

KONTRIBUSI *MOTOR ABILITY* DAN KONSENTRASI TERHADAP KEMAMPUAN PENGUASAAN KATA *HEIAN YODAN* KARATEKA LEMKARI DOJO ANGKASA LANUD PADANG

Arie Asnaldi, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Padang.
Email: arie31aa@gmail.com

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini berdasarkan pengamatan di lapangan, masih kurangnya beberapa aspek kondisi fisik yang mempengaruhi *kata heian yodan* yang dilakukan oleh karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. Di duga ada beberapa faktor yang mempengaruhi *kata heian yodan*, diantara faktor tersebut adalah *motor ability* dan konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kontribusi *motor ability* dan konsentrasi terhadap penguasaan *kata heian yodan*. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis data regresi dan korelasi, baik tunggal maupun ganda. Populasi dalam penelitian ini adalah karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang yang terdaftar dalam latihan, berjumlah 52 orang, dengan sampel sebanyak 32 orang yang di ambil secara *purposive sampling* yaitu karateka putri saja. Pengukuran data motor ability menggunakan *Barrow Motor Ability Test* yang selanjutnya diolah menggunakan rumus lewis, untuk data konsentrasi menggunakan *Grid Concentration Test*. Untuk pengukuran data penguasaan *kata heian yodan* dengan *Rule Of Competition World Karate Federation* dari Pengurus Besar FORKI dengan *Kata Scoring Form* dari Panduan Pertandingan FKTI-INKAI.

Kata Kunci: Motor Ability, Konsentrasi, Kata, Heian Yodan, Karateka

Cabang olahraga beladiri, khususnya karate berasal dari Jepang menurut T. Chandra dalam kamus bahasa Jepang – Indonesia (*Evergreen Japanese Course*) Jakarta 2002 dalam Wahid (2007:5) karate berasal dari dua kata yaitu “*kara*” dan “*te*” yang secara harfiah *kara* berarti kosong sedangkan *te* berarti tangan, jika digabungkan akan membentuk kata “tangan kosong”. Jadi karate dapat diartikan menjadi olahraga bela diri dengan tangan kosong yang memaksimalkan gerakan seluruh tubuh untuk melakukan pembelaan dalam bentuk hindaran (tangkisan) maupun melakukan serangan.

Karate merupakan salah satu olahraga beladiri tangan kosong sehingga didalam latihan-latihan teknik lebih cenderung menggunakan tangan dari pada kaki, dalam penggunaan tangan untuk memukul dan menangkis dengan prinsip satu

kali serangan membuat lawan tidak mampu lagi untuk memberikan perlawanan. Dalam memenuhi hal tersebut sangat dibutuhkan sekali pembinaan prestasi yang matang baik fisik dan mental.

Pembinaan prestasi dalam karate saat ini sudah sangat baik karena olahraga karate sudah mendunia, kejuaran-kejuaran mulai dari tingkat kecamatan, kota, provinsi, nasional, dan sampai dunia sudah rutin digelar. Sehingga latihan-latihan yang dilakukan di tempat latihan sudah memiliki tujuan yang pasti dalam pembinaan berkelanjutan, disini sangat dibutuhkan peran kepemimpinan organisasi untuk memberikan peluang kepada pelatihan dan karateka agar dapat berprestasi lebih baik dan mengembangkan potensi dirinya. Hal ini tidak luput dari manajemen yang matang untuk memberikan evaluasi terhadap prestasi yang telah diraih dan yang akan diraih oleh karateka-karateka.

Melihat hal tersebut dalam UU SKN (Sistem Keolahragaan Nasional) BAB I Ketentuan Umum Pasal 1 ayat 8 telah disebutkan bahwa “Pembina olahraga adalah orang yang memiliki minat dan pengetahuan, kepemimpinan, kemampuan manajerial, dan pendanaan yang didedikasikan untuk kepentingan pembinaan dan pengembangan olahraga”.

Hal tersebut di atas sejalan dengan berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga karate seperti pembinaan prestasi di perlukan usaha yang secara sistematis dan dalam waktu yang relatif lama, latihan karate yang menggunakan waktu kurang lebih 2 sampai 5 tahun berlatih dan ini peneliti rasakan merupakan waktu yang cukup realistis dalam mencapai prestasi yang tinggi, intinya pembinaan prestasi dilakukan sejak usia muda.

Untuk dapat meraih prestasi tinggi dalam karate dan menguasai keterampilan *kata* dan *kumite* dalam karate tidak terjadi secara sekejap saja, melainkan melalui proses dan tahapan latihan dalam karate terdapat tiga aspek yang penting dalam tahapan latihan yang merupakan karakteristik dari olahraga karate tersebut yaitu latihan *kihon*, *komite* dan *kata*. Menurut Nakayama dalam Wahid (2007:75) menyatakan bahwa;

“*Kihon* merupakan fundamen dasar gerakan karate, latihan dasar karate yang terdiri dari teknik tangkisan, pukulan dan tendangan, *Kumite*

adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan menampilkan teknik-teknik dan *Kata* adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan, tinjauan, sentakan atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan dalam bentuk yang pasti”.

Dari tiga karakteristik tersebut *kata* sebagai penentu baik ataupun buruk hasil latihan karateka selama ini, tampilan *kata* secara otomatis menentukan kualitas dari *kihon* yang mereka latih selama. Hal ini sejalan dengan kutipan diatas bahwa *kata* yang diartikan perpaduan semua teknik dasar (*kihon*). Berbicara tentang teknik dasar sama hal kita membicarakan kemampuan gerak dilakukan oleh setiap karateka, teknik dasar sangat bergantung dari aktivitas fisik yang lakukan sehari-hari dengan kondisi tubuh yang sudah aktif tentunya komponen kemampuan gerak (*motor ability*) juga otomatis meningkat.

Kemampuan gerak dalam proses, penulis melihat secara realitas masih banyak karateka melakukan gerak *kihon* masih dalam keraguan sehingga gerak yang ditampilkan terlihat kaku dan terhambat, karateka hanya memperhatikan gerak yang diperagakan oleh pelatih dan melakukan gerakan tersebut sesuai instruksi. Setelah berlatih gerakan-gerakan dasar (*kihon*) barulah karateka diberikan pengenalan *kata*.

Setiap *kata* memiliki karakter berbeda, *kata shitei* terdiri dari beberapa *kata* yang diberi nama *heian* yang memiliki karakter yang sangat keras, harmonis, dan bertenaga. Menurut Wahid (2007:77) *Kata Heian* berarti “*Heian* adalah Pikiran penuh kedamaian”. *Kata heian* pada *shutokan karate-do* aliran dalam WKF (*World Karate Federation*) ada lima tingkatan *kata* yang harus dikuasai oleh karateka, masing-masing *kata* tersebut harus dilatih satu persatu berdasarkan tingkatan sabuk menurut Danardono (2010:3) menyatakan adapun jenis *Kata heian* yaitu:

Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Dan Heian Godan. Pada setiap kata, terdiri dari beberapa gerakan. *Heian shodan* (*kata 1*) terdiri dari 21 gerakan. *Heian Nidan* (*kata 2*) terdiri dari 27 gerakan, *Heian Sandan* (*kata 3*) terdiri dari 25 gerakan, *Heian Yondan*

(kata 4) terdiri dari 28 gerakan dan *Heian Godan* (kata 5) terdiri dari 27 gerakan.

Seluruh *kata heian* diatas dijadi materi latihan berdasarkan tingkatan sabuk seperti; sabuk putih mereka harus menguasai *kata heian sondan* dikenal dengan kata 1, sabuk kuning mereka akan diberikan latihan kata *heian nindan* dikenal dengan kata 2, setelah sabuk hijau kata 3, biru kata 4, dan coklat kata 5. Seluruh *kata heian* yang ditampilkan sudah baku dan tetap dengan penilaian yang telah ditentukan oleh WKF mulai dari tingkat kota, daerah, nasional, asean, asia dan internasional menampilkan dan memainkan *kata* yang sama. Penilai ini tidak terbatas pada *kata* saja akan tetapi kumite juga menggunakan peraturan WKF.

Di dalam *kata heian* ada gerak cepat dan gerak lambat, dimana perpindahan dari gerak lambat ke gerakan cepat harus dijaga keseimbangan. Bentuknya berubah-ubah mengikuti irama dari setiap teknik, ada saatnya pengerahan tenaga dengan kontrol pernapasan dan pada kesempatan yang tepat tiba-tiba dilontarkan tenaga yang dipusat pada satu titik dikenal dengan daya ledak.

Dalam melakukan *Kata* kondisi mental karateka bisa mempengaruhi keberhasilannya. Salah satunya adalah konsentrasi pemain, tingkat konsentrasi karateka juga sangat mempengaruhi dengan keberhasilan melakukan *kata*. Seorang karateka yang memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi biasanya berbeda dengan karateka yang susah berkonsentrasi dalam melakukan *kata*. Konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Priambodo, dalam Wicaksono (2013:44). “Konsentrasi merupakan hal yang penting dalam aktivitas hidup”.

Aktifitas seseorang bisa dilakukan dengan baik jika orang tersebut memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi. Karena dalam kehidupan ini berbagai aktifitas yang harus dilakukan sangat kompleks, begitupun dalam aktifitas olahraga, kemampuan konsentrasi sangat membantu karateka dalam menampilkan berbagai keterampilannya khususnya dalam menghadapi berbagai pertandingan.

Sebagai ilustrasi seorang karateka yang memiliki prestasi tinggi seperti Ahmad Zigi Zaresta Juara *Kata* Junior WKF 2015. Kemampuannya dalam

menampilkan teknik sangat baik dalam kondisi yang prima sehingga gerak yang ditampilkan seperti hidup baik pukulan, tangkisan dan tendangan sangat mempengaruhi suasana dalam pertandingan.

Hal ini di dukung oleh dengan latihan fisik yang benar dan mental sehingga telah menempatkan dia sebagai karateka kelas dunia. Dalam melakukan gerak dia memiliki kecepatan, kelincahan, keluasaan gerak, tenaga, kekuatan, daya ledak, kecepatan, dan keseimbangan sehingga dalam menampilkan *kata* seperti tidak menjadi beban baginya dia memainkan dalam merangkai teknik-teknik *Kata* seolah-olah dirinya dikelilingi oleh banyak lawan yang harus dihadapi setiap gerakan dia lakukan menyatu antara teknik dengan tenaga setiap gerakan dirasakan seperti beraliran sehingga dapat mempengaruhi suasana di sekelilingnya.

Disinilah peran sebuah pelatih *Dojo* dalam mengarahkan para karateka untuk dapat mencapai hal-hal yang tersebut di atas, Kota Padang memiliki banyak *Dojo* diantaranya adalah *Dojo* Angkasa Lanud Padang. *Dojo* dalam artian umum adalah tempat latihan. Menurut Wahid (2007:8) *Dojo* yang berarti “tempat untuk mempelajari” dalam bahasa jepang pada zaman lampau lebih mengacu pada arti “aula untuk bermeditasi dalam kuil”.

