerto. Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian non-eksperimen dengan berpendekatan kuantitatif. Adapun metode pelaksanaan penelitian dilakukan dengan metode deksriptif. Untuk mengetahui gambaran kemampuan motorik siswa, digunakan instrumen tes *Borrow Motor Ability Test*. Penganalisisan dilakukan dengan analisis mean dan standar deviasi terhadap data yang sebelumnya telah diubah ke dalam *t-score* guna menyamakan satuannya. Hasil penelitian menunjukkan dari semua item tes yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMAN 3 Kota Mojokerto, terdapat 1 siswa yang masuk dalam kategori baik sekali (5%), 5 siswa dalam kategori baik (25%), 9 siswa dalam

kategori sedang (45%), 4 siswa dalam kategori kurang (20%), serta 1 siswa dalam kategori kurang sekali (5%). Dari semua item tes yang dilakukan, dapat dikatakan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli SMAN 3 Kota Mojokerto tergolong dalam kategori sedang.

3. Penelitian yang dilakukan Primayoga (2020) berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deksriptif kuantitatif dengan survei menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta yang berjumlah 24 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari ; *Standing Board Jump, Soft Ball Throw, Zig-Zag Run, Wall Pass, Medicine Ball Put, Lari 60 Yard Dash*. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah deksriptif dengan presentase menggunakan bantuan program komputer *microsoft excel*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi adalah sebanyak 1 siswa (4,2%), kategori tinggi 7 siswa (29,2%), kategori sedang 5 siswa (20,8%), kategori kurang 8 siswa (33,3%), dan kategori sangat kurang 3 siswa (12,5%). Dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 9 Yogyakarta berkategori kurang.

4. Penelitian yang dilakukan Rahmaningrum (2019) berjudul “Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate Taman Kanak-Kanak Negeri Pembina Kota Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di Taman Kanak-Kanak Negeri Pembina Kota Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa taman kanak-kanak Negeri Pembina yang mengikuti ekstrakurikuler karate yang berjumlah 18 orang, 5 orang perempuan dan 13 orang laki-laki. Objek penelitian ini adalah tingkat kemampuan motorik kasar siswa peserta ekstrakurikuler karate. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan motorik kasar siswa dengan praktek langsung. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan persentase. Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk diagram batang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan motorik kasar dari siswa peserta ekstrakurikuler karate di taman kanak-kanak Negeri Pembina Kota Yogyakarta yang berjumlah 18 orang terdapat 6 siswa (33,3%) dalam kategori berkembang sangat baik dan 12 siswa (66,7%) dalam kategori berkembang sesuai harapan.

5. Penelitian yang dilakukan Rizaldy & Wahyudi (2022) berjudul “Analisis tingkat kemampuan motorik kasar siswa Pencak Organisasi Ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban, menyeleksi siswa untuk dilatih jurus seni dan tanding guna seleksi untuk persiapan Kejurnas Pencak Organisasi dan Pekan Olahraga Sekolah Dasar. Jenis penelitian ini ialah deskriptif kuantitatif menggunakan teknik pengumpulan data dengan tes. Instrumen tes yang digunakan ialah tes kemampuan motorik (*motor ability test*). Populasi penelitian ini yaitu siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban yang berjumlah 22 siswa. Instrumen pengumpulan data berbentuk tes dan pengukuran yaitu lari cepat 100 meter, *shuttle run* 4x10 meter, lempar tangkap bola tenis, dan *stroke stand positional balance* test. Hasil analisis data kemampuan motorik kasar menunjukkan bahwa siswa Pencak Organisasi Ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban mempunyai kriteria kemampuan motorik kasar dengan kategori baik sekali 2 siswa (9%), pada kategori baik 3 siswa (14%), pada kategori sedang 12 siswa (55%), pada kategori kurang 5 siswa (23%) dan pada kategori kurang sekali 0 siswa (0%).

## **B. Kerangka Berpikir**

Kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak diminati siswa adalah olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya

pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mencakup beberapa cabang yang diminati oleh siswa, kegiatan tersebut antara lain: bola voli, futsal, pencak silat, dan sepakbola. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu ekstrakurikuler pencak silat.

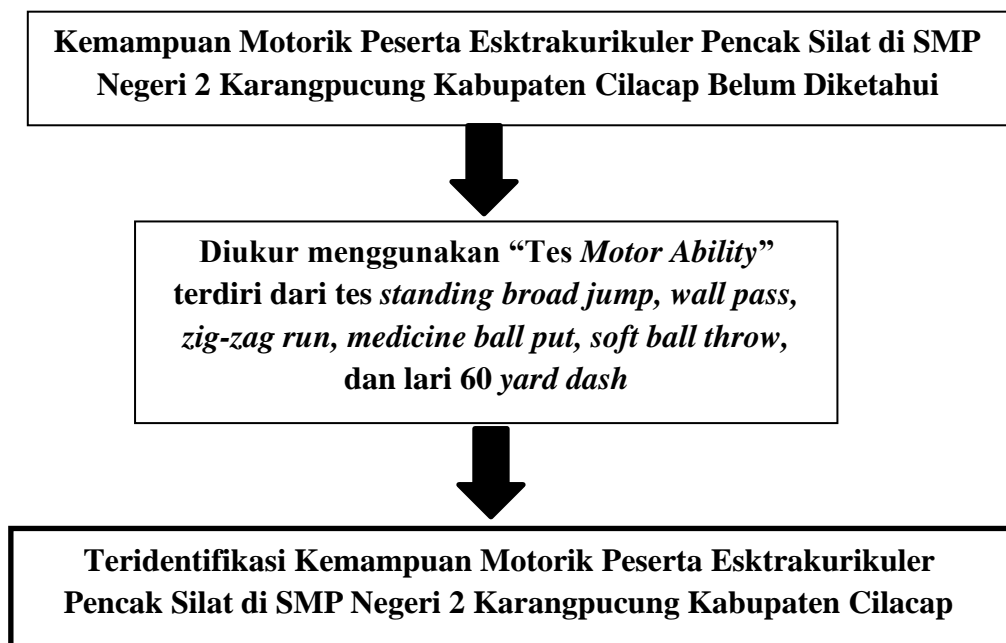
Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya. Pertandingan pencak silat dapat dibedakan menjadi empat kategori yaitu, kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu. Karakteristik gerak yang dibutuhkan dalam pencak silat adalah cepat dan mendadak (*eksplosif*). Komponen biomotor yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat yaitu kecepatan, ketahanan, kelentukan, kekuatan, dan koordinasi. Pencak silat juga merupakan kegiatan aktivitas fisik di luar sekolah yang dapat membantu anak untuk meningkatkan kemampuan aktivitas fisik khususnya kemampuan motorik.

Pada dasarnya semua cabang olahraga membutuhkan kemampuan kemampuan motorik, karena kemampuan tersebut menunjukkan kualitas dari individu dalam mempelajari gerakan. Kemampuan motorik merupakan faktor fisik yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul “kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung



Kabupaten Cilacap”. Hal ini dimaksudkan agar pelatih ekstrakurikuler pencak silat bisa lebih memperhatikan permasalahan yang terjadi, terutama pada tingkat motorik masing-masing peserta ekstrakurikuler. Selain itu, hasil tes kemampuan motorik ini bisa berguna bagi pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SD Negeri Pucung Imogiri agar bisa menjadi acuan dalam memberikan program latihan. Bagan kerangka berpikir sebagai berikut:

**Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir**



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2019, p. 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan motorik. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap.

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

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap yang beralamat di Jl. Abdi Praja, Bolenglang, Tayem, Kec. Karangpucung, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah 53255. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2023.

### **C. Populasi dan Subjek Penelitian**

#### **1. Populasi**

Secara *universal* populasi ialah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjalin serta area yang digunakan selaku sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam sesuatu riset (Ibrahim, dkk., 2018, p. 105). Arikunto (2019, p. 173)

menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap yang berjumlah 31 peserta.

## 2. Sampel

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020, p. 363). Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*, dimana peneliti menggunakan semua jumlah populasi untuk menjadi sampel. Alasan mengambil *total sampling* karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya (Sugiyono, 2019, p. 112). Secara rinci, jumlah sampel dalam penelitian ini pada tabel 1.

**Tabel 1. Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap**

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-Laki	21
2	Perempuan	10
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>

## D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap. Definisi operasional penelitian ini adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan

fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun secara psikis yang ditampilkan oleh manusia secara nyata dan dapat diamati secara operasional dalam menampilkan gerak sampai gerak lebih kompleks yang dapat dikembangkan melalui belajar gerak. Semakin baik kemampuan motorik seseorang, maka dimungkinkan daya kerjanya lebih baik, dan begitu sebaliknya. Kemampuan motorik diukur menggunakan *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump*, *wall pass*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw* dan lari *60 yard dash* (Yudanto & Alfian, 2020, p. 101).

