

ANALISIS TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA PENCAK ORGANISASI RANTING SDN 2 BANJARAGUNG, RENGEL, TUBAN

Moch. Azhar Rizaldy A.P

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
moch.18111@mhs.unesa.ac.id

Achmad Rizanul Wahyudi, S.Pd., M.Pd.

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
achmadrizanul@unesa.ac.id

Abstrak

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%).

Kata Kunci: motorik, siswa, silat

Abstract

The purpose of this study is to determine the level of gross motor skills of Pencak Organisasi students at SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban to select the students to be trained in the art and fighting skills in order to be selected as the preparation for the National Pencak Organisasi National Championship and Elementary School Sports Week. This type of research is descriptive quantitative with data collection techniques using test. The test instrument used is a motor ability test. The population of this research is the students of Pencak Organisasi at SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban, totaling 22 students. Data collection instruments were in the form of tests and measurements, which consist of 100 meter sprint, 4 x 10 meter shuttle run, a tennis ball throw and a stroke stand positional balance test. The results of the data analysis of gross motor skills showed that the Pencak Organisasi Branch of SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban students had gross motor skills criteria with very good category 2 students (9%), good category 3 students (14%), medium category 12 students (55%), less category 5 students (23%) and in the very less category 0 students (0%).

Keywords: motor, students, silat

PENDAHULUAN

Anak-anak usia sekolah dasar menghadapi perkembangan dan pertumbuhan yang pesat. Pada umur 7–14 tahun mereka mengalami tingkat gerakan ketrampilan yang kompleks dan bervariasi, yaitu tahap dasar, keseimbangan, keahlian, manipulatif meningkat dan gerak lokomotor, terelaborasi, serta berkombinasi dalam segala situasi (Kasih, 2010: 98). Pada tahap ini anak mulai mengombinasikan dan menggunakan kemampuan dasarnya dalam kegiatan olahraga, seperti bermain lompat tali dan sepak bola. Pada tahap ini pula anak masih memiliki keterbatasan pengalaman. Peningkatan pengalaman anak dipengaruhi oleh kemampuan anak itu sendiri untuk belajar berbagai aktivitas. Oleh sebab itu, siswa harus memperoleh bimbingan dalam belajar berbagai aktivitas, khususnya aktivitas fisik. Kemampuan aktivitas fisik berperan penting bagi anak, karena jika anak tidak mampu bergerak optimal atau tidak berkembang pada aspek motorik kasarnya, anak akan cenderung kurang percaya diri, sehingga dapat memicu konsep diri negatif dalam aktivitas fisik. Dengan demikian, anak perlu dibimbing dalam belajar atau diarahkan untuk mengatasi ketidakmampuannya melakukan aktivitas fisik dan gerak motorik kasar.

Menurut Abdul Alim (Erick, 2017: 52), karakteristik siswa sekolah dasar yang berkaitan dengan aktivitas fisik, yaitu pada umumnya mereka suka bekerja dalam kelompok, suka bergerak, suka bermain, dan suka praktik langsung. Berdasarkan konsep tersebut maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Anak usia sekolah dasar senang bermain

Anak usia sekolah dasar antusias menjalankan aktivitas belajar dan fisik dalam wujud permainan, terutama siswa sekolah dasar rentang kelas satu sampai empat yang cukup aktif dengan zona permainan. Oleh sebab itu, dalam memandu dan membimbing anak harus mempunyai konsep permainan menyenangkan tetapi masih memperhatikan tujuan yang akan diajarkan pada anak.

2. Anak usia sekolah dasar senang bergerak

Lain halnya dengan orang dewasa, anak pada usia ini tidak dapat untuk duduk beberapa jam. Mereka mayoritas hanya dapat duduk tenang selama 30 menit. Oleh sebab itu, ketika membimbing anak harus diberikan rangsangan pada minat gerak anak dengan permainan yang menarik.