Dojo Angkasa Lanud Padang adalah salah satu *Dojo* Lemkari (Lembaga Karate-DO Indonesia) yang beraliran *shutokan* Karate yang ada di Kota Padang, karateka yang dojo ini terdiri dari siswa-siswi SMP Angkasa Lanud Padang dan juga masyarakat umum. Karateka pada *Dojo* Lemkari Angkasa Lanud Padang memiliki berbagai macam prestasi dimana dahulu sempat memiliki prestasi yang cukup membanggakan karateka yang beprestasi pada kategori *Kata* dan *kumite*.

Berdasarkan pencermatan dan tinjauan yang penulis lakukan di *Dojo* Lemkari Karate Angkasa Lanud Padang kedua terlihat bahwa sebagian besar karateka masih memiliki penguasaan *Kata* yang kurang baik dalam menampilkan teknik *Kihon* yang terdapat dalam *kata*. Penulis memperhatikan pada saat karateka melakukan gerakan *kata* masih banyak karateka tidak menempatkan komponen kondisi fisik dalam gerak sehingga gerakan yang mereka lakukan terlihat kaku dan tersendat-sendat apalagi gerak yang bersifat kontinyu.

Adapun komponen kondisi fisik yang penulis cermati saat karateka dalam menampilkan *kata* adalah komponen *power* otot tungkai, *power* lengan, kelincahan, koordinasi mata, dan kecepatan. Hal ini juga di perjelas oleh pelatih Dojo Angkasa Lanud Padang Drs. Safwan, M.Pd yang menjelaskan bahwa karateka masih mengalami kesulitan melakukan gerakan dengan bertenaga, cepat, luas, fokus, dan lincah dan tidak memiliki seni bermain yang disesuaikan dengan aturan berlaku serta sering gerakan yang dilakukan itu salah atau tidak terlaksana dengan sebagaimana mestinya.

Dalam penelitian nantinya dari lima *kata heian* yang ada penulis hanya melihat pada *kata heian yodan* saja. *Kata heian Yodan* adalah *kata* ke 4 yang memiliki jumlah gerak sebanyak 28 gerak, dalam menampilkan *kata* ini karateka bisa menggunakan waktu 50 detik sampai 1 (satu) menit dalam satu kali tampil sedangkan dalam satu pertandingan karateka bisa menampilkan *kata* 5 sampai 8 kali main dalam waktu 5 – 10 menit.

Kata heian yodan tergolong pada *kata* dasar (*Shitei kata*) yang biasa dimainkan untuk kelas kadet dan pemula yang berumur antara 5 sampai 15 tahun. Namun untuk pemula karateka harus juga menguasai *tukui kata* minimal 2 buah *kata* untuk ditampilkan pada babak semi final dan final. Unsur-unsur dasar kemampuan gerak yang dinamis dan mudah dikerjakan adalah daya ledak lengan dan tungkai, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi.

Terkait dengan hal tersebut maka unsur kemampuan gerak (*motor ability*) dan konsentrasi secara praktis sebuah tuntutan utama dalam penguasaan *kata heian yodan* suatu teknik dikaitkan dengan kesempurnaan gerakan yang ditampilkan dalam menampilkan *kata heian yodan* di dukung dengan kondisi fisik yang baik pula. Berdasarkan uraian observasi dan faktor-faktor yang telah dikemukakan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kontribusi *motor ability* dan konsentrasi terhadap *kata heian yodan* pada cabang olahraga karate.

A. Kajian Teori

1. Karate

Karate adalah ilmu pengetahuan beladiri yang menggunakan tangan kosong. Karate merupakan olahraga beladiri yang memegang teguh jiwa kesatria. Oleh karena itu, dalam olahraga karate diperlukan latihan tehnik dasar, mental dan disiplin. Menurut <https://id.wikipedia.org/wiki/Karate>;

Karate (空手道) adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri ini sedikit dipengaruhi oleh Seni bela diri Cina kenpō. Karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa dan mulai berkembang di Ryukyu Islands. Seni bela diri ini pertama kali disebut "Tote" yang berarti seperti "Tangan China". Ketika karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote: Tangan China) dalam kanji Jepang menjadi 'karate' (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua kanji. Yang pertama adalah 'Kara' 空 dan berarti 'kosong'. Dan yang kedua, 'te' 手, berarti 'tangan'. Yang dua kanji bersama artinya "tangan kosong".

Karate merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang perkembangannya sangat cepat di seluruh penjuru dunia, seiring dengan perkembangannya olahraga karate digeluti oleh masyarakat sebagai olahraga beladiri murni yang melahirkan prestasi. Di samping itu Hamid (2007:3) menyatakan bahwa:

"*Karate* adalah olahraga yang keras dan jika menguasai teknik-teknik karate dengan baik, teknik tersebut bisa merupakan senjata yang berbahaya bila di gunakan sembarangan tanpa ada rambu-rambu pembatas, karna itu olahraga *karate* selain di latih fisik berupa teknik-teknik serangan atau tangkisan, seorang karateka di tuntutan untuk memenuhi etika yang berlaku pada dunia *karate*".

Berdasarkan pernyataan diatas maka olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri tanpa menggunakan senjata tajam tetapi tangan

kosong tersebut bisa dapat menjadi senjata yang sangat berbahaya jika di latih secara maksimal dan merupakan cabang olahraga yang keras, oleh karena itu setiap karate-ka di tuntut agar tidak menyalahgunakan ilmu beladiri karate tersebut. Jadi karate dapat diartikan menjadi olahraga bela diri dengan tangan kosong yang memaksimalkan gerakan seluruh tubuh untuk melakukan pembelaan dalam bentuk hindaran (tangkisan) maupun melakukan serangan.

Karate sebagai seni tercermin pada nomor *Kata* (jurus) yang menuntut karate-ka menampilkan suatu rangkaian jurus dengan teknik yang benar dan mengandung nilai. Karate sebagai olahraga prestasi adalah dengan di pertandingkannya karate di berbagai pertandingan olahraga, baik ditingkat regional, nasional maupun internasional, seperti kata dan kumite. Kata merupakan seni dalam karate oleh karena itu dalam melakukan atau memainkan kata diharapkan dapat menjiwai inti dan maksud dari gerakan, sehingga dapat tercipta gerakan-gerakan kata yang sesuai dengan irama. Kata bersifat baku, sehingga dalam memainkannya harus mengikuti kaidah dan aturan yang telah ditetapkan.

Kata yang dikenal adalah hasil ciptaan dari para tokoh-tokoh pendahulu yang telah mengalami latihan bertahun-tahun dan memiliki pengalaman yang dalam baik fisik maupun mental spiritual secara sungguh-sungguh mereka sudah mengamati bagian-bagian kekuatan dan kelemahan dari tubuh, baik dan buruknya teknik-teknik, dan dengan penjiwaan yang dalam. *Kata* yang artinya jurus atau bentuk yang resmi adalah perpaduan dari rangkaian gerak dasar, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan menjadi satu kesatuan bentuk yang pasti (resmi), penguasaan gerak dasar yang baik sangat menunjang dalam pelaksanaan *Kata*.

Adapun jenis Kata dasar yang sesuai dengan aliran karate *Shotokan* yaitu, *Heian Shodan*, *Heian Nidan*, *Heian Sandan*, *Heian Yondan*, Dan *Heian Godan*. Pada setiap kata, terdiri dari beberapa gerakan. Heian shodan (kata 1) terdiri dari 21 gerakan. Heian Nidan (kata 2) terdiri dari 27 gerakan, Heian Sandan (kata 3) terdiri dari 25 gerakan, Heian Yondan (kata 4) terdiri dari 28 gerakan dan Heian Godan (kata 5) terdiri dari 27 gerakan. Dalam

penelitian ini penulis hanya mengkususkan pada *Kata heian Yodan*, Kata Heian berarti “Pikiran penuh kedamaian”.

Kata heian Yodan adalah Kata keempat dari lima Kata tingkat dasar yang diciptakan oleh Yasutsune Itosu (salah satu guru Gichin Funakoshi). Meskipun tidak diketahui bagaimana Kata *Heian* ini diciptakan, tetapi banyak yang berpendapat bahwa *Heian* merupakan bagian dari Kata yang lebih tinggi tingkatannya yaitu Kata *Kanku-Dai*. *Itosu* menciptakan Kata *Heian* untuk memperkenalkan karate kedalam kurikulum sekolah untuk menghilangkan kesan tehnik yang berbahaya yang terdapat pada Kata lanjutan.

2. *Motor Ability*

Kemampuan Motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (*motor*) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (*motor*) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Menurut Rusli Lutan (1988: 96), mengatakan bahwa “kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”.

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 *batre* yang terdiri dari 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*. Nurdin (2009:26).

Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah "*Barrow Motor Ability Test*" yang terdiri dari beberapa butir tes yaitu : (1) *standing broad jump*, (2) *soft ball throw*, (3) *zigzag run*, (4) *wall pass*, (5) *medicine ball put*, (6) *60 yard dash* (Robert N. Singer, 1975:218), (Nurhasan, 2000:6.8), (Johnson dan Nelson, 1979:355) dalam Nurdin (2009:27).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum,

yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak. Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau kemampuan untuk melakukan keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kemampuan motorik rendah.

3. Konsentrasi

a. Pengertian Konsentrasi

Banyak definisi tentang konsentrasi yang dikemukakan oleh para ahli, dan definisi dari konsentrasi itu sendiri secara umum adalah pemusatan, mengumpulkan menjadi satu, membawa ke satu titik semua hal yang masih bercerai berai. Walaupun tidak dapat diharapkan adanya suatu definisi yang paling memuaskan dan dapat diterima secara umum.

Oleh karenanya untuk memenuhi maksud penelitian ini, kiranya memadai untuk mengangkat definisi konsentrasi kepermukaan yang diambil dari definisi yang dikemukakan para ahli yang bersumber dari buku maupun dari jurnal yaitu sebagai berikut: Menurut Priambodo dalam Wicaksono (2013:44) “konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu”. Semua kegiatan manusia membutuhkan konsentrasi dengan konsentrasi manusia dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik.

Menurut Maksum dalam Wicaksono (2013:46) istilah konsentrasi sering dialih tukarkan dengan istilah perhatian, yaitu suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Perhatian dan konsentrasi adalah proses yang mengarahkan kesadaran akan informasi menjadi sesuatu yang berfungsi pada penginderaan.

Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Jika konsentrasi atlet terganggu pada saat melakukan gerakan olahraga, apalagi dalam pertandingan, maka dapat timbul berbagai masalah seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga sudah pasti kepercayaan dirinya

menjadi hilang atau berkurang. Sedangkan konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh.

Veenstra dalam Nuryana (2010:91) mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar antara lain:

- 1) Faktor Usia. Kemampuan untuk konsentrasi ini ikut tumbuh dan berkembang sesuai dengan usia individu.
- 2) Fisik kondisi sistem saraf (*neurological system*) mempengaruhi kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah informasi dalam kegiatan perhatian. Individu memiliki kemampuan saraf otak yang berbeda dalam menyeleksi sejumlah informasi yang ada sehingga turut mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian.
- 3) Faktor pengetahuan dan pengalaman. Pengetahuan dan pengalaman turut berperan dalam usaha memusatkan perhatian pada objek yang belum bisa dikenali polanya sehingga pengetahuan dan pengalaman individu dapat memudahkan untuk berkonsentrasi.

