

# **PANDUAN PELATIHAN KOMPONEN *MOTOR ABILITY* BAGI PELATIH LEMKARI DOJO ANGKASA LANUD PADANG**

**Oleh  
Arie Asnaldi, S.Pd, M.Pd**

**Ringkasan:** Dalam kegiatan olahraga, *motor ability* seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Dengan *motor ability* yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisasi tubuh, di antaranya: 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya, 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu lainnya, 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan. Keempat keadaan diatas sesuai dengan tujuan pelatihan *motor ability* yang akan diberlakukan nantinya. Akan tetapi hal tersebut merupakan pandangan secara umum yang membutuh banyak waktu, tenaga, dan dana dalam pelaksanaannya, sehingga pelatihan ini hanya di fokus kepada komponen *motor ability* hal ini dikarenakan apabila komponen *motor ability* kurang atau tidak terpehatian setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka dapat dikatakan bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat. Maka sangat diperlukan pengajaran dan pelatihan *motor ability* yang merupakan sebuah proses yang dinamis dalam pembina menghadapi berbagai permasalahan teknik yang membutuhkan pemecahan masalah sehingga semakin teliti informasi yang diperoleh melalui sebuah tes dan pengukuran akan semakin baik keputusan yang diambil.

**Kata Kunci:** *Motor Ability*

## **1. PENDAHULUAN**

*Motor ability* merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi selanjutnya *motor ability* adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Selanjutnya Pelatih adalah seseorang yang dianggap memiliki kemampuan dalam meningkatkan prestasi dari atlit yang dilatihnya. Setiap pelatih memiliki program

dalam usaha meningkatkan prestasi karateknya baik teknik maupun fisik. Setiap pelatih akan memberikan latihan fisik sesuai dengan cabang yang digelutinya.

Oleh sebab itu, dalam memberikan materi pelatihan tentang keterampilan dan kemampuan motorik serta gerak kepada pelatih harus mengetahui bagaimana peningkatan kemampuan *motor ability* karateka. Akan tetapi, sebagian besar pelatih masih banyak yang belum mengetahui bagaimana cara mengetahui kemampuan fisik atletnya. Oleh sebab itulah perlu diadakannya pelatihan ini bagi pelatih. Dalam pelatihan yang akan diadakan kepada pelatih karateka Dojo Angkasa Lanud Padang nantinya akan diberikan dalam bentuk Pemahaman Materi dan realisasi materi seluruh komponen *motor ability* yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur baik materi ataupun prakteknya dilapangan sehingga diharapkan nantinya tujuan pelatihan ini dapat tercapai dengan baik.

Dalam meningkatkan kemampuan Gerak dan pemahaman terhadap gerak sangat perlu sekali dilakukan pembaharuan secara berkala agar sebuah asumsi-asumsi dari permasalahan yang ditemukan dilapangan pada saat latihan dapat di komunikasikan dan dicarikan jalan keluarnya dalam bentuk Pelatihan. Pelatihan ini bertajukan kepada keadaan Pelatih secara konsep keilmuan hampir dalam pelaksanaan latihan para pelatih memberikan model, materi, pengembangan pembinaan baik secara fisik ataupun organisasi bersifat turun temurun sehingga dirasa dapat mengakibatkan tidak adanya perkembangan dalam pencapaian prestasi untuk masa akan datang.

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, pelatih, dan seluruh lapisan masyarakat untuk memberikan peluang kepada pelatih 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. Selanjutnya harus ada dukungan 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 berprestasi pada kategori *Kata* dan *kumite*.

Berdasarkan pencermatan dan tinjauan yang penulis lakukan di *Dojo*-*dojo* yang ada di kecamatan koto tengah kota Padang terlihat bahwa sebagian besar pelatih-pelatih yang belum memahami keterampilan dan kemampuan gerak sebagai modal dasar dalam pengayaan latihan fisik dan teknik sehingga karateka masih memiliki penguasaan *Kata* yang kurang baik dalam menampilkan teknik *Kihon* yang terdapat dalam *kata*. Memperhatikan hal ini 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, kelincuhan, 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.

Setelah memperhatikan pendapat diatas tentang penampilan *kata* oleh karateka tersebut masih banyak penyebab kenapa belum berhasilnya proses latihan selama ini terutama *kata*, antara lain disebabkan karena: 1) terbatasnya sumber-sumber yang digunakan pelatih untuk mendukung proses latihan, 2) kemampuan gerak karate, 3) motivasi latihan karate, 4) sarana dan prasarana yang masih kurang, dan 5) pendekatan pembelajaran dan latihan yang digunakan.