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

### **1. Instrumen Penelitian**

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

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

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

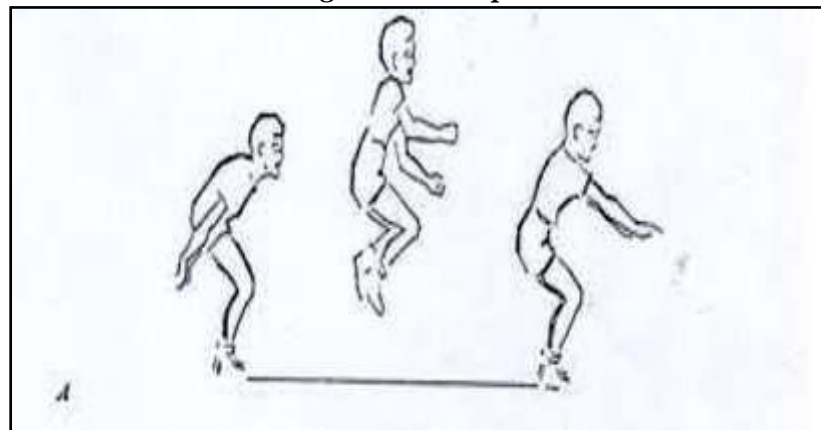
(Sumber: Yudanto & Alfian, 2020, p. 101)

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

a. Power otot tungkai dengan *Standing Board Jump*

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

**Gambar 2. Tes *Standing Board Jump***

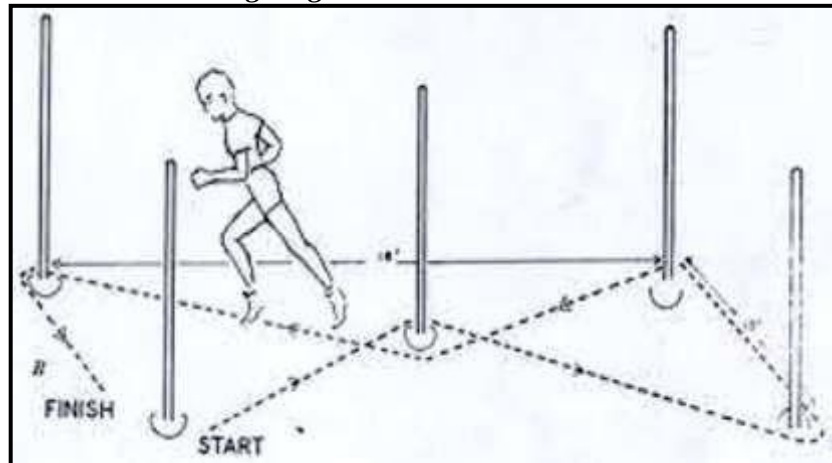


(Sumber: Nurhasan, 2007: p. 130)

b. Kelincahan dengan *Zig-Zag Run*

- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.977 dan nilai reliabilitas 0.938.
- 2) Tujuan : Untuk mengukur kelincahan
- 3) Alat/fasilitas : Tonggak/corong, *stopwatch* dan diagram
- 4) Pelaksanaan : Subyek berdiri di belakang garis start, bila ada aba- aba ya, berlari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram samping batas *finish*, subyek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali percobaan. Gagal bila menggeserkan tonggak, tidak sesuai pada diagram tes tersebut.
- 5) Skor : Catat waktu tempuh yang terbaik dari tiga (3) kali percobaan, dan dicatat 1/10 detik.

**Gambar 3. Tes *Zig-Zag Run***



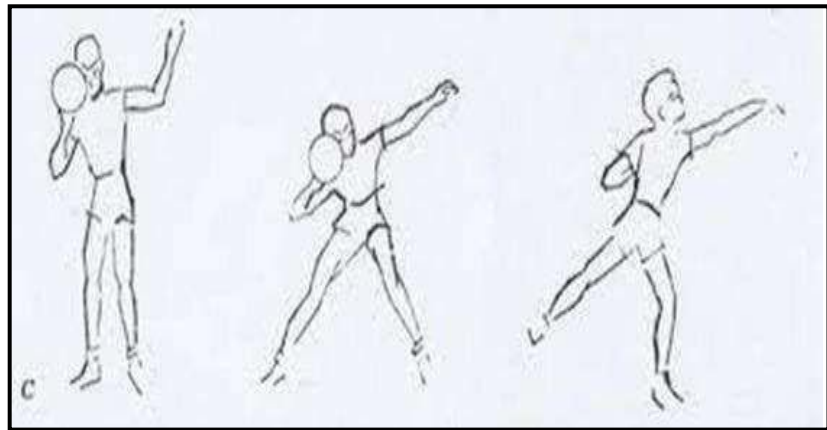
(Sumber: Nurhasan, 2007, p. 132)

c. Kekuatan lengan dan bahu dengan *Medicine Ball Put*

- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.989 dan nilai reliabilitas 0.979.
- 2) Tujuan : Untuk mengukur kekuatan lengan dan bahu
- 3) Alat/fasilitas : Bola *medicine* (6 pounds), pita ukur, bendera juri

- 4) Pelaksanaan : Subyek berdiri dibelakang garis batas sambil memegang bola di depan dada dengan badan condong 45°. Kemudian bola di dorong kedepan secepat dan sekuat mungkin sebanyak tiga (3) kali lemparan.

**Gambar 4. Tes *Medicine Ball Put***

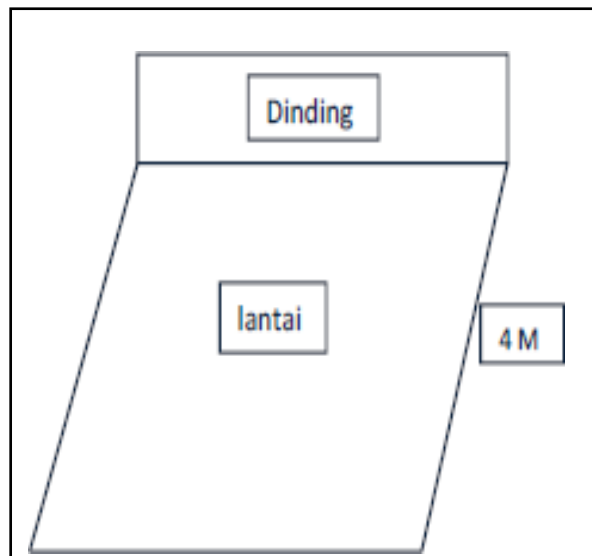


(Sumber: Nurhasan, 2007, p. 133)

- d. Power otot lengan dengan *Soft ball Throw*
  - 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.965 dan nilai reliabilitas 0.960
  - 2) Tujuan : Untuk mengukur *power* otot lengan
  - 3) Alat/fasilitas : Bola *softball*, Pita pengukur
  - 4) Pelaksanaan : Subyek melemparkan bola *softball* sejauh mungkin di belakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak tiga (3) kali lemparan.
  - 5) Skor : Jarak lemparan yang terjauh dari ketiga lemparan, dan dicatat mendekati *feet*.
- e. Koordinasi mata tangan dengan *Wall Pass*
  - 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.999 dan nilai reliabilitas 0.997

- 2) Tujuan : Untuk mengukur koordinasi mata dan tangan
- 3) Alat/fasilitas : Bola basket dan *stooptime* serta dinding tembok
- 4) Pelaksanaan : Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila aba-aba “Ya” diberikan subyek dengan secepat mungkin melakukan lemparan ke dinding selama 15 detik.

**Gambar 5. Tes Wall Pass**



(Sumber: Nurhasan, 2007, p.134)

- f. Kecepatan dengan Lari 60 yard dash
- 1) Tes ini memiliki nilai validitas 0.997 dan nilai reliabilitas 0.993
  - 2) Tujuan : Untuk mengukur kecepatan
  - 3) Alat/fasilitas : *Stopwatch*, lintasan yang berjarak 50 meter
  - 4) Pelaksanaan : Subyek lari secepat mungkin, dengan menempuh jarak 60 yard subyek diberikan kesempatan melakukan tes ini hanya satu kali.



- 5) Skor : Waktu dari mulai aba-aba “Ya” sampai subyek tersebut melewati finis. Waktu dicatat sampai 1/10 detik.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:

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

## F. Teknik Analisis Data

Hasil kasar ini perlu diubah agar memiliki ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah *T-Score*. Selanjutnya *T-Score* dari setiap jenis tes kemampuan dijumlahkan dan dibagi jumlah jenis item tes, sehingga didapatkan rerata *T-Score*. Hasil rerata *T-Score* selanjutnya akan dikonvensikan. Sudijono (2019, p. 176) menyatakan rumus *T-Score* yaitu:

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

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

Keterangan:

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

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

**Tabel 3. Norma Penilaian Kemampuan Motorik**

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

(Sumber: Azwar, 2018, p. 163)

Keterangan:

$M$  : nilai rata-rata (*mean*)

$X$  : skor

$S$  : *standar deviasi*

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

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

(Sumber: Arikunto, 2019, p. 245)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap, yang terdiri atas tes *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump*, *wall pass*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw* dan lari *60 yard dash*. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam *T-Score* dan dijumlahkan. Data hasil tes penelitian dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Putra

Deskriptif statistik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap didapat skor terendah (*minimum*) 244,53, skor tertinggi (*maksimum*) 379,10, rerata (*mean*) 300,01, nilai tengah (*median*) 299,04, nilai yang sering muncul (*mode*) 244,53, *standar deviasi* (SD) 28,73. Hasil selengkapnya pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Putra**

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

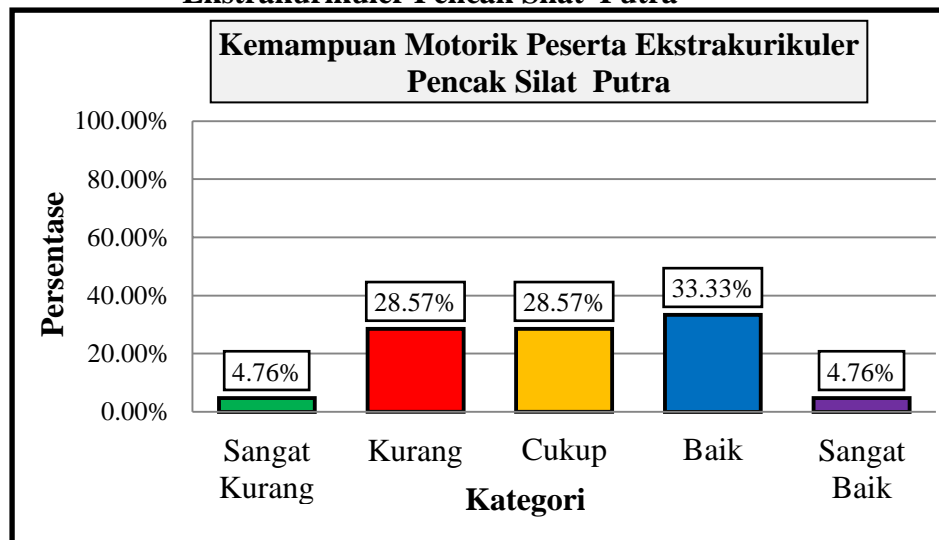
Norma penilaian kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap disajikan pada tabel 5 berikut:

**Tabel 5. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Putra**

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

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 5 di atas, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:

**Gambar 6. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Putra**



Berdasarkan tabel 5 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP

Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,76% (1 siswa), “kurang” sebesar 28,57% (6 siswa), “cukup” sebesar 28,57% (6 siswa), “baik” sebesar 33,33% (7 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,76% (1 siswa).