Sedangkan untuk mengukur tingkat konsentrasi atlet dilakukan sebuah tes dengan menggunakan blangko *Grid Concentration Test*. Dalam tes ini terdapat angka 00-99 yang acak. Cara mengisinya yaitu dengan mengurutkan angka acak tersebut mulai dari angka 00,01,02 dan seterusnya selama 1 menit. Untuk dapat melakukannya tentunya membutuhkan fokus dan konsentrasi yang tinggi. Hal ini sesuai dengan permainan bolabasket yang juga membutuhkan fokus dan konsentrasi.

Karena dalam menampilkan *kata heian yodan* bisa saja muncul masalah bagi karateka pemula seperti gerakan terlupakan, perpindahan gerakan, dan gerakan satu titik (fokus tenaga) sehingga untuk dapat melakukan hal itu diperlukan konsentrasi yang tinggi. Dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa 78% anak laki-laki dan 63% perempuan menghabiskan waktu istirahat mereka dalam aktivitas fisik. Beighle dalam Nuryana (2010:89). Salah satu faktor yang

dipercaya dapat membawa keberhasilan karateka dalam mencapai tujuan latihannya adalah konsentrasi yang baik.

B. HIPOTESIS

Berpedoman pada deskripsi teori dan kerangka konseptual di atas, di ajukan hipotesis sebagai berikut:

1. *Motor ability* memberikan kontribusi terhadap Penguasaan *Kata Heian Yondan*.
2. Konsentrasi memberikan kontribusi terhadap Penguasaan *Kata Heian Yondan*.
3. *Motor ability* dan konsentrasi secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap terhadap Penguasaan *Kata Heian Yondan*.

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah Korelasional. Menurut Hadeli dalam Riko (2015:47) “*Corelational Research* adalah penelitian yang dimaksud melihat hubungan antara dua variabel atau lebih dan biasanya menggunakan rumus statistik untuk menentukan derajat dan arah hubungan variabel tersebut. Selanjutnya melihat seberapa besar kontribusi dan variabel yang diteliti.

Penelitian ini dimaksud untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel prediktor dan variabel kriteria. Adapun variabel prediktor adalah *motor ability* dan konsentrasi sedangkan variabel kriteria adalah penguasaan *Kata Heian Yodan* pada karateka Dojo Lemkari Angkasa Lanud Padang.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini bertempat di SMP Angkasa Lanud Padang.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus – September 2017.

Tabel 1.
Waktu Pelaksanaan Penelitian

NO	Nama Tes	Hari/Tanggal	Jam
1	Motor Ability	Minggu/27 Agust 2017	07.30 s/d Selesai
2	Konsentrasi	Minggu/03 Sept 2017	07.30 s/d Selesai
3	Kata Heian Yodan	Minggu/10 Sept 2017	08.30 s/d Selesai

C. Defenisi Operasional

Untuk menyamakan pemahaman terhadap pemakaian istilah atau kata-kata yang dipergunakan dalam penelitian ini, maka perlu memberikan penjelasan defenisi operasional sebagai berikut:

1. *Kata heian yodan* adalah Kata keempat dari lima Kata tingkat dasar, kata yang artinya jurus atau bentuk yang resmi perpaduan dari rangkaian gerak dasar, kuda-kuda, pukulan, tendangan dan tangkisan menjadi satu kesatuan bentuk yang pasti (resmi). Untuk mengetahui penguasaan *Kata Heian Yodan* di guna sistem penilaian yang telah ada berdasarkan *Rule Of Competition World Karate Federation* dari Pengurus Besar FORKI (2013:29), tentang Peraturan *Kata* pada Pasal 5: Kriteria Untuk Keputusan dan *Kata Scoring Form* dari Panduan Pertandingan FKTI-INKAI (2002: 38) hasil penilaian *Kata Heian Yodan* dalam bentuk angka.
2. Kemampuan Motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (*motor*) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (*motor*) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah "*Barrow Motor Ability Test*" yang terdiri dari beberapa butir tes yaitu : (1) *standing broad jump*, (2) *soft ball throw*, (3) *zigzag run*, (4) *wall pass*, (5) *medicine ball put*, (6) *60 yard dash*.

3. Konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu, semua kegiatan manusia membutuhkan konsentrasi dengan konsentrasi manusia dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik. Salah satu latihan untuk mengukur kemampuan konsentrasi adalah dengan menggunakan latihan *Grid Concentration Test*. Tujuan dari latihan ini adalah untuk menghubungkan angka dengan garis di mulai dengan angka 00 sampai 99 penilaian diambil dari angka tertinggi yang bisa di capai.

D. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder.

a. Data primer

Data primer adalah data yang langsung diambil dari tes dan pengukuran sampel.

b. Data Sekunder

Data yang diperoleh dari dokumen-dokumen yang diberikan oleh pelatih karate Dojo Lemkari Angkasa Lanud Padang yang bersangkutan seperti biodata karateka, maupun data lain yang mendukung penelitian ini.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah seluruh karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang dan MTs Al- Furqan yang terpilih menjadi sampel.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono dalam Riko (2015:49) populasi adalah “Wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Jumlah populasi dalam penelitian ini seluruh karateka dojo yang terdaftar dalam kegiatan latihan karate.

Dojo Angkasa Lanud Padang berjumlah 28 orang, terdiri dari Putra 13 orang dan Putri 15 orang sedangkan Dojo SMP Al – Furqan berjumlah 27

orang yang terdiri dari Putra 10 orang dan Putri 17 orang, semuanya berumur 13 – 16 tahun. Populasi dalam penelitian ini seluruh karateka putri yang berjumlah 32 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini;

Tabel 2. POPULASI PENELITIAN

NO	POPULASI	Jenis Kelamin		Jumlah	KETERANGAN
		Putra	Putri		
1	SMP Angkasa Lanud Padang	13	15	28	Populasi merupakan siswa dan masyarakat umum yang terdaftar dalam latihan.
2	MTs Al - Furqan	10	17	27	
Jumlah				52	

Sumber: Dojo Lemkari Angkasa Lanud Padang.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini di gunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Margono dalam Riko (2015:50), Teknik ini dilakukan berdasarkan pertimbangan peneliti sendiri dalam penentuan jumlah sampel. Pertimbangan yang di utamakan adalah 1) kemampuan kondisi fisik antara putera dan putri berbeda fisiologis baik secara pertumbuhan dan perkembangan fisik, 2) Jumlah karateka yang sering latihan di Dojo Angkasa Lanud Padang berdasarkan laporan Pelatih dan pengamatan penulis karateka yang hadir kebanyakan putri, 3) berdasarkan pertimbangan 1 dan 2 diduga karateka putri yang mengetahui gerakan kata *heian yodan*,

Sehingga penentuan jumlah sampel di fokus kepada karateka putri saja didasarkan atas pertimbangan-pertimbangan tersebut, maka penulis menetapkan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 orang karateka.

F. Teknik Pengumpulan Data

Nurhasan dalam Kamaludin (2015:35) menjelaskan mengenai tes dan pengukuran yaitu: "Suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu objek yang akan diukur, sedangkan pengukuran merupakan suatu proses untuk memperoleh data dengan menggunakan tes, diukur dengan menggunakan *Barrow*

Motor Ability Test yang dikutip Nurhasan dan Cholil (2007:130) dalam Kamaludin (2015:35) yaitu *Barrow motor ability test* yang meliputi : 1) *Standing Broad Jump*, 2) *Soft Ball Throw* 3) *Zig-zag Run*, 4) *Wall Pass*, 5) *Medicine Ball-Put*, 6) Lari 60 yard.

Tabel 3. Bentuk-Bentuk Tes dan Alat Ukur

Indikator	Aspek yang Dicapai	Bentuk Test	Alat Ukur
Penguasaan Gerak Kata	Kekuatan Lengan	<i>Medicine Ball Put</i>	Meter
	Kecepatan	<i>60 yars dash</i>	waktu/detik
Heian Yodan dalam memperagakan gerakan (Kemampuan Gerak Umum)	Daya Ledak Otot Tungkai	<i>Standing Broad Jump</i>	Meter
	Koordinasi Mata Tangan	<i>Wall Pass</i>	waktu/detik
	Power Lengan	<i>Soft ball throw</i>	Meter
	Kelincahan	<i>Zig-zag Run Test</i>	waktu/detik

Selanjutnya dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi adalah dengan menggunakan *Grid Concentration Test* dari Williams dalam Wicaksono (2013:48) dan penguasaan kata berdasarkan *Rule Of Competition World Karate Federation* dari Pengurus Besar FORKI (2013:29), tentang Peraturan Kata pada Pasal 5: Kriteria Untuk Keputusan dan *Kata Scoring Form* dari Panduan Pertandingan FKTI-INKAI (2002: 38).

G. Instrumen Penelitian

1. *Motor Ability Test*

Tes *motor ability* diukur dengan menggunakan *Barrow Motor Ability Test* yang dikutip Nurhasan dan Cholil (2007:130) dalam Kamaludin (2015:35) yaitu *Barrow motor ability test* yang meliputi : 1) *Standing Broad Jump*, 2) *Soft Ball Throw* 3) *Zig-zag Run*, 4) *Wall Pass*, 5) *Medicine Ball-*

Put, 6) Lari 60 yard, petunjuk pelaksanaan tes ini akan peneliti uraikan di bawah ini:

a. *Standing Broad Jump*

- 1) Tujuan: Untuk mengukur komponen power otot tungkai.
- 2) Alat dan Fasilitas: Pita pengukur, tempat yang datar, rumput atau matras.
- 3) Pelaksanaan: Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut $\pm 45^\circ$, kedua lengan lurus kebelakang kemudian orang coba menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki. Orang coba menolak kesempatan 3 (tiga) kali percobaan.
- 4) Skor: Jarak lompatan terbaik yang diukur mulai dari papan tolak sampai batas tumpuan kaki/badan yang terdekat dengan papan tolak, dari 3 kali percobaan.

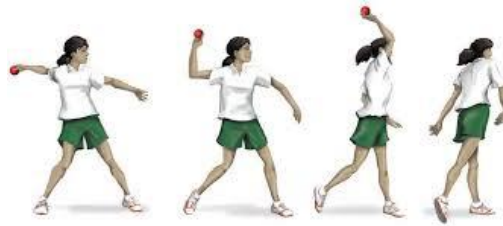


Gambar 21. Lompat Jauh Tanpa Awalan (*Standing Broad Jump*)

Sumber: Dokumentasi Penelitian

b. *Soft ball throw*

- 1) Tujuan: Mengukur power lengan
- 2) Peralatan: Bola soft ball, pita pengukur
- 3) Pelaksanaan: Subyek melemparkan bola soft ball sejauh mungkin dibelakang garis batas. Subyek diberi kesempatan melempar sebanyak 3 (tiga) kali lemparan.
- 4) Skor: Jarak lemparan terjauh dari 3 (tiga) lemparan.