3. Anak usia sekolah dasar senang beraktivitas dalam kelompok

Pada usia ini, anak senang berkelompok

dengan anak-anak sebaya atau seusianya. Dengan demikian, untuk membimbing anak dapat diberikan model berkelompok untuk memecahkan masalah bersama berbentuk gabungan unsur psikomotor dengan melibatkan unsur ilmu pengetahuan.

4. Anak usia sekolah dasar senang praktik langsung

Anak usia ini senang dan mempunyai ciri khas melakukan sesuatu melalui bentuk praktik, bukan teori. Sesuai dengan tiga konsep sebelumnya (bermain, bergerak, berkelompok) anak usia sekolah dasar, jelas akan efektif apabila pembelajaran teori dan praktik dikolaborasi sekaligus.

Pencak silat merupakan kegiatan aktivitas fisik di luar sekolah yang bisa membantu anak untuk meningkatkan kemampuan aktivitas fisik khususnya kemampuan motorik kasar. Pencak Silat merupakan suatu budaya masyarakat rumpun Melayu berupa hasil karya pola pikir manusia yang berasal dari sesuatu proses pembelajaran, perenungan, dan pengamatan dari masyarakat Indonesia. Pencak silat ialah seni bela diri yang mengandung unsur tindakan dan keindahan. Kriswanto (2015: 15) menyatakan bahwa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pencak silat merupakan keahlian (ketrampilan) menjaga diri menggunakan teknik membela diri, menyerang, dan menangkis dengan tangan kosong, senjata maupun benda disekitar. Dewasa ini sering kita melihat pencak silat bukan sekadar alat seni bela diri, namun berkembang menjadi kegiatan yang dapat memelihara kesehatan, baik secara psikis maupun fisik (Haryanti, 2018: 107).

Berdasarkan hasil pengamatan dalam latihan pencak silat di Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban, menunjukkan anak-anak yang berlatih sangat bersemangat dan antusias ketika melakukan gerakan yang diinstruksikan pelatih, meski ada beberapa anak yang terlihat kesulitan dalam melakukan gerakan pencak silat. Dalam gerakan pencak silat terdapat unsur kemampuan motorik kasar, yakni kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi.

Motorik kasar dapat diartikan suatu keterampilan mengerjakan tubuh memanfaatkan sebagian besar otot-otot besar atau semua anggota tubuh (Lusianti dan Puspodari, 2019: 3). Motorik kasar diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari agar mereka dapat duduk, berlari, menendang dan lain-lain. Gerakan motorik kasar melibatkan otot tangan, otot kaki, dan seluruh bagian otot – otot besar tubuh anak. Gerakan yang melibatkan otot-otot besar ini meliputi keterampilan motorik, non-lokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor adalah kegiatan gerak yang melibatkan gerak

tubuh dari satu tempat ke tempat lain, contohnya berjalan, berlari, dan melompat. Gerakan non-lokomotor suatu kegiatan gerak tanpa menggerakkan badan ke tempat lain, contohnya menarik, mendorong, dan membungkuk. Gerakan manipulatif merupakan aktivitas gerak memanipulasi benda. Misalnya dengan melempar, menangkap, menendang.

Dalam meningkatkan dan mengoptimalkan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban tentu harus ada suatu tes kemampuan motorik kasar agar pelatih dapat mengevaluasi metode latihan yang diberikan. Hal ini bertujuan agar kemampuan motorik kasar pada siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban berjalan baik, sehingga siswa mudah mengaplikasikan teknik yang diberikan pelatih dengan mudah dan siswa dapat diarahkan melalui jalur prestasi.