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

Deskriptif statistik power tungkai peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskriptif Statistik Power Tungkai Putra**

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

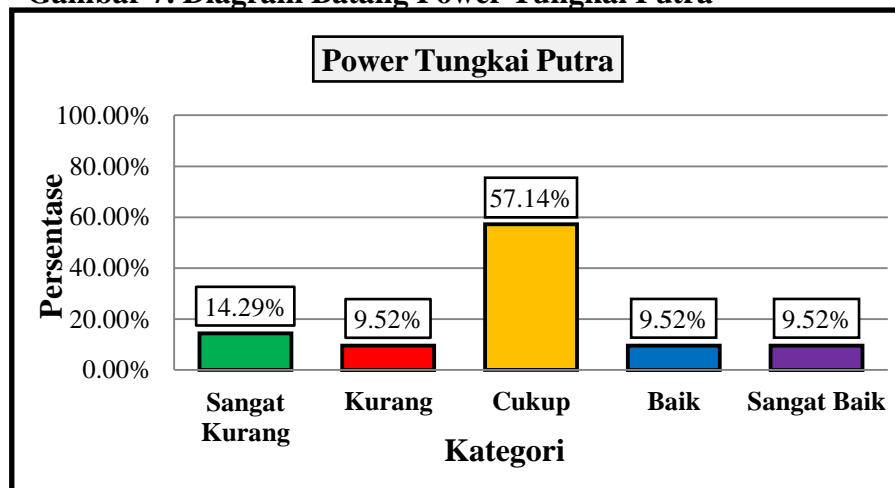
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, power tungkai peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Norma Penilaian Power Tungkai Putra**

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

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 7 tersebut di atas, power tungkai peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:

**Gambar 7. Diagram Batang Power Tungkai Putra**



Berdasarkan tabel 7 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa power tungkai peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 14,29% (3 siswa), “kurang” sebesar 9,52% (2 siswa), “cukup” sebesar 57,14% (12 siswa), “baik” sebesar 9,52% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 9,52% (2 siswa).

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

Deskriptif statistik kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Putra**

Statistik	
<i>N</i>	21
<i>Mean</i>	24,86
<i>Median</i>	22,82
<i>Mode</i>	22,15 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	4,84
<i>Minimum</i>	20,10
<i>Maximum</i>	40,80

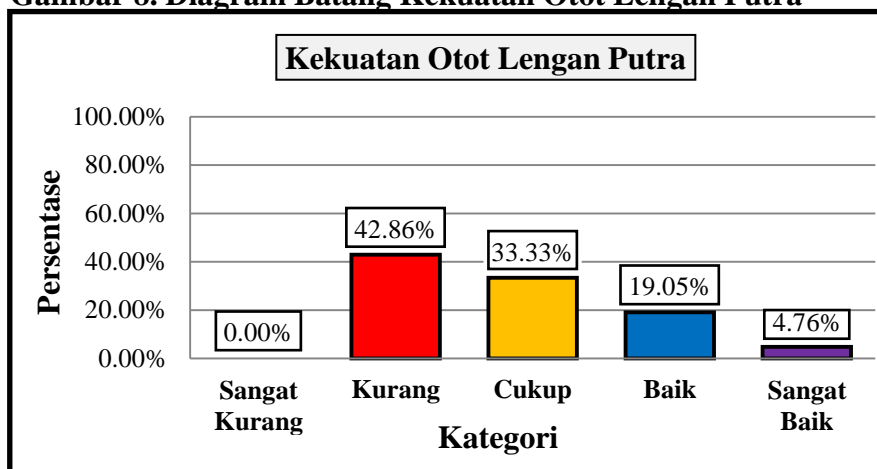
Norma penilaian kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan Putra**

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

Kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:

**Gambar 8. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Putra**





Berdasarkan tabel 9 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 42,86% (9 siswa), “cukup” sebesar 33,33% (7 siswa), “baik” 19,05% (4 siswa), dan “sangat baik” 4,76% (1 siswa).

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

Deskriptif statistik kelincahan peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskriptif Statistik Kelincahan Putra**

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

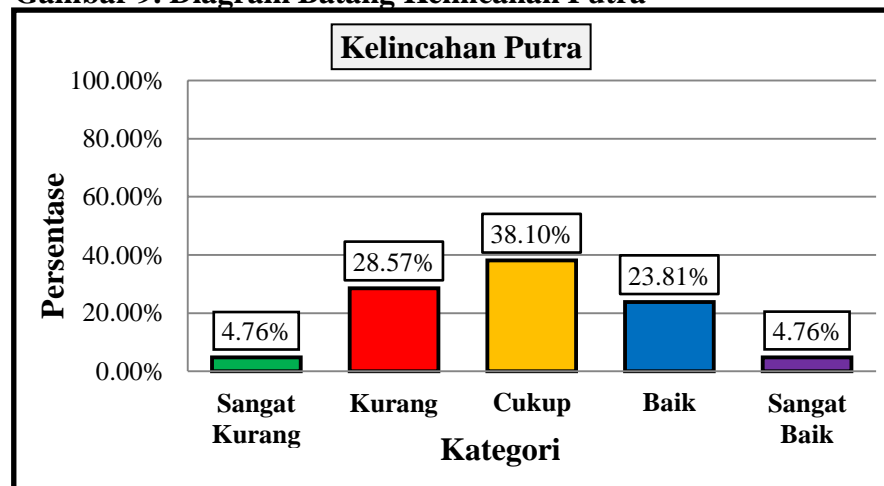
Norma penilaian kelincahan peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Norma Penilaian Kelincahan Putra**

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

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, kelincahan peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:

**Gambar 9. Diagram Batang Kelincahan Putra**



Berdasarkan tabel 11 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,76% (1 siswa), “kurang” sebesar 28,57% (6 siswa), “cukup” sebesar 38,10% (8 siswa), “baik” sebesar 23,81% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,76% (1 siswa).

**d. Koordinasi (Tes Wall Pass)**

Deskriptif statistik koordinasi peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Deskriptif Statistik Koordinasi Peserta Putra**

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

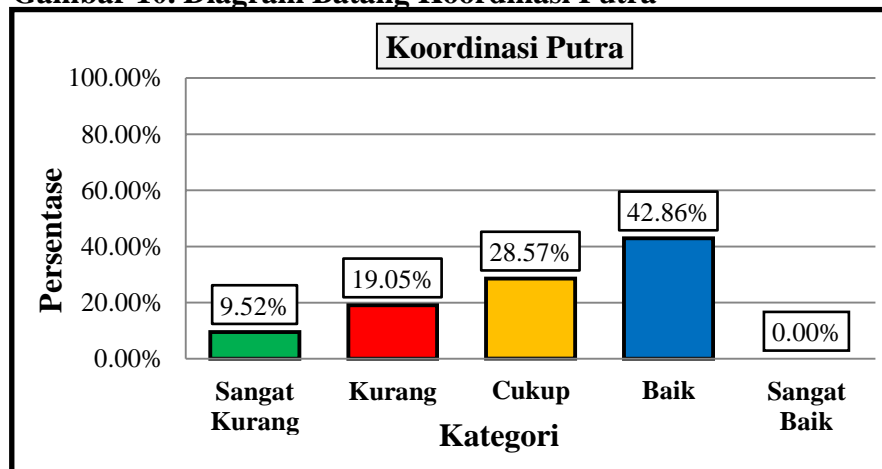
Koordinasi peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Norma Penilaian Koordinasi Putra**

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

Koordinasi peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:

**Gambar 10. Diagram Batang Koordinasi Putra**



Berdasarkan tabel 13 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,52% (2 siswa), “kurang” sebesar 19,05% (4 siswa), “cukup” sebesar 28,57% (6 siswa), “baik” sebesar 42,86% (9 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

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

Deskriptif statistik power otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap. Hasil selengkapnya pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Deskriptif Statistik Power Otot Lengan Putra**

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

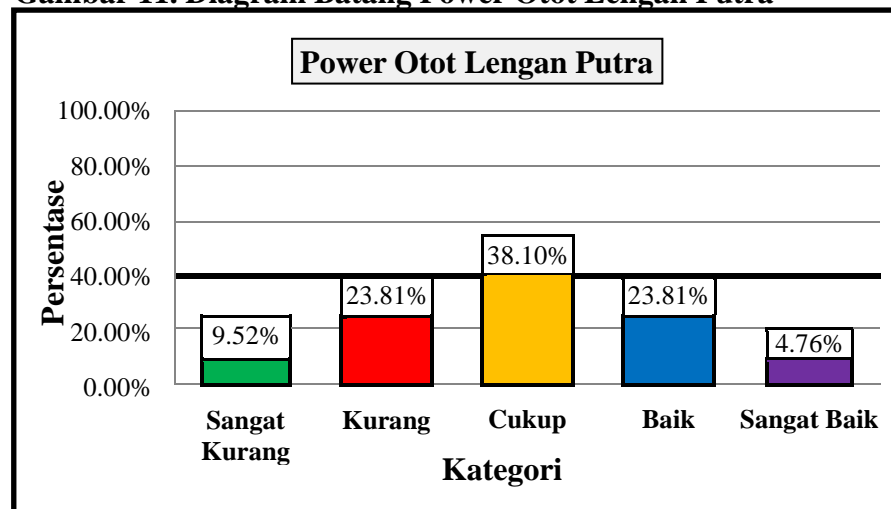
Norma penilaian power otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Norma Penilaian Power Otot Lengan Putra**

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

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 15 tersebut di atas, power otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:

**Gambar 11. Diagram Batang Power Otot Lengan Putra**



Berdasarkan tabel 15 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa power otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,52% (2 siswa), “kurang” sebesar 23,81% (5 siswa), “cukup” sebesar 38,10% (8 siswa), “baik” sebesar 23,81% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,76% (1 siswa).