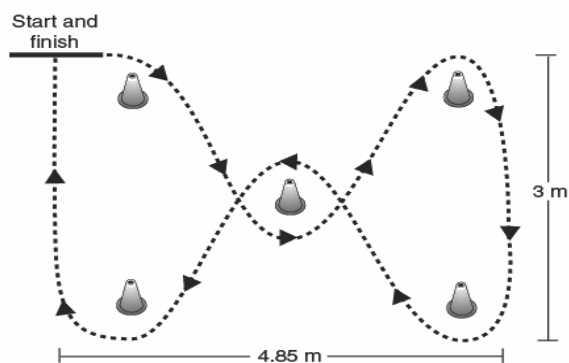


Gambar 22: Bentuk pelaksanaan *Soft ball throw*

Sumber: Nurhasan dan Cholil (2007:134)

c. *Zig-zag Run Test*

- 1) Tujuan: Untuk mengukur kelincahan bergerak seseorang.
- 2) Alat/ fasilitas: Alat pencatat, kerucut, stop watch, diagram.
- 3) Pelaksanaan: Subyek berdiri dibelakang garis *start*, bila ada aba-aba ya, ia lari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram sampai batas *finish*. Subyek diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 (tiga) kali kesempatan. Gagal bila menggerserkan kerucut, tidak sesuai dengan arah panah pada diagram tes tersebut.
- 4) Skor: Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 (tiga) kali percobaan, dan dicatat 1/10 detik.

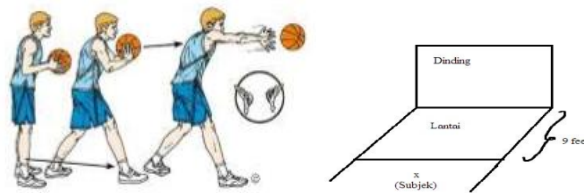


Gambar 23: Bentuk pelaksanaankelincahan dengan *zig zag run test*

d. *Wall Pass*

- 1) Tujuan: Mengukur koordinasi mata dan tangan
- 2) Alat/fasilitas: Bola basket, stop watch dan dinding tembok.

- 3) Pelaksanaan: Subyek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola basket dengan kedua tangan di depan dada. Bila ada aba-aba “ya”, subyek segera melakukan lempar-tangkap bola basket ke dinding selama 15 detik.
- 4) Skor: Jumlah bola yang dapat dilakukan lempar tangkap (tanpa harus jatuh ke tanah) selama 15 detik.



Gambar 24. Bentuk Pelaksanaan Tes *Wall Pass*

Sumber: Nurhasan dan Cholil (2007:130)

e. *Medicine Ball-Put*

- 1) Tujuan: Mengukur power otot lengan
- 2) Alat/fasilitas: Bola medicine, pita ukuran, bendera juri.
- 3) Pelaksanaan: Testi berdiri duduk dikursi belakang garis batas sambil memegang bola medicine dengan kedua tangan di depan dada dengan posisi badan condong kurang lebih 45 derajat. Kemudian bola didorong ke depan secepat dan sekuat mungkin. Untuk percobaan diberikan kesempatan 2 kali coba.
- 4) Penilaian: Skor yang diperoleh orang coba adalah jauhnya bola yang di dorong ke depan dari tiga kali kesempatan dan lemparan yang terjauh dijadikan sebagai data penelitian.

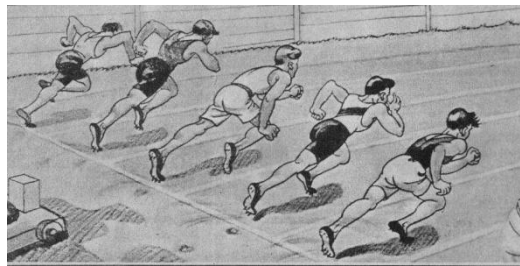


Gambar 25. *Tes Two Hand Medicine Ball Put*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

f. Lari cepat 60 yard *Dash*

- 1) Tujuan: Mengukur kecepatan
- 2) Peralatan: Stop watch, lintasan yang berjarak \pm 80 yard.
- 3) Pelaksanaan: Subyek lari secepat mungkin dengan menempuh jarak 60 yard. subyek diberikan kesempatan melakukan hanya satu kali.
- 4) Skor: Waktu dari mulai aba-aba “ya” sampai testi tersebut melewati garis finish. Waktu dicatat sampai 1/10 detik.



Gambar 26. Lari cepat 60 yard *Dash*

2. Tes Kosentrasi

Salah satu latihan untuk mengukur kemampuan fokus adalah dengan menggunakan latihan *Grid Concentration Test*. latihan ini memiliki 10 x 10 kotak yang setiap kotak berisi 2 digit angka mulai 00 sampai 99. tujuan dari latihan ini adalah untuk menghubungkan angka dengan garis di mulai dengan angka 00 sampai 99 selama 1 menit. Penilaian diambil dari angka tertinggi yang bisa di capai.

Tes ini untuk mengetahui konsentrasi pada pemain yaitu dengan menggunakan *tes grid concentration exercise* (Mansur, 2010: 30). Alat yang perlu dipersiapkan adalah *grid concentration exercise*, stopwatch dan ATK. Cara pelaksanaan tes ini adalah karateka disuruh mengurutkan angka 00-99 yang diatur secara acak dalam waktu 1 menit. Penilaian skor yang di dapat yaitu dari hasil mengurutkan angka tersebut. Bila pemain nilainya rendah maka tingkat konsentrasinya rendah dan apabila nilainya tinggi maka tingkat konsentrasi pemain tersebut tinggi.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Gambar 27. *Grid Concentration Test*

Sumber: Williams dalam Wicaksono (2013:48)

3. Mengukur Penguasaan *Kata Heian Yodan*

Instrumen penelitian untuk mengukur kemampuan penguasaan *Kata Heian Yodan*, adalah tes penguasaan *Kata Heian Yodan* yang mana di dalamnya sudah terkandung bentuk-bentuk latihan yang terdapat dalam tes penguasaan *kata heian yodan* mengguna sistem penilaian yang telah ada berdasarkan *Rule Of Competition World Karate Federation* dari Pengurus Besar FORKI Tentang Peraturan *Kata* Pasal 5: Kriteria Untuk Keputusan (2013:29) adalah sebagai berikut;

a. Kriteria untuk Penilaian Kata

- 1) Pertandingan *kata* harus ditampilkan dengan kemampuan dan harus medemonstrasikan satu pemahaman yang jelas terhadap prinsip-prinsip tradisional yang terkandung didalamnya. Dalam menilai penampilan kontestan (perorangan) atau tim Juri akan melihat pada:
 - a) Satu demonstrasi yang sebenarnya dari arti kata.
 - b) Pemahaman dari teknik yang digunakan (Bung kai)
 - c) Pemilihan waktu, ritme, kecepatan, keseimbangan, tenaga, dan fokus kekuatan (KIME).
 - d) Pernafasan yang baik dan benar sebagai penolong dalam hal KIME.
 - e) Fokus perhatian yang benar (CHAKUGAN) dan konsentrasi.

- f) Kuda-kuda yang benar (DACHI) dengan penekanan pada kaki yang benar dan telapak kaki datar pada lantai.
 - g) Penekanan yang baik pada perut (HARA) dan tidak ada gerak ke atas atau ke bawah dari pinggul ketika bergerak.
 - h) Bentuk yang benar (KIHON) dari gaya ditampilkan.
 - i) Penampilan harus juga dievaluasi dengan maksud untuk melihat hal-hal lainnya, sebagaimana tingkat kesulitan dari kata yang ditampilkan.
 - j) Dalam KATA beregu sinkronisasi tanpa aba-aba eksternal adalah merupakan nilai lebih.
- 2) Kontestan yang menampilkan variasi pada *shite kata* akan didiskualifikasi.
 - 3) Kontestan yang berhenti pada saat kata berlangsung (*shitei* atau *tokui*) atau menampilkan *KATA* yang berbeda dengan diumumkan atau yang dicatat pada tabel skor, akan didiskualifikasi.
 - 4) Kontestan yang menampilkan *kata* yang tidak diizinkan atau mengulangi *kata* akan didiskualifikasi.
- b. Kata Scoring Form dari Panduan Pertandingan FKTI-INKAI

Tabel 4. Kata Scoring Form

BASIC POINTS	OVERVIEW										SCORE
	VERY BAD	BAD	POOR	BELOW AVG.	AVG.	ABOVE AVG.	GOOD	VERY GOOD	EXCEL.		
	5.1	5.2	5.6	6.0	6.4	6.8	7.2	7.7	8.0		(+)
	↓	5.3	5.7	6.1	6.5	6.9	7.3	7.6			①
	()	5.4	5.8	6.2	6.6	7.0	7.4	7.8			
		5.5	5.9	6.3	6.7	7.1	7.5	7.9			
ADJUSTMENTS	FROM OVERVIEW		VERY BAD	BAD	SLIGHTLY WORSE	SAME	SLIGHTLY BETTER	GOOD	VERY GOOD		
	DYNAMICS	-0.3	-0.2	-0.1	0	+0.1	+0.2	+0.3			
	POWER	-0.3	-0.2	-0.1	0	+0.1	+0.2	+0.3			
	FORM	-0.3	-0.2	-0.1	0	+0.1	+0.2	+0.3			
	TRANSITION	-0.3	-0.2	-0.1	0	+0.1	+0.2	+0.3			
SUB-TOTAL ADJUSTMENT										(+) (-)	②
SUB-TOTAL OF BASIC POINT (Elimination) ① ± ②										(+)	③
SKILL POINTS	MASTERY IMPRESSION										SCORE
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	
SUB-TOTAL OF BASIC 3 + SKILL 4 POINT (Final)										(+)	④
PENALTY POINTS	HESTATION					□□□□□					
	LOSS OF BALANCE	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	POSITION	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	ETIQUETTE	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5					
	SYNCHRONIZATION	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
SUB-TOTAL OF PENALTY POINT										(-)	⑤
FINAL SCORE ELIMINATION ③ - ⑤										FINAL ④ - ⑥	

Signature. of Judge

Gambar 28: Blangko Penilaian Kata

Sumber: Panduan Pertandingan FKTI-INKAI (2002:38)

c. Petugas tes

Tabel 5. TEAM PENILAI KATA

NO	Nama	DAN (Tingkatan)	Keterangan
1	Drs. Safwan, M.Pd	III	Senior Karate
2	Hesti Utami Putri, S.Pd, M.Pd	II	Wasit A Nasional
3	Fatimah	II	Wasit B INKAI
4	Dio Putra	II	Wasit B INKAI
5	Apriliya	II	Wasit B INKAI

d. Pelaksanaan tes

Sampel melakukan persiapan, karateka satu persatu berdiri pada matras dengan posisi siap untuk memainkan *Kata Heian Yodan*. Gerakan *Kata Heian Yodan* dimulai ketika ada aba-aba dari juri, penilaian dimulai dari awal pelaksanaan sampai akhir pelaksanaan

e. Penilaian

Nilai gerakan *Kata Heian Yodan* di tentukan oleh wasit dan juri yang telah ditentukan dalam Form.

H. Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi sederhana dan ganda. Hipotesis pertama dan hipotesis kedua dianalisis dengan korelasi, sedangkan hipotesis ketiga dianalisis dengan korelasi ganda.

Sebelum melakukan analisis terhadap data di atas, dilakukan uji persyaratan, yaitu:

1. Uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal, dilakukan dengan uji *liliefors*.
2. Uji Homogenitas instrumen.

3. Uji independensi antar prediktor untuk mengetahui apakah ada kontaminasi antara variabel bebas dalam hubungannya dengan variabel terikat menggunakan rumus: $t = \frac{r\sqrt{n-2}}{1-r^2}$
4. Untuk melihat besarnya Hubungan *Motor Ability* dan konsentrasi terhadap Penguasaan *kata heian yodan* digunakan teknik korelasi *r* Pearson dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

5. Hipotesis Statistika

Berdasarkan hipotesis yang diajukan pada bab II, maka bentuk hipotesis statistik yang akan diuji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

(1) $H_0 : \rho_{y.1} \leq 0$

$H_1 : \rho_{y.1} > 0$

(2) $H_0 : \rho_{y.2} \leq 0$

$H_1 : \rho_{y.2} > 0$

(3) $H_0 : \rho_{y.12} \leq 0$

$H_1 : \rho_{y.12} > 0$

Keterangan :

H_0 : Hipotesis nol

H_1 : Hipotesis alternatif

ρ_{y1} : Koefisien korelasi antara *Motor Ability* (X_1) dengan Penguasaan *Kata Heian Yodan* (Y)

ρ_{y2} : Koefisien korelasi antara Konsentrasi (X_2) dengan Penguasaan *Kata Heian Yodan* (Y)

ρ_{yx12} : Koefisien korelasi antara *Motor Ability* (X_1), dan Konsentrasi (X_2) dengan Penguasaan *Kata Heian Yodan* (Y)

6. Rumus Koefisien Determinasi

Untuk melihat besarnya kontribusi dilihat dengan koefisien korelasi, seperti rumus ini $(r^2 \times 100\%)$. $K = r^2 \times 100\%$.

BAB V

HASIL DAN LUAR YANG DICAPAI

A. Hasil Penelitian yang Telah di Peroleh

Verifikasi data hasil penelitian dari 32 orang sampel, hanya 30 orang sampel yang dapat di ambil data hasil penelitiannya. Hal ini disebabkan oleh berbagai pertimbangan, diantaranya terdapat 2 orang sampel tidak pernah hadir dalam waktu penelitian sehingga sampel penelitian ini menjadi 30 orang data yang bisa dimasukan ke dalam data hasil penelitian.

A. Deskripsi Data

Pengolahan data penelitian disajikan secara berurutan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6.

Rata hitung dan standar deviasi data penelitian

Variabel	N	\bar{X}	Std.dev	Min	Max
<i>Motor Ability</i>	30	50,00	4,34	58,64	43,08
Konsentrasi	30	13,27	2,03	17	10
Penguasaan Kata Heian Yodan	30	22,54	3,02	29,16	17,98

Keterangan:

- N = Jumlah sampel
- \bar{X} = Rata hitung
- Std.dev = Standar deviasi
- Min = Nilai minimal
- Max = Nilai maksimal

Untuk lebih jelasnya gambaran keadaan masing-masing data dalam kelompok dapat dilihat deskripsi sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif Motor Ability

Analisis deskriptif variabel *motor ability* dengan 30 sampel, diperoleh rata hitung = 50,00, standar deviasi = 4,34, nilai minimum =43,08

dan nilai maksimum = 58,64 distribusi frekuensi data *motor ability* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

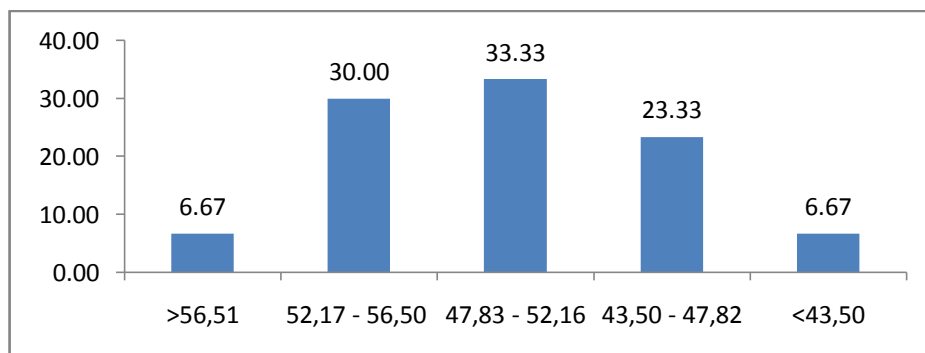
Tabel 7.

Distribusi Frekuensi Motor Ability

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
>56,51	2	6,67 %
52,17 - 56,50	9	30,00 %
47,83 - 52,16	10	33,33 %
43,50 - 47,82	7	23,33 %
<43,50	2	6,67 %
Jumlah	30	100%

Dari tabel di atas dapat dikemukakan bahwa hasil *motor ability* pada kelas interval <56,51 terdapat 2 orang (6,67%), pada kelas interval 52,17 – 56,50 terdapat 9 orang (30,33%), pada kelas interval 47,83 – 52,16 terdapat 10 orang (33,33%), pada kelas interval 43,50 – 47,82 terdapat 7 orang (23,33%), kelas interval dan <43,50 terdapat 2 orang (6,67%).

Berdasarkan uraian di atas, dapat digambarkan histogram sebagai berikut:



Gambar 28. Histogram Motor Ability

2. Analisis Deskriptif Konsentrasi

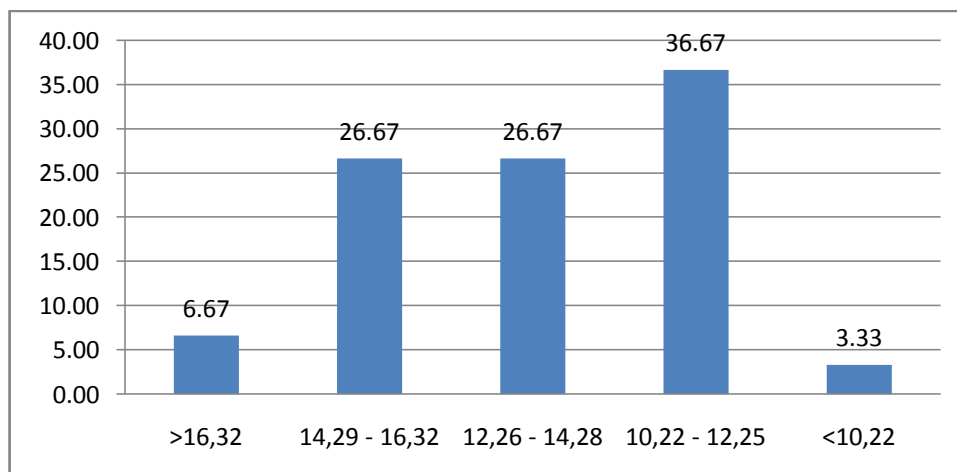
Analisis variabel kelentukan pinggang diperoleh rata hitung = 13,27 standar deviasi = 2,03, nilai minimum = 10, dan nilai maksimum = 17. Distribusi frekuensi data konsentrasi dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 8.

Distribusi Frekuensi Kosentrasi

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
>16,32	2	6,67 %
14,29 - 16,32	8	26,67 %
12,26 - 14,28	8	26,67 %
10,22 - 12,25	11	36,67 %
<10,22	1	3,33 %
Jumlah	30	100 %

Dari tabel di atas dapat dikemukakan bahwa hasil kelentukan pinggang pada kelas interval >16,32 terdapat 1 orang (6,67%), pada kelas interval 14,29 – 16,32 terdapat 8 orang (26,67%), pada kelas interval 12,26 – 14,28 terdapat 8 orang (26,67%), pada kelas interval 10,22 – 12,25 terdapat 11 orang (36,67%), dan pada kelas interval <10,22 terdapat 1 orang (3,33%). Berdasarkan uraian di atas, dapat digambarkan histogram sebagai berikut:



Gambar 29. Histogram Konsentrasi

3. Analisis Deskriptif Penguasaan *Kata Heian Yodan*

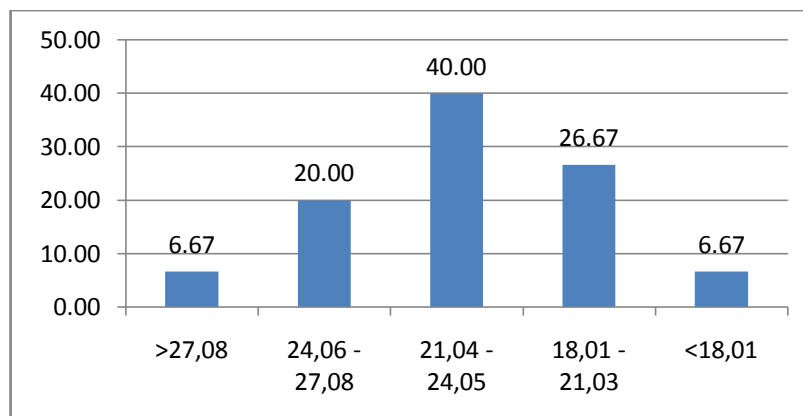
Analisis variabel hasil penguasaan *kata heian yodan* diperoleh rata hitung = 22,54 standar deviasi = 3,02, nilai minimum = 17,98, nilai maksimum = 29,16. Distribusi frekuensi data hasil penguasaan *kata heian yodan* dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 9.

Distribusi Frekuensi Penguasaan *Kata Heian Yodan*

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase %
>27,08	2	6,67 %
24,06 - 27,08	6	20,00 %
21,04 - 24,05	12	40,00 %
18,01 - 21,03	8	26,67 %
<18,01	2	6,67 %
Jumlah	30	100

Dari tabel di atas dapat dikemukakan hasil penguasaan *kata heian yodan* pada kelas interval >27,08 terdapat 2 orang (6,7%), kelas interval 24,06 – 27,08 terdapat 6 orang (20,78%), kelas interval 21,04 – 24,05 terdapat 12 orang (40%), pada kelas interval 18,01 – 21,03 terdapat 8 orang (26,67%) dan pada kelas interval <18,01 sebanyak 2 orang (6,67%). Berdasarkan uraian di atas, dapat digambarkan histogram sebagai berikut:



Gambar 30. Histogram Penguasaan *Kata Heian Yodan*

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas variabel menggunakan uji Lilliefors menunjukkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hasil lengkap uji Lilliefors dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10.