Berdasarkan uraian di atas, maka diperoleh penelitian yang berjudul Analisis Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa Pencak Organisasi Ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung Rengel Tuban. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui bagaimana tingkatan kemampuan motorik kasar siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban. Diharapkan penelitian bisa memberikan manfaat, sebagai berikut :

Bagi peneliti :

1. Dapat mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung Rengel Tuban
2. Dapat menambah pengetahuan serta mengaplikasikan teori-teori yang diperoleh dari perkuliahan

Bagi Pelatih :

1. Pelatih mendapatkan data tingkat kemampuan motorik kasar siswa, sehingga pelatih mengetahui dan dapat mengevaluasi program latihan agar kemampuan motorik kasar siswa berkembang baik dan meningkat.
2. Data hasil tes tingkat kemampuan motorik kasar atlet dapat menjadi referensi untuk menyeleksi para siswa guna ikut serta dalam seleksi Pencak Organisasi cabang Tuban menuju Kejurnas Pencak Organisasi.

Bagi siswa :

1. Siswa mendapatkan pengetahuan mengenai tingkat kemampuan motorik kasar yang dimiliki, dan bisa melatih ketrampilan motoriknya untuk ditingkatkan.

METODE

Metode penelitian merupakan proses mengkaji menggunakan ilmu untuk melakukan observasi dengan pola pikir secara logis dan tepat melalui beragam langkah dengan susunan ilmiah untuk mengumpulkan, mengurutkan, serta menganalisis dan menyimpulkan data. Dengan demikian, metode penelitian dapat digunakan untuk mendapatkan penemuan, melakukan pengembangan, dan menguji kebenaran sesuatu pengetahuan berdasarkan bimbingan Tuhan (Priyono, 2016: 2). Di dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah ialah kuantitatif. Menurut Margono, metode kuantitatif merupakan suatu proses menemukan keterangan mengenai suatu hal untuk diketahui (Dermawan, 2013).

Jenis penelitian ini ialah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif (*descriptive research*) termasuk jenis penelitian yang secara sistematis mendeskripsikan atau menggambarkan fakta-fakta tentang fenomena tertentu yang menjadi subyek peneliti.

Penelitian ini tidak mempunyai hipotesis, menurut Sriundy (2015: 90), peneliti deskriptif tidak perlu mencari dan menjelaskan tentang bagaimana kaitan antarvariabel, menguji hipotesis, membuat prediksi, mencari makna termasuk sebagai implikasi yang mungkin ditimbulkannya. Dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran.

Populasi ialah sumber data dalam penelitian tertentu yang mempunyai jumlah luas dan banyak. Dalam penelitian ini populasi ialah semua siswa yang mengikuti latihan pencak silat di Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban yang berjumlah 22 siswa. Sampel merupakan bagian terpenting, semakin banyak sampel, semakin kecil pula tingkat kesalahan yang diperbuat. Mengacu pada pernyataan tersebut, maka sampel yang digunakan peneliti sejumlah populasi yang ada atau total sampling berjumlah 22 siswa.

Berdasarkan pendapat Nurhasan (Nugroho, 2018: 29), mengenai instrumen penelitian, maka item tes dalam penelitian ini ialah tes kemampuan motorik (*Motor Ability Test*) untuk sekolah dasar, yaitu :

1. Kecepatan dengan *sprint* jarak pendek 30 meter
2. Kelincahan dengan *shuttle run* 4x10 meter
3. Keseimbangan dengan *stroke stand positional balance test*.
4. Koordinasi menggunakan lempar tangkap bola tenis

Keempat tes di atas sudah memenuhi syarat dalam

penelitian karena telah divalidasi dan reliabel. Hal ini sesuai dengan kemampuan siswa sekolah dasar karena memiliki tingkat kesulitan yang rendah. Hasil tes berbentuk kumpulan angka lalu dianalisis untuk menarik kesimpulan. Teknik analisis statistik deskriptif dengan presentase digunakan Dalam penelitian ini dengan memanfaatkan aplikasi SPSS dan Excel.

Data awal yang diperoleh merupakan data kasar. Hasil yang pertama diperoleh belum bisa menjadi nilai yang sebenarnya. Hal ini disebabkan satuan masing-masing tes berbeda, sehingga perlu dilakukan perubahan supaya menjadi satuan yang setara, satuan pengganti tersebut ialah *T-Score*.