**f. Kecepatan (Tes Lari 60 m)**

Deskriptif statistik kecepatan peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Deskriptif Statistik Kecepatan Putra**

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

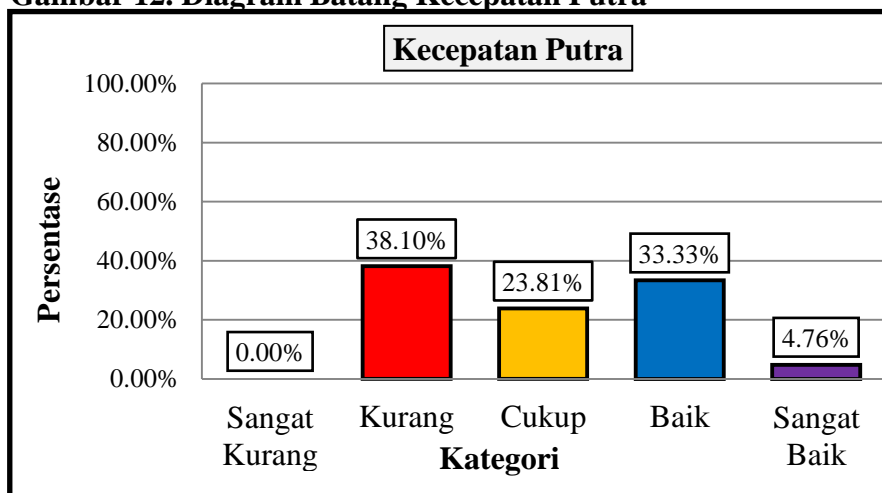
Norma penilaian kecepatan peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

**Tabel 17. Norma Penilaian Kecepatan Putra**

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

Kecepatan peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:

**Gambar 12. Diagram Batang Kecepatan Putra**



Berdasarkan tabel 17 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 38,10% (8 siswa), “cukup” sebesar 23,81% (5 siswa), “baik” 33,33% (7 siswa), dan “sangat baik” 4,76% (1 siswa).

## 2. Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Putri

Deskriptif statistik kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap didapat skor terendah (*minimum*) 262,41, skor tertinggi (*maksimum*) 341,48, rerata (*mean*) 299,84, nilai tengah (*median*) 293,49, nilai yang sering muncul (*mode*) 262,41, *standar deviasi* (SD) 25,23. Hasil selengkapnya pada tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18. Deskriptif Statistik Kemampuan Motorik Putri**

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

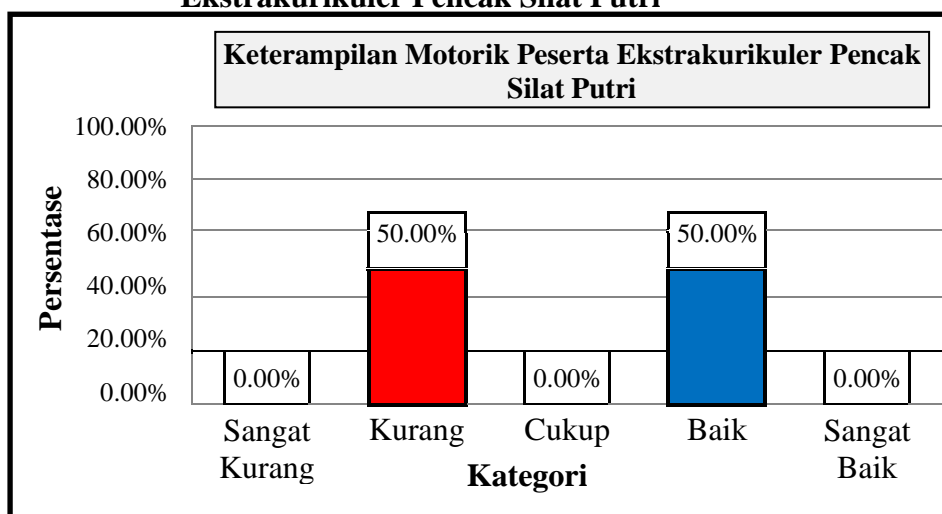
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

**Tabel 19. Norma Penilaian Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Putri**

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

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 19 di atas, kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:

**Gambar 13. Diagram Batang Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Putri**



Berdasarkan tabel 19 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 50,00% (5 siswa), “cukup” sebesar 0,00% (0 siswa), “baik” sebesar 50,00% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).



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

Deskriptif statistik power tungkai peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 20 sebagai berikut:

**Tabel 20. Deskriptif Statistik Power Tungkai Putri**

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

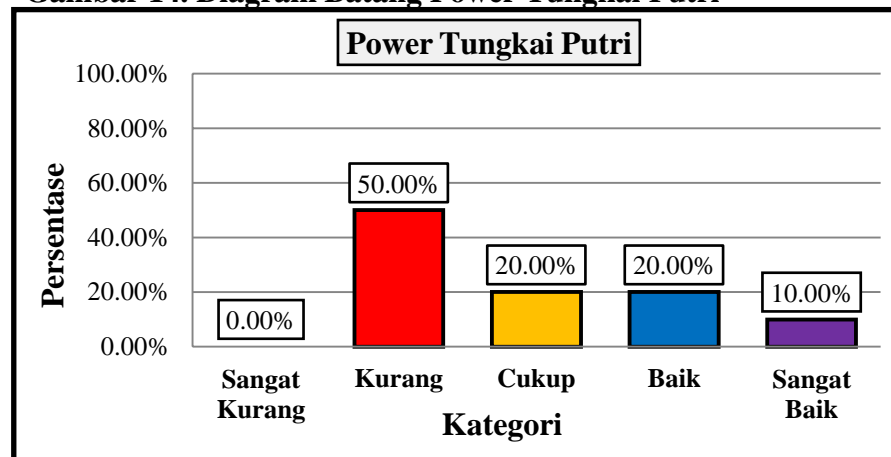
Norma penilaian power tungkai peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap disajikan pada tabel 21 sebagai berikut:

**Tabel 21. Norma Penilaian Power Tungkai Putri**

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

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 21 tersebut di atas, power tungkai peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:

**Gambar 14. Diagram Batang Power Tungkai Putri**



Berdasarkan tabel 21 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa power tungkai peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 50,00% (5 siswa), “cukup” sebesar 20,00% (2 siswa), “baik” sebesar 20,00% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 10,00% (1 siswa).

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

Deskriptif statistik kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 22 sebagai berikut:

**Tabel 22. Deskriptif Statistik Kekuatan Otot Lengan Putri**

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

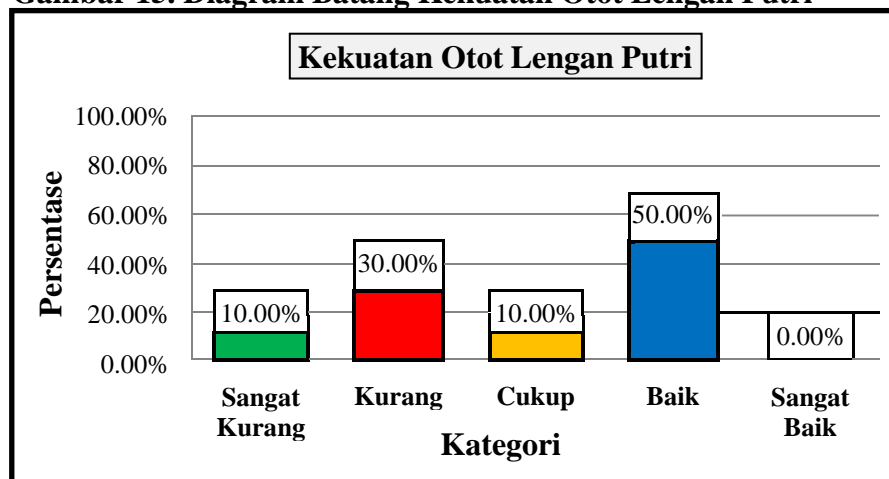
Norma penilaian kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

**Tabel 23. Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan Putri**

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

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 23 tersebut di atas, kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:

**Gambar 15. Diagram Batang Kekuatan Otot Lengan Putri**



Berdasarkan tabel 23 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10,00% (1 siswa), “kurang”

sebesar 30,00% (3 siswa), “cukup” sebesar 10,00% (1 siswa), “baik” 50,00% (0 siswa), dan “sangat baik” 0,00% (0 siswa).

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

Deskriptif statistik kelincahan peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 24 sebagai berikut:

**Tabel 24. Deskriptif Statistik Kelincahan Putri**

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

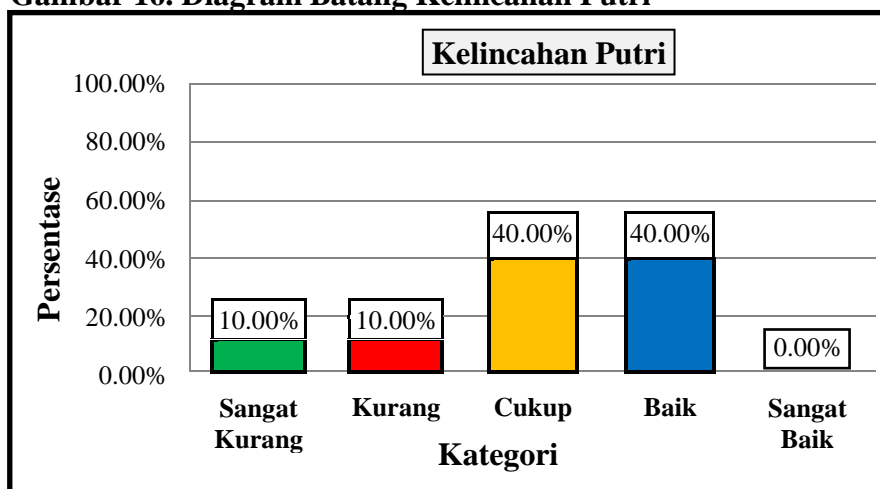
Norma penilaian kelincahan peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap disajikan pada tabel 25 sebagai berikut:

**Tabel 25. Norma Penilaian Kelincahan Putri**

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

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 25 tersebut di atas, kelincahan peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap dapat disajikan pada gambar 16 sebagai berikut:

**Gambar 16. Diagram Batang Kelincahan Putri**



Berdasarkan tabel 25 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10,00% (1 siswa), “kurang” sebesar 10,00% (1 siswa), “cukup” sebesar 40,00% (4 siswa), “baik” sebesar 40,00% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

**d. Koordinasi (Tes Wall Pass)**

Deskriptif statistik koordinasi peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 26 sebagai berikut:

**Tabel 26. Deskriptif Statistik Koordinasi Putri**

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

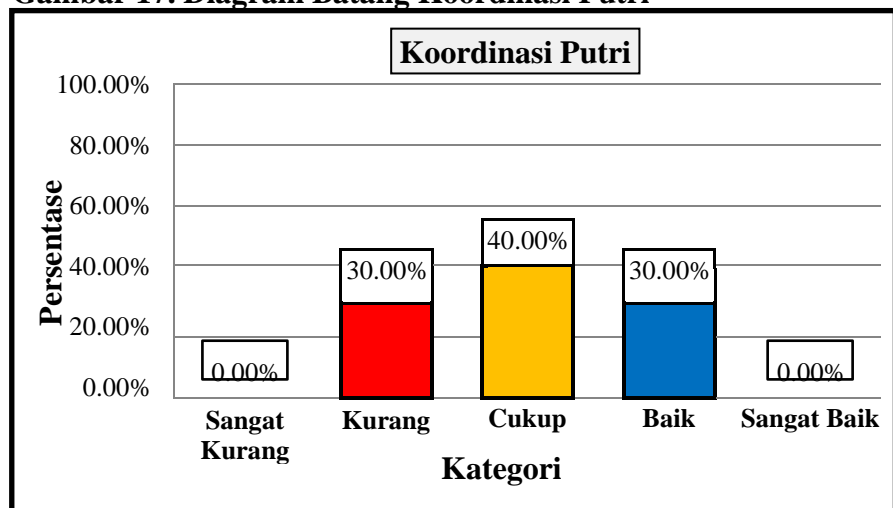
Koordinasi peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap disajikan pada tabel 27 sebagai berikut:

**Tabel 27. Norma Penilaian Koordinasi Putri**

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

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 27 tersebut di atas, koordinasi peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap dapat disajikan pada gambar 17 sebagai berikut:

**Gambar 17. Diagram Batang Koordinasi Putri**



Berdasarkan tabel 27 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 30,00%

(3 siswa), “cukup” sebesar 40,00% (4 siswa), “baik” sebesar 30,00% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

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

Deskriptif statistik power otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap hasil selengkapnya pada tabel 28 sebagai berikut:

**Tabel 28. Deskriptif Statistik Power Otot Lengan Putri**

Statistik	
<i>N</i>	10
<i>Mean</i>	1,37
<i>Median</i>	1,31
<i>Mode</i>	1,31
<i>Std. Deviation</i>	0,20
<i>Minimum</i>	1,13
<i>Maximum</i>	1,82

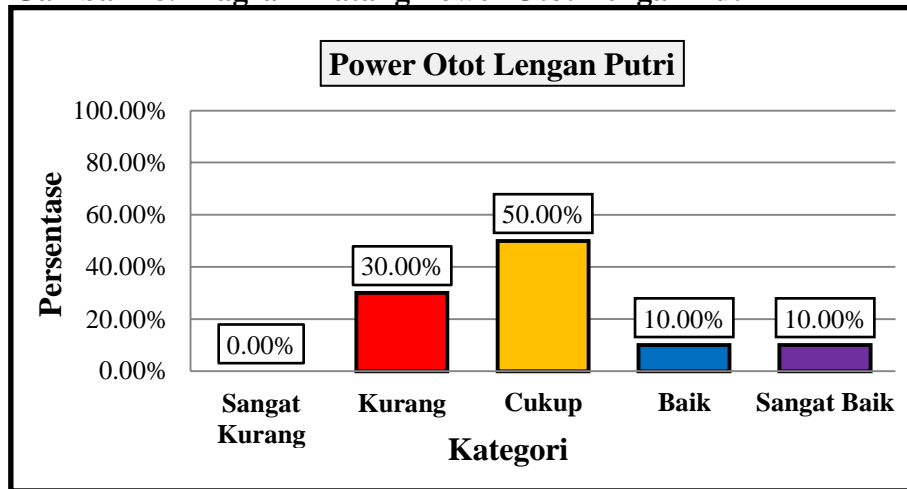
Norma penilaian power otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap disajikan pada tabel 29 sebagai berikut:

**Tabel 29. Norma Penilaian Power Otot Lengan Putri**

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

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 29 tersebut di atas, power otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap dapat disajikan pada gambar 18 sebagai berikut:

**Gambar 18. Diagram Batang Power Otot Lengan Putri**



Berdasarkan tabel 29 dan gambar 18 di atas menunjukkan bahwa power otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 30,00% (3 siswa), “cukup” sebesar 50,00% (5 siswa), “baik” sebesar 10,00% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 10,00% (1 siswa).

**f. Kecepatan (Tes Lari 60 m)**

Deskriptif statistik kecepatan peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 30 sebagai berikut:

**Tabel 30. Deskriptif Statistik Kecepatan Putri**

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



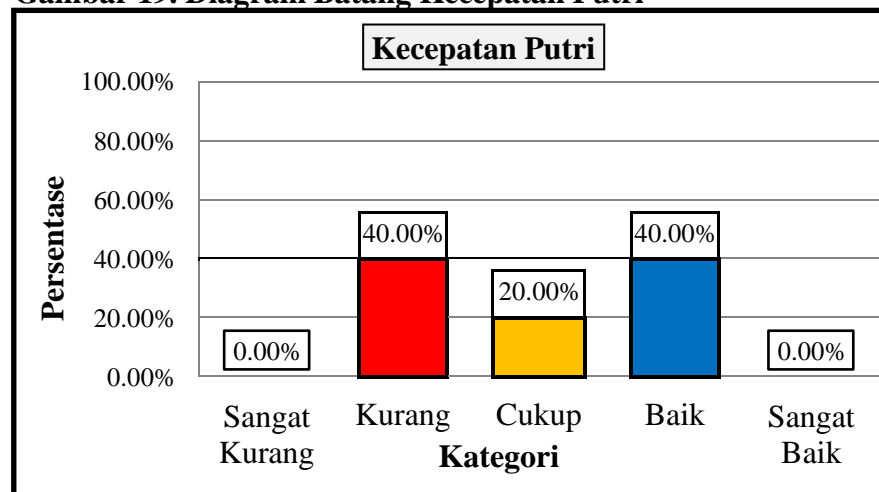
Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, kecepatan peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap disajikan pada tabel 31 sebagai berikut:

**Tabel 31. Norma Penilaian Kecepatan Putri**

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

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 31 tersebut di atas, kecepatan peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap dapat disajikan pada gambar 19 sebagai berikut:

**Gambar 19. Diagram Batang Kecepatan Putri**



Berdasarkan tabel 31 dan gambar 19 di atas menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berada pada kategori

“sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 40,00% (4 siswa), “cukup” sebesar 20,00% (2 siswa), “baik” 40,00% (4 siswa), dan “sangat baik” 0,00% (0 siswa).

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap, yang terdiri atas tes *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari tes *standing broad jump*, *wall pass*, *zig-zag run*, *medicine ball put*, *soft ball throw* dan lari *60 yard dash*. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam T Skor dan dijumlahkan. Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap untuk putra dengan rata-rata sebesar 300,01 berada pada kategori “cukup” dan putra dengan rata-rata sebesar 300,14 berada pada kategori “cukup”. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap baik putra maupun putri dikategorikan masih belum ada yang mencapai kondisi sangat baik. Hal ini diakibatkan karena siswa tidak melakukan latihan ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap secara rutin.

Dari hasil data yang diperoleh di atas merupakan keragaman kategori kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, karena tidak semua orang harus menguasai secara keseluruhan unsur-unsur dari kemampuan motorik tersebut, setiap orang

mempunyai kelebihan dan kekurangan untuk dapat menguasai unsur-unsur kemampuan motorik secara keseluruhan karena kemampuan motorik dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri sendiri anak (intrinsik) dan faktor dari luar (ekstrinsik). Faktor intrinsik meliputi kondisi psikologis baik itu intelektual maupun non intelektual. Misalnya biomotor adalah kemampuan gerakan manusia yang dipengaruhi oleh sistem-sistem organ dalam diantaranya adalah sistem *neuromuscular*, pernafasan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian (Rinaldi & Yudanto, 2019, p. 3).

Beberapa faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik adalah faktor budaya, faktor keadaan alam,

faktor kebiasaan keluarga, faktor kesukuan, dan faktor sosial. Pendapat

Sunanto, dkk., (2020, p. 26) bahwa kemampuan seseorang untuk dapat menguasai kemampuan-kemampuan motorik olahraga berbeda-beda.

Perbedaan tersebut antara lain dikarenakan oleh: (1) Perbedaan kemampuan

kondisi dan koordinasi yang dimiliki, (2) Perbedaan umur, (3) Perbedaan pengalaman gerakan (banyak atau sedikit), (4) Perbedaan jenis kelamin, (5)

Perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari suatu kemampuan motorik, (6) Perbedaan kemampuan kognitif, (7) Perbedaan frekuensi latihan.

Waktu istirahat yang terlalu lama akan menyebabkan seseorang merasa kelelahan, dan fungsi fisiologis tubuh akan berkurang atau menurun.

Kurangnya latihan fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan perubahan gaya hidup juga merupakan faktor yang berkontribusi terhadap penyebab

*detraining*. Secara keseluruhan, *Detraining* akan terjadi pada sistem

neuromuskular, metabolisme, dan otonom *cardiopulmonary*, yang dapat mempengaruhi semua komponen kebugaran, termasuk kekuatan otot, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, fleksibilitas, dan daya tahan kardiovaskular (Lennon, et al., 2018, p. 487).

Salman & Darsi (2020, p. 47) menyatakan bahwa fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi pengembangan motorik kasar pada anak sebagai berikut: (1) Melatih kelenturan koordinasi otot jari tangan (2). Memacu pertumbuhan dan perkembangan fisik/motorik, rohani, dan kesehatan anak (3). Membentuk, membangun, dan memperkuat tubuh anak (4). Melatih keterampilan/ketangkasan gerak dan berpikir anak (5). Meningkatkan perkembangan emosional anak (6). Meningkatkan perkembangan sosial anak (7). Menumbuhkan perasaan menyenangkan dan memahami manfaat kesehatan pribadi (Yudaparmita & Adnyana, 2021, p. 83). Melihat hasil ini kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap harus lebih ditingkatkan dengan metode latihan pendukung yang sudah disampaikan agar kemampuan motorik menjadi lebih baik.