Uji Normalitas Variabel

Variabel	N	L _o	L _{tabel}	Ket
<i>Motor Ability</i>	30	0.0849	0.161	Normal
Konsentrasi	30	0.1324	0.161	Normal
Penguasaan <i>Kata Heian Yodan</i>	30	0.0927	0.161	Normal

Keterangan:

N = Jumlah sampel

L_o = L observasi

L_{tabel} = Nilai kritis uji Lilliefors

Ket = Keterangan

Berdasarkan keterangan di atas, terlihat bahwa data *motor ability*, konsentrasi, dan Penguasaan kata heian yoda berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas Garis Regresi X₁, X₂ terhadap Y

Uji linearitas adalah uji yang dilakukan untuk melihat apakah masing-masing data variabel *motor ability*, dan konsentrasi pinggang cenderung membentuk garis linear terhadap variabel penguasaan *kata heian yodan*. H₀ yang di uji dalam hal ini adalah data motor ability (X₁), dan konsentrasi (X₂), memiliki hubungan yang linear dengan penguasaan *kata heian yodan* (Y). Kriteria pengujian adalah terima H₀ jika nilai f_{hitung} yang diperoleh dari perhitungan < f_{tabel}. Rangkuman hasil uji linearitas dapat dilihat dibawah ini.

Tabel 11.

**Rangkuman uji linearitas variabel motor ability (X_1), dan konsentrasi (X_2)
terhadap Penguasaan kata heian yodan (Y)**

Variabel	f_{hitung}	$f_{tabel} \alpha = 0,05$	Kesimpulan
X_1 -Y	0,52	2,80	Linear
X_2 -Y	2,26	2,64	Linear

3. Uji Independensi Prediktor

Uji independensi antar prediktor bertujuan untuk mengetahui apakah ada kontaminasi antara variabel bebas dalam hubungannya dengan variabel terikat. Uji independensi melalui uji distribusi t dengan $r_{x_1x_2} = 2,344$ dan $\alpha = 0.05$ diperoleh nilai $t_{hitung} 2,392 > t_{tabel} 1,701$. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *motor ability* dengan variabel konsentrasi. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa tidak terdapat kontaminasi hubungan antara variabel *motor ability* (X_1), dengan variabel konsentrasi (X_2) dalam kaitannya dengan variabel penguasaan *kata heian yodan* (Y).

C. Pengujian Hipotesis

Pengolahan dan analisis dilakukan untuk mengetahui kontribusi motor ability dan konsentrasi terhadap penguasaan *kata heian yodan*. Uji statistik yang digunakan adalah uji regresi pada taraf signifikansi $\alpha 0.05$. Untuk lebih jelasnya akan disajikan secara berurutan sebagai berikut:

1. Terdapat Kontribusi Motor Ability Terhadap Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Putri Dojo Angkasa Lanud Padang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *motor ability* (X_1) memiliki hubungan yang signifikan serta memberikan kontribusi yang berarti terhadap penguasaan *kata heian yodan*. Nilai persamaan regresi dapat digambarkan sebagai berikut; $\hat{Y} = 8,41 + 0,28x$ dengan $f_{hitung} 1.57 < f_{tabel} 2.80$. Pada tabel analisis korelasi data penelitian diperoleh korelasi *motor ability* terhadap penguasaan *kata heian yodan* sebesar $r_{x_1y} = 0.405$ dengan $t_{hitung} = 2,344 > t_{tabel} 1.701$ menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel. Hal ini menyatakan data dalam

keadaan linear. Dengan demikian hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 12.

Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y} = 8,41 + 0,28x$

Sumber Variasi	Dk	JK	KT	Fh	F $\alpha=0,05$	Kesimpulan
Total	30	15508,44	-	-		
Koefisien (a)	1	15243,35	-	5,50	4,20	Regresi Signifikan (berarti)
Regresi (b/a)	1	43,51	43,51			
Sisa	28	221,58	7,91			
Tuna Cocok	18	107,21	5,96	0,52	2,80	Regresi Linear
Galat	10	114,37	11,44			

Selanjutnya diperoleh koefisien determinasi melalui koefisien korelasi dikuadratkan $r = 0,405$. Artinya bahwa variabel *motor ability* sebagai *independent* variabel memberikan kontribusi sebesar 17.39% terhadap *dependent* variabel yaitu penguasaan *kata heian yodan*.

Tabel 13.

Uji Signifikansi Korelasi X_1 dengan Y

Korelasi Antara	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	T _{hitung}	T _{tabel}	Kesimpulan
X_1 dengan Y	0,405	17.39%	2,344	1.701	Signifikan

2. Terdapat Kontribusi Konsentrasi Terhadap Penguasaan *kata heian yodan* karateka Putri Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa konsentrasi (X_2) memiliki hubungan yang signifikan serta memberikan kontribusi yang berarti terhadap hasil penguasaan *kata heian yodan*. Nilai persamaan regresi dapat digambarkan sebagai berikut $\hat{Y} = 12,24 + 0,77x$ dengan $F_{hitung} 2,83 < f_{tabel} 2,64$. Pada tabel analisis korelasi konsentrasi terhadap penguasaan *kata heian yodan* sebesar $r_{x_2y} = 0,517$ dengan $t_{hitung} = 3,195 > t_{tabel} 1,701$ menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel. Hal ini menyatakan data dalam keadaan linear. Dengan demikian hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 14.

Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y} = 12,34 + 0,77x$

Sumber Variasi	Dk	JK	KT	Fh	$F_{\alpha=0,05}$	Kesimpulan
Total	30	15508,44	-	-		
Koefisien (a)	1	15243,35	-	10,23	4,20	Regresi Signifikan (berarti)
Regresi (b/a)	1	70,93	70,93			
Sisa	28	194,16	6,93			
Tuna Cocok	5	64,02	12,80	2,26	2,64	Regresi Linear
Galat	23	130,13	5,66			

Selanjutnya diperoleh koefisien determinasi melalui koefisien korelasi dikuadratkan $r = 0,517$. Artinya bahwa variabel konsentrasi sebagai *independent* variabel memberikan kontribusi sebesar 12.47% terhadap *dependent* variabel yaitu penguasaan *kata heian yodan*.

Tabel 15.

Uji Signifikansi Korelasi X_2 dengan Y

Korelasi Antara	Koefisien	Koefisien	T_{hitung}	T_{tabel}	Kesimpulan
-----------------	-----------	-----------	--------------	-------------	------------

	Korelasi	Determinasi			
X ₂ dengan Y	0,517	12.47%	3,195	1,701	Signifikan

3. Terdapat Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi secara Bersama-sama terhadap Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Putri Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang.

Analisis kedua variabel (X₁ dan X₂) menunjukkan bahwa variabel *motor ability* dan variabel konsentrasi secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan serta memberikan kontribusi yang berarti terhadap penguasaan *kata heian yodan*. Pada tabel korelasi analisis diperoleh koefisien korelasi variabel *motor ability* dan konsentrasi terhadap penguasaan *kata heian yodan* dengan harga koefisien regresi $\hat{Y} = 6,15 + 0,16 X_1 + 0,63 X_2$.

Ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara *motor ability* (X₁) dan konsentrasi (X₂) terhadap penguasaan *kata heian yodan* berarti (nyata). Dengan hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima. Untuk menguji signifikansi persamaan regresi ganda dengan menggunakan tabel anava sebagai berikut:

Tabel 16.

Anava pengujian Signifikansi Regresi Ganda

$$\hat{Y} = 42,64 + 0,69 X_1 + 0,45 X_2$$

Sumber varians	DK	JK	RJK	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
Regresi	3	82,71	41,35	6,12	3,35	Signifikan
Sisa	27	182,38	6,75			
Dereduksi	30					

Selanjutnya berdasarkan kekuatan kontribusi sebesar 2,392 kemudian terhadap nilai koefisien korelasi ini dilakukan pengujian signifikansi korelasi dengan menggunakan distribusi F hasil perhitungan adalah pada tabel 13. berikut :

Tabel 17.

Uji Signifikansi Korelasi X_1 X_2 dengan Y

Korelasi Antara	Koefien Korelasi	Koefisien Determinasi	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
X_1 X_2 dengan Y	0,559	25.17%	18,761	3,35	Signifikan

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara pasangan skor *motor ability* (X_1) dan konsentrasi (X_2) terhadap penguasaan *kata heian yodan* (Y) diperoleh $F_{hitung} = 18,761 > F_{tabel} = 3.35$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Selanjutnya untuk melihat besarnya kontribusi daya ledak otot tungkai, dan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap hasil lompat tinggi gaya *flop* mahasiswa dicari melalui koefisien determinasi $r^2 = 0,50^2 \times 100\% = 25.17\%$ Dengan arti kata kontribusi motor ability dan koordinasi terhadap penguasaan *kata heian yodan* memberi kontribusi sebesar 25,17% terhadap penguasaan *kata heian yodan*.

Berdasarkan hasil pengujian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa motor ability dan konsentrasi bersama-sama mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap penguasaan *kata heian yodan* karateka putri Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mempelajari hubungan serta seberapa besar kontribusi *motor ability* dan konsentrasi terhadap penguasaan *kata heian yodan* dengan menggunakan metode korelasional. *Motor ability* dan konsentrasi digunakan sebagai *independent* variabel untuk mengkaji tentang hubungan dan kontribusinya terhadap penguasaan *kata heian yodan* sebagai *dependent* variabel.

1) Terdapat Kontribusi Motor Ability terhadap Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang

Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam upaya pencapaian teknik gerak yang sempurna adalah *motor ability*. Banyak cabang olahraga memerlukan *motor ability* untuk melakukan aktifitas yang baik. Dalam beberapa cabang olahraga seperti bola volly, atletik, tenis, karate, tinju, taekwondo dan lain-lain merupakan kegiatan yang membutuhkan *motor ability* yang baik.

Motor ability atau kemampuan gerak mempunyai peranan penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam latihan karate. Pengetahuan ini berguna untuk menjadi arah perkiraan apakah seorang karateka yang akan diteliti memungkinkan untuk tumbuh dan berkembang menjadi individu yang memiliki jiwa olahragawan dan berprestasi. Dalam *kata heian yodan* kemampuan gerak dasar ini sangat dibutuhkan, terutama dalam pukulan dan tangkisan gerakan-gerakan yang dituang oleh *motor ability* diantaranya adalah *gedan juji uke, chudan morote uke, uraken uchi, mae enpi, shuto uchi, chudan uraken uchi, chudan oi zuki, chudan gyaku zuki, morote kubi osae, dan chudan shuto uke*.

Penekanan-penekana terhadap masing-masing gerakan tersebut tidak mudah untuk menempatkan agar kesesuai antara kecepatan dan kekuatan bisa sejalan. Hal ini masih banyak *Dojo* yang belum melaksanakan suatu bentuk gerakan berdasarkan kemampuan gerak dasar pada karateka. Salah satunya disebabkan pelatih kurang memperhatikan perkembangan kemampuan gerak karateka.

Analisis data, telah terbukti bahwa komponen *motor ability* memberikan kontribusi sebesar 17.39% terhadap penguasaan *kata heian yodan* pada taraf signifikansi α 0,05. Berdasarkan data di atas dapat dikatakan bahwa *motor ability* memberikan kontribusi paling dominan dibandingkan variabel lainnya. Oleh sebab itu *motor ability* perlu jadi perhatian untuk ditingkatkan, demi tercapainya tujuan program latihan, khususnya latihan *kata heian yodan*.