1. Rumus *T-Score sprint 30 meter dab shuttle run 4x10 meter*.

$$T\text{-Score} = 50 + \frac{\bar{x}-x}{SD} \times 10$$

Keterangan :

x = Skor yang diperoleh

\bar{x} = *Mean* (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Sumber: Sutrisno (dalam Nugroho, 2018 : 34)

2. Rumus *T-Score* untuk lempar tangkap bola tennis dan *stork stand positional balance*

$$T\text{-Score} = 50 + \frac{\bar{x}-x}{SD} \times 10$$

Keterangan :

x = Skor yang diperoleh

\bar{x} = *Mean* (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Sumber : Sutrisno (dalam Nugroho, 2018 : 34)

Hasil keempat tes yang sudah dirubah menjadi *T-Score* selanjutnya ditotalkan, total yang diperoleh menjadi dasar penentuan kemampuan motorik siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban. Hasil yang didapatkan dikategorikan menjadi lima (5) yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Tingkat kemampuan motorik kasar dapat dilihat dari kategorisasi motorik kasar menggunakan rumus kategorisasi dari Saifuddin Anwar (Nugroho, 2018: 35).

Tabel 1. Kategorisasi tingkat kemampuan motorik siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban

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

Keterangan :

x = Skor yang diperoleh

\bar{x} = *Mean* (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perolehan hasil tes diubah dalam bentuk *T-Score* untuk menyamakan satuan. Masing-masing tes dari hasil *T-Score* diolah untuk menentukan tingkat kemampuan motorik kasar siswa SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban. Hasil skor total yang diperoleh ialah skor maksimal sebesar 245, skor minimal sebesar 172, *mean* (rata-rata) sebesar 200, dan standar deviasi sebesar 19. Hasil tersebut kemudian dikategorikan menjadi 5 kriteria, yakni: baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Berdasarkan rumus norma kategori yang telah ditentukan, maka tingkat kemampuan motorik kasar siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban ialah sebagai berikut:

Tabel 2. Frekuensi skor tingkat kemampuan motorik siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban

NO	SKOR KEMAMPUAN MOTORIK	f	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	$X \geq 228$	2	9	Baik Sekali
2	$209 \leq X < 228$	3	14	Baik
3	$191 \leq X < 209$	12	55	Sedang
4	$172 \leq X < 191$	5	23	Kurang
5	$X < 172$	0	0	Kurang Sekali
TOTAL		22	100.00	

Tingkat kemampuan motorik kasar siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban, diperoleh hasil 2 siswa (9%) masuk kategori baik sekali, 3 siswa (14%) masuk kategori baik, 12 siswa (55%) masuk kategori sedang, 5 siswa (23%) masuk kategori kurang, dan tidak ada siswa (0%) yang masuk kategori kurang sekali.

Lebih dari setengah siswa masuk kategori sedang, sehingga diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kemampuan motorik kasar siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban dalam kategorin sedang.

Keterangan tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Gambar 1. Diagram batang tingkat kemampuan motorik kasar siswa Pencak Organisasi Ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban.



Tingkat Kemampuan Kecepatan

Data dari hasil tes *sprint* (lari cepat) 30 meter dengan satuan detik dan diolah menggunakan *T-Score* menunjukkan hasil maksimal sebesar 81, skor minimal sebesar 32, *mean* (rata-rata) sebesar 50, standar deviasi sebesar 10.

Angka *T-Score* tersebut kemudian dikategorikan menjadi 5, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Berdasarkan rumus norma kategori yang telah ditentukan, maka tingkat kecepatan siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban ialah sebagai berikut :

Tabel 3. Frekuensi skor kecepatan siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban.

NO	SKOR KECEPATA N	f	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	$X \geq 65$	2	9	Baik Sekali
2	$55 \leq X < 65$	2	9	Baik
3	$45 \leq X < 55$	13	59	Sedang
4	$35 \leq X < 45$	4	18	Kurang
5	$X < 35$	1	5	Kurang Sekali
TOTAL		22	100	

Tingkat kecepatan siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban terdapat 2 siswa (9%) masuk kategori baik sekali, 2 siswa (9%) masuk kategori baik, 13 siswa (59%) masuk kategori sedang, 4 siswa (18%) masuk kategori kurang, dan 1 siswa (5%) yang masuk dalam kategori kurang sekali.