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

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa power tungkai peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap untuk putra dengan rata-rata sebesar 1,77 meter

berada pada kategori cukup dan putri dengan rata-rata sebesar 0,95 meter berada pada kategori cukup. Manurizal & Janiarli (2020, p. 60) menyatakan bahwa power tungkai merupakan kemampuan untuk melepaskan panjang otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 2017, p. 199).

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

Power otot merupakan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan menerapkan tenaga dalam waktu yang singkat. Otot harus menerapkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek untuk membawa ke jarak yang diinginkan. Keterampilan tendangan dalam pencak silat dapat dikatakan bagus yaitu sesuai dengan teknik

yang ada dalam tendangan yakni mempunyai tenaga (power), dan arah sesuai dengan sasaran yang hendak dituju (badan lawan). Dalam sistem penilaian dalam suatu pertandingan baik pertandingan seni ataupun laga gerakan tendangan yang mendapat nilai bagus adalah tendangan yang sesuai dengan teknik (Siswahadi, 2022, p. 11).

Tendangan dalam pencak silat tanding memiliki banyak variasi, namun pada dasarnya untuk mendapatkan hasil maksimal pesilat harus berlatih dengan bersungguh-sungguh. Hampir semua teknik tendangan menggunakan metode lecutan tungkai bawah bersumbu pada lutut dan diikuti oleh perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah power tendangan. Hasil penelitian Siswara & Mardius (2021) dengan tujuan untuk mengidentifikasi faktor yang berpengaruh kausal secara positif, pada kinerja tendangan lurus pencak silat. Hasilnya menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai secara signifikan berpengaruh positif terhadap ketepatan tendangan lurus ( $p < 0,05$ ). Penelitian Vai & Ramadi (2018), tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot kaki eksplosif dengan kelincahan terhadap kemampuan tendangan depan pada pencak silat PPLP Pekanbaru Provinsi Riau.

Ichtiyanto, dkk., (dkk., 2022, p. 142) menyatakan bahwa power atau daya ledak adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, jika untuk memindahkan benda yang relatif ringan, maka kecepatannya yang diperbesar, jika bendanya berat perlu kekuatan yang lebih dominan. Daya

ledak otot yang dihasilkan oleh power otot tungkai berpengaruh dalam pemindahan momentum horizontal ke vertikal. Hal ini akan akan berpengaruh oleh daya dorong yang dihasilkan dari perubahan momentum, karena gerakan tolakan harus dilakukan dengan mengarahkan power ledak otot.

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

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap untuk putra dengan rata-rata sebesar 24,86 berada pada kategori cukup dan putri dengan rata-rata sebesar 9,35 meter berada pada kategori cukup. Bafirman & Wahyuni (2019, p. 74) berpendapat bahwa kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas seorang atlet tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Perlu adanya latihan kekuatan dengan tujuan untuk mengurangi terjadinya cedera otot saat melakukan aktivitas.

Adanya kerjasama antara otot-otot lengan, bahu, dan otot tungkai bawah. Dalam pertandingan yang berlangsung selama 3 babak, 2 menit atlet lebih dominan menggunakan pukulan dalam jarak dekat. Apabila

dilakukan dengan jarak dekat dengan waktu yang tepat dan dilakukan dengan cepat maka pukulan akan lebih efektif dan tepat pada sasaran maka pukulan akan sulit untuk diantisipasi. Hal ini dapat dilihat pada kenyataan yang menunjukkan pukulan dengan tangan menggepal yangarah sasarannya ke depan keadaan tersebut akan membutuhkan kecepatan dan kekuatan, di dalam pertandingan pencak silat apabila menyerang dengan pukulan dan bias ditangkap oleh lawanmaka dengan adanya kecepatan dan kekuatan, maka pukulan tidak mudah diantisipasi oleh lawan, pukulan akan mudah masuk pada sasaran.

Hasil penelitian Hasyiyati & Winarno (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan pukulan depan pencak silat. Koefisien korelasi kekuatan otot lengan dengan pukulan depan sebesar  $(0,581) > r\text{-tabel } (0,361)$ . Hasil penelitian Yolanda, dkk., (2020) menunjukkan bahwa hubungan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap pukulan lurus diperoleh hasil koefisien korelasi dengan  $r_{hitung} = 0,282 > r_{tabel} = 0,334$ . Penelitian Haris (2023) menunjukkan bahwa otot lengan memberikan kontribusi sebesar 23,04% terhadap keterampilan jurus tunggal baku pencak silat.

### **3. Kelincahan (*Zig-zag Run*)**

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kelincahan peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap untuk putra dengan rata-rata sebesar 10,67 detik berada pada kategori cukup dan putri dengan rata-rata sebesar 15,43 detik



berada pada kategori cukup. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan yang baik dalam olahraga pencak silat akan menjadikan tubuh mampu untuk meliuk-liuk menghindari serangan lawan sangat cepat bahkan bisa menyerang kembali lawan, sehingga bisa melakukan serangan dengan telak.

Kelincahan merupakan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan mengubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangannya. Kelincahan merupakan kesanggupan seseorang dalam bergerak secara gesit, tangkas dan cekatan (Mardela, 2019, p. 145). Kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan *agility* tetap menadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya. Oleh karena itu kelincahan erat hubungannya dengan kegesitan atau cekatan seseorang dalam tuntutan situasi dan kondisi yang terjadi dalam meralisaasikan suatu gerakan.

Teknik pencak silat, sangat membutuhkan kemampuan kelincahan dari setiap pertandingan dalam merealisasikan kemampuan teknik yang ditampilkan begitu juga dengan kemampuan tendangan. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi ke posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti

kelincahannya cukup baik. Misalnya mengubah arah serangan dengan kaki yang berbeda atau tangan yang berbeda, mengubah titik serangan, dan juga membuat gerakan manipulasi terhadap lawan, sehingga gerakan sulit untuk diantisipasi oleh lawan. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam olahraga beladiri pencak silat terutama dalam menghindari serangan lawan dan juga memulai serangan ke arah lawan.

Kelincahan yaitu kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Tanpa dukungan kelincahan yang tinggi, maka siswa akan mengalami kesulitan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat. Waktu bergerak akan sulit untuk menjaga keseimbangan tubuh dengan baik, sehingga jurus demi jurus tidak dapat dilakukan sebagaimana mestinya.

Pencak silat merupakan cabang olahraga yang menitik beratkan pada teknik penguncian, berjalan atau mengayun, menjatuhkan, pukulan, tendangan dan menghindari serangan dari sudut dan arah yang tidak terduga-duga. Selain itu pencak silat merupakan olahraga yang memiliki teknik menghindar dan merubah arah (Suryanata, dkk, 2018). Hasil penelitian Sayfullah, dkk., (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan hasil kemampuan tendangan sabit yang dibuktikan dengan  $r$  hitung  $\geq r$  tabel atau  $0,832 > 0,754$ . Hasil penelitian Rosmawati, dkk., (2019) menunjukkan bahwa

kelincahan mempunyai hubungan terhadap kecepatan tendangan sabit Atlet Pencak Silat Silahturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Padang.

#### **4. Koordinasi (Tes *Wall Pass*)**

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa koordinasi peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap untuk putra dengan rata-rata sebesar 7,24 berada pada kategori cukup dan putri dengan rata-rata sebesar 5,50 berada pada kategori cukup. Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan. Koordinasi yaitu kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (Sridadi, 2014, p. 4). Pendapat Irianto (2018, p. 77) bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu kemampuan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan kemampuan yang masih baru baginya.

Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu kemampuan gerak (Saripudin, 2019, p. 114). Koordinasi pada prinsipnya adalah penyatuan

syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis secara selaras. Koordinasi adalah kemampuan untuk menampilkan gerak yang halus dan tepat, seringkali melibatkan penggunaan perasaan dan dihubungkan dengan serangkaian kontraksi otot yang mempengaruhi gabungan anggota tubuh dan posisi tubuh.

Koordinasi yang baik ditujukan agar dapat melaksanakan gerak dengan cepat dan tepat, untuk menghindari benturan dengan lawan dan menghemat pengeluaran energi. Akselerasi yang baik ditujukan untuk dapat melakukan gerakan dengan baik. Koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi yang baik antara tangan dan kaki dalam melakukan pertandingan dapat membantu pesilat menampilkan kemampuan terbaik melakukan serangan, hindaran, maupun elakan.

Koordinasi gerak yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu secepat mungkin tanpa mengalami gangguan keseimbangan badan. Koordinasi gerak sangat dibutuhkan pada saat perpindahan jurus dari jurus yang satu ke jurus yang lain agar dapat melakukan gerakan-gerakan yang terkoordinasi dengan baik. Hasil penelitian Hasyati & Winarno (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi dengan pukulan depan pencak silat. Koefisien korelasi koordinasi dengan pukulan depan sebesar

(0,581) > r-tabel (0,361). Hasil penelitian Pratama (2019) yang menyatakan terdapat korelasi yang signifikan antara koordinasi dengan pukulan depan atlet pencak silat. Penelitian Haris (2023) menunjukkan bahwa koordinasi gerak memberikan kontribusi sebesar 14,98% terhadap keterampilan jurus tunggal baku pencak silat,

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

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa power otot lengan peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap untuk putra dengan rata-rata sebesar 3,78 meter berada pada kategori cukup dan putri dengan rata-rata sebesar 1,37 meter berada pada kategori cukup. Bafirman & Wahyuni (2019: 134) menjelaskan bahwa *power* otot adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (*force*) dalam waktu yang singkat. Otot harus menerapkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik dalam tubuh atau objek untuk membawa ke jarak yang diinginkan. *Power* adalah hasil dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum. Lengan sebagai bagian anggota tubuh atas, berfungsi untuk melakukan gerakan menarik, memegang atau menolakkan suatu benda. Lengan adalah salah satu anggota tubuh bagian atas yang disusun berdasarkan kerangka tulang dan sekelompok otot yang membungkusnya.

Hasil penelitian Fina & Rusli (2022) menunjukkan bahwa semakin baik power otot lengan siswa SMA Negeri 1 Kabawo, maka

akan semakin banyak pula kemampuan pukulan lurus pada olahraga pencak silat.

#### **6. Kecepatan (Tes Lari 60 m)**

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kecepatan peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap untuk putra dengan rata-rata sebesar 10,04 detik berada pada kategori kurang dan putri dengan rata-rata sebesar 14,58 detik berada pada kategori cukup. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap atlet karate.