Dari pandangan diatas perlu rasanya kita sosialisasikan dan ada pelatihan dalam bentuk teori dan praktek tentang kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang karateka dan hal lain ada dua faktor secara umum yang berhubungan yaitu faktor internal dan eksternal, faktor secara internal diantaranya adalah minat, persepsi, kognitif, motivasi, gizi, dan afektif. Secara eksternalnya sangat banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya, penguasaan teknik dasar (*Kihon*), rutinitas, ekonomi, dukungan orang tua, kopetensi pelatih, dan kondisi fisik.

Sehingga secara garis besar faktor utama dalam sebuah penguasaan gerakan dalam *kata* adalah kognitif, kondisi fisik, teknik, lisensi pelatih, dan gizi. Salah satu faktor eksternal adalah kemampuan fisik yang berhubungan dengan kemampuan gerak (*motor ability*) yang mempengaruhi penampilan *kihon* yang telah dirangkai pada *kata* baik dalam latihan maupun dalam pertandingan.

## **2. PERMASALAHAN MITRA**

Setiap pelatih memberikan program latihan fisik kepada atlitnya tetapi tidak dapat mengetahui bagaimana peningkatan kemampuan fisik atlit tersebut. Untuk mengetahui kemampuan fisik atlit tersebut maka setiap pelatih seharusnya dapat

melakukan tes dan pengukuran fisik atlet. Dan untuk mengetahui peningkatannya maka pelatih dapat melakukan evaluasinya.

Tes, Pengukuran, dan Evaluasi merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam berbagai kegiatan manusia, demikian pula halnya dalam kegiatan pengajaran dan pelatihan olahraga. Karena dengan melaksanakan ketiga hal tersebut kita dapat mengetahui perkembangan dan kekurangan, sehingga akhirnya dapat membuat suatu keputusan yang tepat. Pengajaran dan pelatihan olahraga merupakan sebuah proses yang dinamis, pengajar/pelatih dan pembina menghadapi berbagai permasalahan yang membutuhkan pemecahan. Semakin teliti informasi yang diperoleh (melalui tes dan pengukuran) akan semakin baik keputusan yang diambil.

Dari beberapa hasil temuan di atas secara umum pengetahuan dan kemampuan pelatih terhadap tes pengukuran dan evaluasi kemampuan fisik atlet masih kurang baik. Selain itu, pelatih juga kurang melakukan evaluasi terhadap fisik atletnya sendiri. Melihat kondisi yang demikian perlu dilakukan pembinaan tentang pemahaman dan pelatihan terhadap tes pengukuran dan evaluasi kondisi fisik bagi pelatih. Untuk mewujudkan harapan tersebut, lembaga pengabdian kepada masyarakat Universitas Negeri Padang (LPM-UNP) melalui tim staf pengajarnya yang telah melakukan kerja sama dengan Dojo Angkasa Lanud salah satu Dojo yang ada di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, rencananya akan dilakukan penyuluhan dan pelatihan pelaksanaan tes pengukuran dan evaluasi *motor ability* bagi pelatih-pelatih Dojo yang di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

### **3. SOLUSI & TARGET LUARAN**

#### **a. Solusi Target Luaran**

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka jenis luaran yang ingin dicapai adalah:

1. Karateka Dojo Angkasa Lanud Padang dapat merasakan, mencoba penerapan materi keterampilan dan kemampuan motorik dan gerakan yang disiapkan sebelumnya oleh Tim Pelaksana Pelatihan dari UNP.

2. Masih kurangnya penyuluhan-penyuluhan yang dilakukan oleh instansi terkait dalam pemberian pemahaman tentang tes pengukuran dan evaluasi keterampilan dan kemampuan motorik dan gerakan bagi karateka.
3. Masih kurangnya pengetahuan pelatih tentang pelaksanaan tes pengukuran dan evaluasi keterampilan dan kemampuan motorik dan gerakan.
4. Diharapkan dengan adanya pelatihan ini, minimal motivasi karateka untuk melakukan latihan akan lebih bergairah.