Berdasarkan hasil tersebut penelitian merasakan ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi sebagai contoh faktor pelatih yang tidak memperhatikan hasil latihan setiap hari latihan, kebanyakan pelatih hanya memperhatikan kesalahan

gerak yang bersifat umum. Sehingga gerak yang dilakukan oleh karateka kelihatan kaku dan tidak menampilkan gerakan yang bertenaga. Dalam program harian diharapkan pelatih harus menambahkan evaluasi yang lebih mendalam tentang sumber dari penyebab kesalahan gerak. Sedangkan evaluasi dari kesalahan gerakan yang dilakukan tersebut pelatih harus memahami bagaimana pelaksanaan gerakan tersebut baik secara struktur dasar gerak maupun komponen-komponen kondisi fisik yang terkandung dalam pelaksanaan gerakan terutama gerakan yang dalam kata *heian yodan*.

Selanjutnya dalam hal kondisi fisik pelatih tidak sekedar mengetahui bagaimana latihan-latihan secara umumnya melainkan pelatih juga mengetahui bagaimana pelaksanaan tes dari kondisi fisik berdasar analisis belajar motorik karena tes umum yang dilakukan kepada cabang-cabang olahraga tentu tidak terlalu memiliki kontribusi kepada cabang olahraga tersebut. Makanya disini peneliti menyimpulkan berdasarkan hasil penelitian para pelatih harus melakukan tes komponen-komponen kondisi fisik harus berdasarkan kebutuhan gerak dalam cabang olahraga tersebut.

Salah satu tes dalam melihat komponen kondisi fisik juga menghasilkan perubahan kepada kemampuan gerakan melalui tes *motor ability*. Dengan demikian dapat peneliti uraikan dalam *motor ability* memiliki berbagai tes komponen kondisi fisik, seperti daya ledak tungkai, daya ledak otot lengan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan. Dalam melakukan kata *heian yodan* juga harus memiliki komponen-komponen kondisi fisik tersebut pada bagian gerak yang ada, sehingga pelatih harus betul-betul mengetahui kebermafaatan komponen-komponen tersebut sehingga dalam melihat kesalahan gerak diharapkan pelatih bisa memberikan perbaikan gerak tidak saja pada teknik namun juga kepada komponen kondisi fisik yang terkandung dalam gerak tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti menyimpulkan pada saat melakukan kata *heian yodan* sangat dibutuhkan penerapan yang ada dalam *motor ability* karateka yang mengikuti latihan karate akan lebih mudah dalam melakukan gerakan dan melaksanakan segala teknik yang terdapat dalam kata *heian yodan*.

Sebaliknya apabila karateka memiliki *motor ability* yang kurang bagus maka karateka tersebut akan mengalami kesulitan melakukan berbagai teknik yang terdapat dalam *kata heian yodan*, sehingga hasil penguasaan *kata heian yodan* yang dihasilkan kurang baik.

2) Terdapat Kontribusi Konsentrasi terhadap Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Dojo Angkasa Lanud Padang

Konsentrasi merupakan bagian penting dalam aktivitas hidup. Aktivitas seseorang bisa dilakukan dengan baik jika orang tersebut memiliki kemampuan konsentrasi yang tinggi. Karena dalam kehidupan ini, berbagai aktivitas yang harus dilakukan sangat kompleks, begitupun dalam aktivitas olahraga, kemampuan konsentrasi sangat membantu atlet dalam menampilkan berbagai keterampilannya khususnya dalam menampilkan *kata heian yodan*.

Konsentrasi sangat dibutuhkan terutama untuk cabang olahraga yang menuntut konsentrasi tinggi seperti panahan, menembak, karate dan olahraga catur. Sebab olahraga karate menuntut ketepatan, ketelitian, konsistensi, dan setiap tindakan dari setiap gerakan yang dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti memaparkan konsentrasi. Untuk memahami lebih jauh mengenai konsentrasi, peneliti mengutip konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat eksternal maupun internal, selanjutnya konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*).

Dapat ditarik kesimpulan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat eksternal maupun internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu kepada dimensi yang luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*) pada tugas-tugas tertentu. Berdasarkan analisis yang dilakukan telah terbukti bahwa konsentrasi memberikan kontribusi sebesar 12,47% terhadap penguasaan *kata heian yodan* pada taraf signifikansi α 0,05. Artinya konsentrasi memiliki hubungan

yang signifikan dan memberikan kontribusi yang berarti terhadap penguasaan *kata heian yodan*.

Berdasar hasil tersebut peneliti masih ada faktor lain yang mempengaruhi sehingga hasil belum maksimal, dalam proses penelitian dan pengambilan data yang dilakukan pada karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang terlihat karateka tidak fokus dalam melakukan tes sehingga dalam pengisian walaupun angka yang akan dicari tersebut ada didepan pandangan tapi mereka tidak mengetahui.

Sehingga peneliti melihat hal ini sama dengan stimuli eksternal yang terjadi pada saat bertanding atau kejuaraan juga mengganggu konsentrasi dalam pernyataan tersebut, seperti sorakan penonton, alunan musik yang keras, kata-kata menyakitkan dari penonton atau pelatih, dan perilaku tidak sportif dari lawan. Sedangkan stimuli internal seperti perasaan terganggunya tubuh dan perasaan-perasaan lain yang mengganggu fisik dan psikis seperti "*saya benar-benar lelah*", "*jangan nervous*", dan sebagainya.

Sebagai contoh, dalam menampilkan *kata heian yodan* tidak bersikap tenang dan kurang konsentrasi pada saat melakukan penampilannya, pada waktu itu hadir para penonton dengan teriakan dan sorakan keras yang melecehkan, maka penampilan karateka turun drastis. Contoh tersebut merupakan gambaran bahwa konsentrasi sangat penting dimiliki atlet, sehingga atlet mempunyai kemampuan untuk mengalihkan berbagai stimulus yang datang dan mengganggu pikirannya, sehingga atlet tetap fokus pada tugas-tugas yang harus dilakukannya.

Contoh lain dalam pertandingan karate, aspek kognitif dan emosional cepat terpicu dalam diri atlet. Oleh sebab itu, para pelatih harus melatih atletnya supaya mampu mengatasi masalah-masalah dalam pertandingan. Dengan demikian konsentrasi itu perlu dilatihkan kepada atlet, apabila konsentrasi tidak dilatihkan kepada atlet maka cenderung gagal dalam mengembangkan keterampilan konsentrasinya, bersamaan dengan itu, atlet akan mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya.

Pelatih dalam proses pelatihan sangat penting memperhatikan dan meyakinkan bahwa atletnya berkonsentrasi, dengan demikian pelatih harus

mengetahui karakteristik yang dimiliki atletnya apakah atlet dalam keadaan konsentrasi atau tidak. Karakteristik tersebut antara lain: 1) tertuju pada suatu objek/benda pada saat itu, 2) perhatiannya tetap pada objek tertentu dan tidak ada perhatian dan pemikiran pada objek lain, 3) menenangkan dan memperkuat mental. Dari ketiga karakteristik tersebut, pelatih akan semakin mudah mengenali atletnya dalam latihan atau pertandingan, sehingga pelatih akan mudah pula menerapkan strategi untuk mengatasi masalah pada diri atlet.

Dengan demikian jelas bahwa konsentrasi memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari teknik-teknik dasar *kata* dalam mengoptimalkan penguasaan kata terutama *kata heian yodan* yang lain, bahkan untuk mengembangkan kemampuan daya ledak, koordinasi, kelincahan dan kecepatan merupakan unsur yang menentukan keberhasilan penampilan gerak dasar karate.

3) Terdapat Kontribusi *Motor Ability* dan Konsentrasi secara bersama-sama terhadap Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Dojo Angkasa Lanud Padang

Kemampuan motorik merupakan modal dasar untuk keterampilan fisik yang dibutuhkan dalam kegiatan serta aktifitas olah raga bisa dipelajari dan dilatih di masa-masa awal perkembangan. Sangat penting untuk mempelajari keterampilan ini dengan suasana yang menyenangkan, tidak berkompetisi agar anak-anak mempelajari olah raga dengan senang dan merasa nyaman untuk ikut berpartisipasi.

Hindari permainan di mana seseorang atau sekelompok orang menang dan kelompok lain kalah. Anak-anak yang secara terus menerus kalah dalam sebuah permainan memiliki kecenderungan merasa kurang percaya akan kemampuannya dan akan berkenti berpartisipasi. Tujuan pendidikan fisik untuk anak-anak adalah untuk mengembangkan keterampilan dan ketertarikan fisik jangka panjang.

Proses belajar gerak berbentuk kegiatan mengamati gerakan dan kemudian mencoba menirukan berulang-ulang, dan menerapkan pola-pola gerak tertentu pada situasi tertentu yang dihadapi, dan juga dalam bentuk menciptakan

pola-pola gerak baru untuk tujuan-tujuan tertentu. Dalam belajar gerak karateka harus memahami gerakan untuk mampu melakukannya, maka selain unsur fisik disitu juga terlibat unsur fikir.

Unsur konsentrasi dan perasaan juga terlibat dalam belajar gerak, karena konsentrasi dan perasaan merupakan unsur psikis yang merupakan daya penggerak dalam berperilaku. Seseorang akan melakukan gerakan tertentu apabila mempunyai kemauan untuk bergerak dan merasa perlu untuk melakukan gerakan. Dalam melakukan suatu gerakan apabila ia tahu atau mengerti gerak apa yang harus dilakukan, dan gerakan tertentu itu akan terwujud apabila ia memiliki cukup kemampuan untuk bergerak.

Belajar dan berlatih yang perlu dilakukan pada dasarnya untuk meningkatkan kualitas fungsi-fungsi yang merupakan unsur-unsur kemampuan yang membentuk keterampilan gerak. Fisik sebagai fungsi untuk melakukan gerakan, kualitasnya perlu baik agar gerakan bisa terampil. Unsur gerak yang membentuk keterampilan yaitu, kekuatan, ketahanan, kecepatan dan kelincahan, kelenturan, ketajaman indera, dan kecepatan reaksi.

Kemampuan mental adalah kemampuan yang memerlukan fungsi fikir. Dalam kemampuan mental termasuk juga kemampuan imajinasi. Unsur-unsur yang termasuk dalam kemampuan mental yaitu, kemampuan memahami gerakan yang akan dilakukan, kecepatan memahami rangsangan (stimulus), kecepatan membuat keputusan, kemampuan memahami hubungan jarak, kemampuan menaksir irama, kemampuan mengingat gerakan, kemampuan memahami mekanika gerakan, dan kemampuan berkonsentrasi.

Kemampuan emosional atau kondisi emosional juga berperan penting dalam menghasilkan penampilan gerak yang terampil. Kemampuan emosional yang berpengaruh saat melakukan gerak terhadap kualitas penampilannya meliputi; kemampuan mengendalikan emosi dan perasaan, tidak ada gangguan emosional, merasa perlu dan mau melakukan gerakan, dan bersikap positif terhadap prestasi belajar gerak.