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

artinya agar seseorang dapat bergerak cepat, maka tergantung pada seberapa cepat reaksi saat awal gerak (Mylsidayu, dkk., 2020: 21).

Komponen yang tidak kalah penting adalah kecepatan (*speed*), dimana kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu secepat mungkin. Tanpa dukungan kecepatan gerak yang baik, sukar bagi siswa yang bersangkutan untuk menampilkan semua jurus yang ditetapkan dalam waktu 3 menit. Olahraga pencak silat apabila lawan melakukan serangan, maka harus dengan cepat dan sigap menghindari serangan tersebut. Sebaliknya apabila telah berhasil menghindar dengan baik, maka harus dengan cepat dan lincah melakukan serangan balasan dengan tujuan lawan terkena serangan yang diberikan. Agar atlet pencak silat dapat bergerak secara cepat dan lincah. Hasil penelitian Hanas (2020) menunjukkan bahwa kecepatan memiliki pengaruh yang linear terhadap tendangan belakang pencak silat.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan *Barrow Motor Ability Test*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes keterampilan motorik, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan *Barrow Motor Ability Test*.

4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum *Barrow Motor Ability Test*.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat putra di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,76% (1 siswa), “kurang” sebesar 28,57% (6 siswa), “cukup” sebesar 28,57% (6 siswa), “baik” sebesar 33,33% (7 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,76% (1 siswa).
2. Kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat putri di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 siswa), “kurang” sebesar 50,00% (5 siswa), “cukup” sebesar 0,00% (0 siswa), “baik” sebesar 50,00% (5 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 siswa).

#### **B. Implikasi**

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

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat kemampuan motorik ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap, sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar peserta ekstrakurikuler pencak silat lebih giat berlatih,

sedangkan bagi pelatih ekstrakurikuler menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap latihan yang dilakukan.

2. Pelatih dan peserta ekstrakurikuler pencak silat dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat untuk lebih menjaga dan mempertahankan kemampuan motoriknya menjadi lebih baik.
3. Dengan diketahui kemampuan motorik ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap, dapat digunakan untuk mengetahui kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler di sekolah lain.

### **C. Saran-saran**

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

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler Pencak Silat, hendaknya memperhatikan kemampuan motorik ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap agar lebih meningkat dan selalu memotivasi peserta ekstrakurikuler untuk giat dalam latihan ekstrakurikuler.
2. Pelatih hendaknya melakukan tes kemampuan motorik minimal 3 bulan sekali, hal ini dilakukan karena agar dapat mengetahui dan memantau perkembangan kemampuan motorik peserta ekstrakurikuler pencak silat.
3. Bagi peserta ekstrakurikuler pencak silat agar menambah latihan-latihan lain, yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan motoriknya.

4. Bagi peserta ekstrakurikuler pencak silat hendaknya melakukan olahraga di luar jadwal latihan di sekolah dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kemampuan motorik bagi yang kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, C. P. E. P., & Nurrochmah, S. (2021). Survei keterampilan gerak dasar lokomotor nonlokomotor dan manipulatif siswa putra kelas 7 MTs. *Sport Science and Health*, 3(5), 254-276.
- Afandi, A. (2019). *Buku ajar pendidikan dan perkembangan motorik*. Sidoarjo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Al Azizi, N. Q. U. (2018). Kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan terhadap pendidikan karakter kedisiplinan. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 12(2), 40-50.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Bagia, I. M. (2020). Korelasi panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap jauhnya lemparan cakram gaya menyamping di SMP Ganesha Denpasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 108-118.
- Bompa, T. O & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Ediyono, S., Nugraha, R. S., & Ahmad, A. A. H. (2022). Indonesian Pencak Silat tradition models as the intangible cultural heritage of humanity. In *International Journal of Science and Applied Science: Conference Series* (Vol. 6, No. 1, pp. 167-173).
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3).
- Fina, W., & Rusli, M. (2022). Hubungan daya tahan otot lengan dengan kemampuan pukulan lurus pada olahraga bela diri pencak silat siswa SMA Negeri 1 Kabawo. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 2(2), 76-85.
- Hanas, M. Y. (2020). *Analisis daya ledak tungkai kecepatan reaksi kaki dan keseimbangan dalam tendangan belakang atlet BKMF Pencak Silat UNM Makassar*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Makasar, Universitas Negeri Makassar.

- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Haris, F. (2023). Kontribusi daya ledak otot tungkai, otot lengan dan koordinasi gerak terhadap keterampilan jurus tunggal baku pencak silat. *Jurnal Stamina*, 6(2), 78-84.
- Harsono. (2017). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Hasyiyati, R. W., & Winarno, M. E. (2021). Korelasi kekuatan otot lengan, power, dan koordinasi terhadap pukulan atlet pencak silat. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), 96-107.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.
- Ichtiyanto, M., Candra, J., & Pasaribu, A. M. N. (2022). Kontribusi keseimbangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit atlet UKM Tapak Suci Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 2(2), 142-151.
- Imar, M. P. (2018). Ragam Pencak Silat di Indonesia. *Indonesiana*, 3(1), 38-39.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya.
- Irianto, D. P., & Lumintuarso, R. (2020). Exploring the psychological skills of indonesian pencak silat athletes at the 18thAsian Games. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 20(2), 10-16.
- Kamal, R. A., Sibarani, R., & Purwoko, A. (2023). The role of tapak suci pencak silat martial arts teacher in the development of youth in Medan City. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 2(2), 643-648.
- Khairi, A., Gufon, G., Mardius, A., & Saib, M. I. F. (2022). Design of digital scoring for pencak silat IPSI Branch in Padang City. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(3), 19407-19417.
- Lennon, J. T., Muscarella, M. E., Placella, S. A., & Lehmkuhl, B. K. (2018). How, when, and where relic DNA affects microbial diversity. *MBio*, 9(3), e00637-18.

- Liskustyawati, H., Mukholid, A., & Waluyo, W. (2019). The average needs of pencak silat basic technique from sparring category. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(4), 308-313.
- Mardela, R. (2019). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kuciang Putih Harimau Campo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 145-150.
- Mylsidayu, A., Bujang, B., & Assegav, M. K. (2020). Pengaruh metode latihan hollow sprint terhadap hasil sprint 100 meter atlet sprinter SMPN 1 Tambelang Kabupaten Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 31-38.
- Notosoejitno. (2018). *Khazanah pencak silat*. Jakarta : Infomedika.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan pengukuran*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Pratama, N. Z. (2018). Hubungan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan pukulan depan atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (Psht). *Jurnal Olahraga Indragiri*, 2(2), 70-83.
- Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Tahun 1948-1973. *Avatara*, 6(3).
- Purwanto, D., & Baan, A. B. (2022). Pengaruh aktivitas Pendidikan Jasmani terhadap keterampilan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5669-5678.
- Renaldo, I. M., & Supriatna, S. (2017). perbedaan kemampuan motorik antara siswa SD Siman 2 di kabupaten kediri dan siswa SD Singonegaran 2 di kota kediri. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 98-105.
- Rinaldi, M. S., & Yudanto, Y. (2019). Tingkat kemampuan motorik siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates Tahun 2018/2019. *PGSD Penjaskes*, 8(3).
- Rizaldy, M. A., & Wahyudi, A. R. (2022). Analisis tingkat kemampuan motorik kasar siswa Pencak Organisasi Ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 109-115.
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kurunji kota padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.

- Salman, E., & Darsi, H. (2020). Pengembangan aktivitas gerak berbasis modifikasi permainan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan motorik pada anak Sekolah Dasar. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 47-60.
- Sampurna, I., & Mahmud, A. (2020). Nilai-nilai seni pencak silat pusaka karuhun dalam kehidupan masyarakat di Desa Sarageni Kecamatan Cimarga Kabupaten Lebak. *Jurnal Kala Manca*, 8(1), 1-9.
- Santoso, N., & Pambudi, A. F. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1-10.
- Saripudin, A. (2019). Analisis tumbuh kembang anak ditinjau dari aspek perkembangan motorik kasar anak usia dini. *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 1(1), 114-130.
- Saryanto, M. M. A. S. (2018, October). Pencak silat sebagai hasil budaya indonesia yang mendunia. In *Prosiding Seminar Nasional Bahasa dan Sastra Indonesia (SENASBASA)* (Vol. 2, No. 2).
- Sayfullah, S., Simanjuntak, V. G., Triansyah, A., Hidasari, F. P., & Bafadal, M. F. (2023). Hubungan power otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(2), 56-69.
- Sinulingga, A., Hasibuan, S., Kasih, I., Widiyaningsih, O., & Marpaung, D. R. (2022). Transformation of pencak silat learning towards android-based mastery learning in the coaching study program. *Journal of Positive School Psychology*, 119-132.
- Siswahadi, F. (2022). Pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat tapak suci di Smp Muhammadiyah II Pekanbaru. *Journal Research of Sports and Society*, 1(01), 11-19.
- Siswara, M. R., & Mardius, A. (2021). Daya ledak otot tungkai sebagai prediktor terhadap kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(2), 110-119.
- Sridadi, S. (2014). Penyusunan norma penilaian tes koordinasi mata, tangan dan kaki. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).

- Subekti, A. B. (2019). Profil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler hockey Sd Negeri Wonokasian 1 Wonoayu Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3).
- Sudijono, A. (2018). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunanto, S., Saleh, N. R., & Machmudah, M. (2020). Profil kemampuan motorik siswa peserta ekstrakurikuler hockey ruangan SD Negeri Wonokasian Wonoayu Sidoarjo. *Jurnal Kejaora: Kesehatan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 26-35.
- Susanto, D. M., & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi fisik atlet pencak silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692-704.
- Sutapa, P., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Ali, S. K. S., & Karakauki, M. (2021). Improving motor skills in early childhood through goal-oriented play activity. *Children*, 8(11), 994.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 4.
- Usra, M. (2018). Upaya peningkatan pembelajaran beladiri pencak silat melalui pendekatan kerja kelompok. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Vai, A., & Ramadi, R. (2018). Korelasi antara kekuatan daya ledak otot kaki dengan kelincahan tendangan depan pada atlet pencak silat PPLP Pekanbaru Riau. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(1), 27-33.
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*, 16(1), 41-54.
- Widodo, P. (2021). Profil kemampuan motorik siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 1 Candi Karanganyar Kebumen. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 52-61.
- Yolanda, R., Sepriani, R., & Handayani, S. G. (2020). Hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan lurus pencak silat di Perguruan Sakato Semen Padang. *Sport Science*, 20(1), 32-40.