Lebih dari setengah siswa masuk kategori sedang, sehingga diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kecepatan siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban dalam kategori sedang.

Keterangan tersebut dijadikan dalam diagram

batang di bawah ini:

Gambar 2. Diagram batang tingkat kecepatan siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban



Tingkat Kemampuan Kelincahan

Data dari hasil tes *shuttle run* 4x10 meter dengan satuan detik dan diolah menggunakan *T-Score* menunjukkan hasil maksimal sebesar 69, skor minimal sebesar 25, *mean* (rata-rata) sebesar 50, dan standar deviasi sebesar 10.

Angka *T-Score* tersebut kemudian dikategorikan menjadi 5, antara lain,: baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Berdasarkan rumus norma kategori yang telah ditentukan, maka tingkat kelincahan siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban ialah sebagai berikut :

Tabel 4. Frekuensi skor kelincahan siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban.

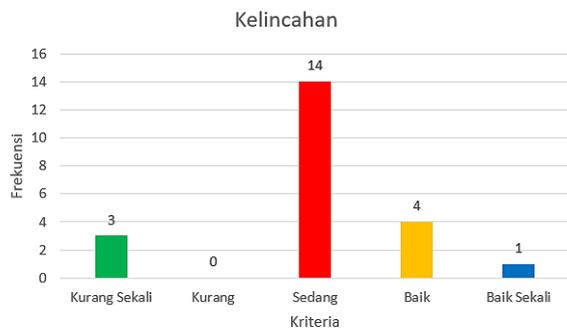
NO	SKOR KELINCAHA N	f	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	$X \geq 65$	1	5	Baik Sekali
2	$55 \leq X < 65$	4	18	Baik
3	$45 \leq X < 55$	14	64	Sedang
4	$35 \leq X < 45$	0	0	Kurang
5	$X < 35$	3	14	Kurang Sekali
TOTAL		22	100	

Tingkat kelincahan siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban terdapat 1 siswa (5%) masuk kategori baik sekali, 4 siswa (18%) masuk kategori baik, 14 siswa (64%) masuk kategori sedang, tidak ada siswa (0%) masuk kategori kurang, dan 3 siswa (14%) yang masuk dalam kategori kurang sekali.

Lebih dari setengah siswa masuk dalam kategori sedang, sehingga diperoleh kesimpulan bahwa tingkat keluncuhan siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban dalam kategori sedang.

Keterangan tersebut dijadikan dalam diagram batang sebagai berikut :

Gambar 3. Diagram batang tingkat kelincuhan siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban.



Tingkat Kemampuan Koordinasi

Data hasil tes lempar tangkap bola tenis dengan jarak 1 meter dalam 30 detik dan diolah menggunakan *T-Score* menunjukkan hasil maksimal sebesar 74, skor minimal sebesar 37, *mean* (rata-rata) sebesar 50, standar deviasi sebesar 10.

Angka *T-Score* tersebut kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu : baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Berdasarkan rumus norma kategori yang telah ditentukan, maka tingkat koordinasi siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban ialah sebagai berikut:

Tabel 5. Frekuensi skor koordinasi siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban.

NO	SKOR KOORDINASI	f	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	$X \geq 65$	2	9	Baik Sekali
2	$55 \leq X < 65$	4	18	Baik
3	$45 \leq X < 55$	8	36	Sedang
4	$35 \leq X < 45$	8	36	Kurang
5	$X < 35$	0	0	Kurang Sekali
TOTAL		22	100	

Tingkat koordinasi siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban terdapat 2

siswa (9%) masuk kategori baik sekali, 4 siswa (18%) masuk kategori baik, 8 siswa (36%) masuk kategori sedang, 8 siswa (36%) masuk kategori kurang, dan tidak ada siswa (0%) yang masuk kategori kurang sekali.