Berdasarkan analisis, telah terbukti bahwa komponen motor ability dan konsentrasi memberikan kontribusi secara bersama-sama sebesar 25.17% terhadap

penguasaan *kata heian yodan* pada taraf signifikansi α 0,05. Artinya kedua komponen *motor ability* (X_1) dan konsentrasi (X_2) memiliki hubungan dan kontribusi yang signifikan terhadap penguasaan *kata heian yodan*. Melalui hasil analisis telah dibuktikan bahwa *motor ability* dan konsentrasi berkontribusi secara bersama-sama terhadap penguasaan *kata heian yodan*. Jika kedua komponen ini dimiliki maka teknik akan dapat diterapkan dengan baik, serta penguasaan kata heian yodan ditampilkan akan lebih baik.

Komponen *motor ability* dan konsentrasi merupakan faktor penunjang yang sangat diperlukan dalam pelaksanaan *kata heian yodan*, disamping adanya faktor-faktor yang lain mungkin juga menjadi pendukung terhadap penampilan *kata heian yodan*. Apabila komponen-komponen ini dapat diterapkan kepada karateka yang mengikuti latihan sejak usia dini, maka pelaksanaan kata heian yodan akan dengan mudah dilakukan oleh karateka. Oleh sebab itu faktor-faktor yang menjadi penunjang terlaksananya *kata heian yodan* haruslah menjadi perhatian bagi pelatih kata pada umum dan *kata heian yodan* pada tingkat dasar pada khususnya, sehingga hasil yang didapatkan akan optimal.

E. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian telah diusahakan dengan cermat berdasarkan metode dan prosedur yang sesuai dengan jenis penelitian ini. Kesempurnaan hasil penelitian merupakan sesuatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan. Walaupun sudah dicoba mengatasi kemungkinan gangguan terhadap variabel yang ada, namun kenyataannya sulit untuk menghindari munculnya permasalahan selama penelitian. Dengan segala keterbatasan dan kelemahan yang ditemui selama proses penelitian. Adapun sumber keterbatasan dan kelemahan selama pelaksanaan penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini hanya mengkaji dua variabel bebas yaitu *motor ability* dan konsentrasi padahal terdapat banyak variabel lain yang diduga ikut mempengaruhi penguasaan *kata heian yodan* seperti: faktor aksi dan reaksi, percepatan gerak, kekonstanan gerak, teknik dasar dan lain-lain. Semua faktor tersebut tidak dibahas dalam penelitian ini, sehingga memungkinkan

munculnya konklusi yang keliru terhadap hasil penelitian yang dapat menyebabkan munculnya permasalahan lain dalam penelitian selanjutnya.

2. Seperti yang diketahui penelitian yang menggunakan intervensi terhadap manusia sering menimbulkan perdebatan, karena manusia yang terlibat di dalamnya dianggap sebagai kelinci percobaan. Untuk mencegah hal tersebut, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut; (a) memberikan penjelasan kepada sampel tentang maksud dan tujuan penelitian atau intervensi yang akan dialami selama penelitian, (b) meminta kesediaan sampel untuk menjadi sampel dalam penelitian ini, (c) memberikan kompensasi atas keikutsertaan sampel berupa konsumsi ringan, hal ini dilakukan untuk dapat terlaksananya penelitian.
3. Kendala lain yang peneliti alami adalah penyesuaian jadwal dan keikutsertaan karateka selama pengambilan data. Namun berkat usaha dan kerjasama yang baik dengan karateka, pelatih dan orang tua yang mau jadi sampel, penelitian dapat berjalan sesuai dengan rencana walaupun tidak sesuai dengan jadwal yang ditentukan.

E. Luaran Yang dicapai

Sesuai dengan tujuan penelitian maka luar yang ingin telah dicapai peneliti mengetahui hubungan keterampilan gerak karateka dojo Angkasa Lanud Padang, terciptanya sebuah program latihan khusus Kata Heian Yodan, metode dalam melatih kata dan penelitian kontribusi antara motor abiliti dan konsentrasi sehingga dalam melatih peneliti sangat berpesan agar para pelatih dan sisten pelatih memiliki pengetahuan tentang kontribusi dri seluruh ke 4 instrument tersebut adaencana tahapan berikutnya adalah menyelesaikan laporan penelitian yang telah disusun dari awal dan setelah pengambilan data selesai dilakukan berdasarkan pengukuran data akhir dilanjutkan dengan analisa data hingga sampai kepada penarikan kesimpulan.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang dijabarkan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Motor ability berkontribusi terhadap penguasaan *kata heian yodan*, sebesar 17.39%.
2. Konsentrasi berkontribusi terhadap penguasaan *kata heian yodan*, sebesar 12.47%.
3. Motor ability dan konsentrasi secara bersama-sama berkontribusi terhadap penguasaan *kata heian yodan*, sebesar 25,17%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *motor ability* dan konsentrasi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap penguasaan *kata heian yodan*. Berikut ini akan diuraikan implikasi dari *motor ability* dan konsentrasi. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa *motor ability* berkontribusi terhadap penguasaan *kata heian yodan*.

Kemampuan Motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (*motor*) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (*motor*) manusia dapat meraih sesuatu yang

menjadi harapannya. Dengan memiliki *motor ability* yang baik, maka pelaksanaan *kata heian yodan* dapat dilakukan secara optimal sesuai dengan teknik yang benar.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum, yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak. Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau kemampuan untuk melakukan keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kemampuan motorik rendah.

Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak di sekolah adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas dan kepribadian. Kemampuan Motorik adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Kualitas hasil gerak merupakan kemampuan (*ability*) gerak seseorang dalam melakukan tugas gerak.

Dengan demikian bisa ditarik kesimpulan bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Dan merupakan perubahan gerak dasar dari sejak bayi hingga dewasa yang melibatkan beberapa komponen-komponen gerak dalam melakukan suatu aktivitas gerak olahraga maupun aktivitas sehari-hari.

Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Prinsip kemampuan motorik adalah suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya.

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa konsentrasi berkontribusi signifikan terhadap penguasaan *kata heian yodan*. Konsentrasi adalah kemampuan

untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat *eksternal* dan *internal*. Konsentrasi sangat dibutuhkan dalam olahraga. Untuk mencapai hasil maksimal dalam olahraga harus mampu berkonsentrasi yang tinggi.

Proses konsentrasi diawali dengan perhatian, perhatian merupakan hal yang terpenting dalam konsentrasi seorang atlet dimana seorang atlet memperhatikan konsentrasi saat melakukan gerakan dan rangkaian gerakan dengan seksama. Adapun stimulus pengganggu konsentrasi ada dua yaitu; 1) Stimulus eksternal yaitu stimulus yang berasal dari luar tubuh yang dapat mengganggu konsentrasi tersebut. Misalkan sorakan penonton, alunan musik yang keras, kata-kata yang tidak pantas dari penonton. 2) Stimulus Internal yaitu seperti perasaan terganggu pada tubuh dan perasaan lain yang mengganggu fisik dan psikis. Misalkan terlalu cemas, faktor makanan yang mengganggu saat bertanding.

Cara meningkatkan konsentrasi diantara seperti; latihan dengan menghadirkan gangguan, menggunakan prinsip, menggunakan pemikiran, menyusun latihan rutin, rencana pengembangan kompetisi, berlatih mengendalikan mata, dan tetap fokus. Latihan konsentrasi seringkali dilakukan pada bagian pendahuluan dalam suatu sesi latihan dan pada bagian penutup latihan terutama pada cabang olahraga karate.

C. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan dari penelitian dapat disarankan beberapa hal:

1. Kepada karateka agar lebih fokus dan melatih komponen dalam *motor ability* dan konsentrasi untuk menunjang penguasaan *kata heian yodan*.
2. Kepada pelatih dan pembina olahraga karate agar memperhatikan komponen-komponen *motor ability* dan konsentrasi dalam mengajarkan teknik pada *kata heian yodan*, karena kedua komponen tersebut dapat meningkatkan hasil penguasaan kata secara umum dan *kata heian yodan* secara khususnya.
3. Disebabkan penelitian dilakukan sangatlah terbatas, baik dari segi variabel, jumlah sampel, waktu dan tempat penelitian maka di duga masih banyak

variabel lain yang turut mendukung terhadap penguasaan *kata heian yodan*. Bagi yang berminat melakukan penelitian yang serupa disarankan untuk menggunakan variabel lain, waktu penelitian yang memadai serta objek yang lebih luas dengan memperhatikan faktor fisik dan psikis.

DAFTAR RUJUKAN

Abdul Wahid. 2007. *Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar di Dunia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Apris Hamid. 2007. *Teknik Dasar Karate (Kihon)*. Padang: Inkanas Sumatera Barat.

Aryati Nuryana. 2010. “Efektivitas *Brain Gym* dalam meningkatkan Konsentrasi belajar pada anak”. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. Vol. 12, No. 1, Mei 2010 : 88-99

Danardono. “Ujian DAN INKAI”. Makalah disajikan dalam seminar *Penataran/Lokakarya*. Jakarta. Tanggal 4 – 5 Desember 2010

<https://id.wikipedia.org/wiki/>

Nurdin. 2009. “Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kemampuan Gerak Dasar Terhadap Keterampilan Servis Bola Voli”. *Tesis* tidak diterbitkan.

Surakarta. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana
Universitas Sebelas Maret.

Panduan Pertandingan Federasi Karate Tradisional Indonesia-INKAI. Jakarta.
HaKI HCI. 023382 18-02-2002

Puput Wicaksono. 2013. “kontribusi konsentrasi terhadap hasil *shooting under basket* (Studi pada Atlet Putra Klub Bolabasket *Guardians Tuban*)”. e-journal.unesa.ac.id. Ikor FIK UNESA. Volume 2 Nomor 1 Tahun 2014.

Riko, Zamrud Kurnia. (2014). Kontribusi Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Inteligensi terhadap Keterampilan teknik dasar Bolabasket Atlet Klub Kota Padang. *Tesis* tidak diterbitkan. Program Pascasarjana. Universitas Negeri Padang.

Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta. Depdikbud. DIKTI. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Sahrin. 2011. “Survey tentang kemampuan motor ability siswa putra SDN 2 rompu-rompu kecamatan poleang timur”. *SELAMI IPS Edisi Nomor 34 Volume 1 Tahun XVI Desember 2011*. ISSN 1410-2323; 13-18.

Sayuti Syahara. 2011. *Pertumbuhan & Perkembangan Fisik-Motorik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Septian Kamaludin. 2015. "Hubungan motor ability dengan hasil pemanjatan panjat dinding kategori rintisan (*LEAD*)" Universitas Pendidikan Indonesia. *repository.upi.edu*. perpustakaan.upi.edu

Sujoto, JB 1996. Seri *Kihon* Teknik Oyama Karate. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

UU Republik Indonesia No. 20 tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

World Karate Federation.(2013) *KATA and KUMITE Competition*. Revision 8.0 Effective From 1.1.2013.