Yudaparma, G. N. A., & Adnyana, K. S. (2021). Upaya meningkatkan motorik kasar melalui permainan tradisional pada peserta didik. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 183-190.

Yudanto, Y., & Alfian, T. (2020). The level of motor ability of soccer athletes in the FC UNY Academy in 2020. *MEDIKORA*, 19(2), 98-111.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIKK

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN</b> <small>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</small>
Nomor : B/1215/UN34.16/PT.01.04/2024	22 Maret 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
<b>Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 02 Karangpucung Jl. Abdi Praja, Bolenglang, Tayem, Kecamatan Karangpucung, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah 53255.</b>	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Lisa Rahmawati
NIM	: 20601244115
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: KEMAMPUAN MOTORIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMP NEGERI 2 KARANGPUCUNG KABUPATEN CILACAP
Waktu Penelitian	: Senin - Minggu, 25 - 31 Maret 2024
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperfunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	 Dekan, Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. NIP 19830626 200812 1 002
Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN CILACAP DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN <b>SMP NEGERI 2 KARANGPUCUNG</b> Jl. Abdi Praja Tayem Telp (0280) 6263249 Email: smpn2karangpucung@yahoo.co.id CILACAP</p>
	Kode Pos 53255
<p><b><u>SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN</u></b> Nomor : 420 / 183 / S.40 / 15</p>	
Yang bertanda tangan dibawah ini :	
Nama	: KASMIYANA SULISTIOWATI, S.Pd.Mat., M.Pd.
NIP.	: 19850304 200903 2 009
Pangkat/Gol. Ruang	: Pembina/IVa
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit kerja	: SMP Negeri 2 Karangpucung
Alamat unit kerja	: Jl. Abdi Praja Tayem. Kec. Karangpucung Kab. Cilacap
Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :	
Nama	: LISA RAHMAWATI
NIM	: 20601244115
Program studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi – S1
Judul Skripsi	: "Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap"
Adalah benar mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, telah melaksanakan penelitian dari hari Senin s.d Minggu, tanggal 25 s.d 31 Maret 2024, di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap.	
Demikian surat keterangan ini kami buat agar yang berkepentingan dapat mengetahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.	
Karangpucung, 03 April 2024	
Kepala SMP Negeri 2 Karangpucung	
	
KASMIYANA SULISTIOWATI, S.Pd.Mat., M.Pd. Pembina	
NIP. 19850304 200903 2 009	

Lampiran 3. Data Penelitian Keterampilan Motorik

Data Penelitian Keterampilan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Putra

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

Lanjutan Lampiran

Data Penelitian Keterampilan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Putri

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

## Lampiran 4. Deskriptif Statistik Keterampilan Motorik Putra

### Keterampilan Motorik Siswa Putra Statistics

Keterampilan Motorik Laki-Laki

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

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

#### Keterampilan Motorik Laki-Laki

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 244,53	1	4,8	4,8	4,8
266,41	1	4,8	4,8	9,5
268,02	1	4,8	4,8	14,3
273,85	1	4,8	4,8	19,0
275,47	1	4,8	4,8	23,8
277,36	1	4,8	4,8	28,6
282,93	1	4,8	4,8	33,3
292,25	1	4,8	4,8	38,1
293,64	1	4,8	4,8	42,9
296,96	1	4,8	4,8	47,6
299,04	1	4,8	4,8	52,4
303,04	1	4,8	4,8	57,1
313,46	1	4,8	4,8	61,9
314,7	1	4,8	4,8	66,7
315,01	1	4,8	4,8	71,4
318,96	1	4,8	4,8	76,2
319,88	1	4,8	4,8	81,0
320,4	1	4,8	4,8	85,7
322,33	1	4,8	4,8	90,5
322,85	1	4,8	4,8	95,2
379,1	1	4,8	4,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	

## Lanjutan Lampiran

### Statistics

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

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Power Tungkai

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



## Lanjutan Lampiran

### Kekuatan Lengan

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

### Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9,1	1	4,8	4,8	4,8
	9,22	1	4,8	4,8	9,5
	9,28	1	4,8	4,8	14,3
	9,48	1	4,8	4,8	19,0
	10,06	1	4,8	4,8	23,8
	10,18	1	4,8	4,8	28,6
	10,21	1	4,8	4,8	33,3
	10,22	1	4,8	4,8	38,1
	10,31	1	4,8	4,8	42,9
	10,33	1	4,8	4,8	47,6
	10,51	1	4,8	4,8	52,4
	10,6	1	4,8	4,8	57,1
	11,08	1	4,8	4,8	61,9

11,12	1	4,8	4,8	66,7
11,25	1	4,8	4,8	71,4
11,34	1	4,8	4,8	76,2
11,53	1	4,8	4,8	81,0
11,7	1	4,8	4,8	85,7
11,88	1	4,8	4,8	90,5
12,11	1	4,8	4,8	95,2
12,53	1	4,8	4,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	

**Koordinasi**

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

**Power Lengan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,51	1	4,8	4,8	4,8
2,16	1	4,8	4,8	9,5
3,06	1	4,8	4,8	14,3
3,13	2	9,5	9,5	23,8
3,18	1	4,8	4,8	28,6
3,27	1	4,8	4,8	33,3
3,3	1	4,8	4,8	38,1
3,38	1	4,8	4,8	42,9
3,39	1	4,8	4,8	47,6
3,59	1	4,8	4,8	52,4
3,9	1	4,8	4,8	57,1
4	1	4,8	4,8	61,9
4,04	1	4,8	4,8	66,7
4,06	1	4,8	4,8	71,4
4,3	1	4,8	4,8	76,2
5,1	1	4,8	4,8	81,0
5,13	1	4,8	4,8	85,7
5,17	2	9,5	9,5	95,2
5,35	1	4,8	4,8	100,0

**Power Lengan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,51	1	4,8	4,8	4,8
	2,16	1	4,8	4,8	9,5
	3,06	1	4,8	4,8	14,3
	3,13	2	9,5	9,5	23,8
	3,18	1	4,8	4,8	28,6
	3,27	1	4,8	4,8	33,3
	3,3	1	4,8	4,8	38,1
	3,38	1	4,8	4,8	42,9
	3,39	1	4,8	4,8	47,6
	3,59	1	4,8	4,8	52,4
	3,9	1	4,8	4,8	57,1
	4	1	4,8	4,8	61,9
	4,04	1	4,8	4,8	66,7
	4,06	1	4,8	4,8	71,4
	4,3	1	4,8	4,8	76,2
	5,1	1	4,8	4,8	81,0
	5,13	1	4,8	4,8	85,7
	5,17	2	9,5	9,5	95,2
	5,35	1	4,8	4,8	100,0
Total		21	100,0	100,0	

**Kecepatan**

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

11,71	1	4,8	4,8	76,2
11,9	1	4,8	4,8	81,0
12,13	1	4,8	4,8	85,7
12,43	1	4,8	4,8	90,5
12,5	1	4,8	4,8	95,2
12,66	1	4,8	4,8	100,0
Total	21	100,0	100,0	

## Lampiran 5. Deskriptif Statistik Keterampilan Motorik Putri

### Statistics

Keterampilan Motorik Perempuan

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

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Keterampilan Motorik Perempuan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 276,82	1	10,0	10,0	10,0
284,67	1	10,0	10,0	20,0
286,47	1	10,0	10,0	30,0
289,3	1	10,0	10,0	40,0
291,34	1	10,0	10,0	50,0
309,37	1	10,0	10,0	60,0
309,39	1	10,0	10,0	70,0
314,55	1	10,0	10,0	80,0
318,8	1	10,0	10,0	90,0
320,66	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

### Statistics

	Power Tungkai	Kekuatan Lengan	Kelincahan	Koordinasi	Power Lengan	Kecepatan
N Valid	10	10	10	10	10	10
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	0,95	9,35	15,43	5,50	1,37	14,58
Median	0,69	9,66	15,45	5,50	1,31	14,27
Mode	,48 <sup>a</sup>	7,14 <sup>a</sup>	14,06 <sup>a</sup>	3,00 <sup>a</sup>	1,31	12,11 <sup>a</sup>
Std. Deviation	0,53	1,27	1,09	1,84	0,20	2,01
Minimum	0,48	7,14	14,06	3,00	1,13	12,11
Maximum	1,98	11,01	17,80	8,00	1,82	17,56
Sum	9,49	93,53	154,33	55,00	13,73	145,78

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Lanjutan Lampiran

**Power Tungkai**

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

**Kekuatan Lengan**

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

**Kelincahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14,06	1	10,0	10,0	10,0
	14,33	1	10,0	10,0	20,0
	14,57	1	10,0	10,0	30,0
	14,84	1	10,0	10,0	40,0
	15,41	1	10,0	10,0	50,0
	15,49	1	10,0	10,0	60,0
	15,78	1	10,0	10,0	70,0
	15,83	1	10,0	10,0	80,0
	16,22	1	10,0	10,0	90,0
	17,8	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

## Lanjutan Lampiran

### Koordinasi

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

### Power Lengan

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

### Kecepatan

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

**Lampiran 6. Doumentasi Penelitian**

**Gambar Tes Power Otot Tungkai dengan *Standing Board Jump***



**Gambar Tes Power Otot Tungkai dengan *Standing Board Jump***





**Gambar Tes Kelincahan dengan *Zig-Zag Run***



**Gambar Tes Kelincahan dengan *Zig-Zag Run***



**Gambar Tes Kekuatan Lengan dan Bahu dengan *Medicine Ball Put***



**Gambar Tes Kekuatan Lengan dan Bahu dengan *Medicine Ball Put***





**Gambar Tes Koordinasi Mata Tangan dengan *Wall Pass***



**Gambar Tes Koordinasi Mata Tangan dengan *Wall Pass***



**Gambar Tes Kecepatan dengan Lari 60 Yard Dash**



**Gambar Tes Kecepatan dengan Lari 60 Yard Dash**





**Gambar Tes Power Otot Lengan dengan *Soft ball Throw***