Lebih dari setengah siswa masuk dalam kategori sedang, sehingga diperoleh kesimpulan bahwa tingkat koordinasi siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban dalam kategori sedang.

Keterangan tersebut dijadikan dalam diagram batang sebagai berikut :

Gambar 5. Diagram batang tingkat keseimbangan siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban.



Tingkat Kemampuan Keseimbangan

Data dari hasil tes *stroke stand positional balance* test dalam 30 detik dan diolah menggunakan *T-Score* menunjukkan hasil maksimal sebesar 86, skor minimal sebesar 42, *mean* (rata-rata) sebesar 50, standar deviasi sebesar 10.

Angka *T-Score* tersebut kemudian dikategorikan menjadi 5, yakni: baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Berdasarkan rumus norma kategori yang telah ditentukan, maka tingkat keseimbangan siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban ialah sebagai berikut :

Tabel 6. Frekuensi skor keseimbangan siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban.

NO	SKOR KESEIMBANGAN	f	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	$X \geq 65$	2	9	Baik Sekali
2	$55 \leq X < 65$	1	5	Baik
3	$45 \leq X < 55$	14	64	Sedang
4	$35 \leq X < 45$	5	23	Kurang
5	$X < 35$	0	0	Kurang Sekali
TOTAL		22	100	

Tingkat keseimbangan siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban terdapat 2 siswa (9%) masuk kategori baik sekali, 4 siswa (18%) masuk kategori baik, 8 siswa (36%) masuk kategori sedang, 8 siswa (36%) masuk kategori kurang, dan tidak ada siswa (0%) yang masuk kategori kurang sekali.

Lebih dari setengah siswa masuk dalam kategori sedang, sehingga diperoleh kesimpulan bahwa tingkat keseimbangan siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban dalam kategori sedang.

Keterangan tersebut dijadikan dalam diagram batang sebagai berikut:

Gambar 4. Diagram batang tingkat koordinasi siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban.



PENUTUP

Simpulan

Sesuai dengan hasil analisis, kemampuan motorik kasar siswa Pencak Organisasi ranting SDN 2 Banjaragung, Rengel, Tuban, secara keseluruhan terdapat 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%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa (55%) masuk dalam kategori sedang.

Berdasarkan analisis data di atas, pelatih harus meningkatkan kualitas keterampilan motorik kasar siswa. Hasil analisis dapat dijadikan sebagai acuan pembuatan program latihan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Sehingga, siswa mampu mengaplikasikan gerakan pencak silat dengan sempurna dan mampu bersaing untuk mendapatkan tempat di tim usia dini Pencak Organisasi Tuban di Kejurnas Pencak Organisasi.

Saran

Saran dari peneliti menurut hasil kesimpulan di atas, saran dari peneliti untuk pelatih ialah menjadikan tes ini sebagai salah satu pertimbangan

untuk memilih siswa yang akan ikut seleksi masuk tim Kejurnas Pencak Organisasi Tuban. Hasil tes ini diharapkan mampu meningkatkan kinerja pelatih untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar siswa dengan mengevaluasi dan memperbaiki program latihan agar kemampuan motorik kasar siswa dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dermawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Erick, B. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51.
- Haryanti, F. (2018). Pendekatan Eksistensial-Humanistik berbasis nilai budaya kesenian pencak silat dalam mereduksi perilaku agresif. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*, 2(1), 104–112.
- Kasih, I. (2010). Pertumbuhan Gerak Dan Karakteristik Perkembangan Anak. *Generasi Kampus*, 3(April), 81–100.
- Lusianti, S., & Puspodari, P. (2019). Tingkat Kemampuan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2019. Diambil dari <http://repository.unpkediri.ac.id/2668/>
- Nugroho, R. A. (2018). *Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Dasar Masjid Syuhada Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018*.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Sriundy, I. M. (2015). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.