#### **b. Spesifikasi Target Luaran**

1. Dengan adanya pelatihan pelatih karate ini yang diperoleh dari Nara Sumber dengan materi yang telah ditetapkan sesuai dengan aturan pencapaian prestasi olahraga adapun unsur-unsur keterampilan dan kemampuan motorik dan gerakan yang perlu dikembangkan antara lain: kekuatan, daya tahan kekuatan, daya tahan, stamina/daya tahan kecepatan, kecepatan, power/daya ledak, dan kelentukan.
2. Dengan adanya pelatihan pelatih ini, diharapkan menentukan kemampuan seorang karateka untuk dapat menyelesaikan suatu program latihan maupun menampilkan prestasi prima pada saat pertandingan.
3. Memasalkan dan memasyarakatkan olahraga karate.
4. Semakin banyaknya masyarakat di Kecamatan Koto Tangah ikut serta baik untuk menjadi karateka, pengurus, dan donator
5. Berkembangnya olahraga karate di Kecamatan Koto Tangah diharapkan peningkatan prestasi olahraga karate di tingkat Provinsi, Nasional dan Internasional.
6. Bagi pengurus cabang, dengan diadakannya pemasalan karate sebagai modal dasar untuk mendapatkan karateka-karateka yang berbakat dan diharapkan akan memperoleh prestasi yang membaggakan diri sendiri, daerah dan bahkan Negara.

#### **c. Masalah Prioritas**

Perkembangan olahraga karate di Sumatera Barat secara umum dapat dikatakan sangat mengembirakan namun demikian untuk pengetahuan dan pemaham pelatih dapat dikatakan sangat lambat sekali perkembangannya. Oleh sebab itu salah satu langkah yang digunakan untuk lebih berkembangnya karate, diperlukan kerjasama antara Penguruan Tinggi dengan Pengurus Daerah, Pengurus Ranting dan Pengurus Dojo.

#### **d. Penentuan Masalah Prioritas**

Mengingat jumlah karateka yang dimiliki oleh Kecamatan Koto Tangah sangat banyak dan pelatih yang belum berlatar belakang disiplin ilmu keolahragaan masih terbatas dan kurang maka pada program Ipteks bagi Masyarakat (IbM) ini diharapkan akan dapat menyelesaikan masalah prioritas, yaitu Peningkatan Pemahaman dan Pengetahuan pelatih-pelatih Dojo di Kecamatan Koto Tangah.

### **4. SOLUSI YANG DITAWARKAN**

Peserta dan fasilitator pelatihan (*pelatih*) merupakan sumber belajar yang bersama-sama menggali pengalaman-pengalaman. Secara terstruktur pengalaman tersebut *diungkapkan, dianalisa, dan kemudian disintesis* bersama untuk *mendapatkan prinsip-prinsip* baru yang untuk *diterapkan* Setiap proses penyajian materi melalui tahapan:

#### **a. Tahap mengalami (*Exerienceing*)**

Pada tahap awal ini, fasilitator mengajak peserta meninjau kembali pengalaman-pengalaman yang sudah dimiliki peserta atau contoh-contoh dari keadaan sehari-hari yang terkait dengan materi, misalnya keadaan pengurus cabang yang masih belum mempunyai atlit yang handal dalam olahraga dayung. Pengalaman tersebut dijadikan bahan kajian. Apabila pengalaman tidak dapat dicari maka fasilitator mengajak peserta melakukan tindakan-tindakan yang sesuai dengan materi yang hendak dibahas bersama. Jadi pengalaman ini dapat berupa pengalaman yang sudah dimiliki peserta atau pengalaman yang sengaja diciptakan dalam kelas.

#### **b. Tahap Mengolah (*Processing*)**

Tahap ini ada dua langkah utama yaitu:

1. Mengungkapkan *Keadaan atau pengalaman itu* diungkapkan kembali oleh peserta dengan menyatakan, apa yang terjadi; misalnya apa yang *terpikirkan*, apa yang *dirasakan*, Peserta maupun pelatih menceritakan kembali keadaan/ pengalaman tersebut.
2. Menganalisa, Dalam tahapan ini, dibahas *mengapa terjadi, bagaimana terjadinya*. Mencari kaitan apakah hal-hal tersebut dengan pengalaman-pengalaman lainnya. Peserta maupun pelatih dapat memberikan contoh-contoh pengalaman sejenis sehingga membantu memperjelas masalah yang sedang dikaji. Merumuskan apa yang *dapat dipelajari dan apa makna* dari semua pengalaman-pengalaman tadi.

**c. Tahap menyimpulkan (Generalizing)**

Dari keseluruhan pengalaman yang dianalisa tadi dirumuskan; apa yang *berlaku secara umum (generalisasi)* sehingga, dan apakah dapat menjadi prinsip-prinsip teoritis sehingga dapat menjadi kesimpulan.

**d. Tahap Menerapkan (Applying)**

Prinsip-prinsip yang disimpulkan dari pengalaman tersebut *menjadi ajaran atau penemuan baru*. Sehingga menjadi bahan yang sapat dipergunakan untuk mengkaji pengalaman baru berupa pengetahuan atau pemahaman, sikap-sikap positif maupun ketrampilan yang meningkat.

**5. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini berlangsung selama tiga 1 (satu) minggu. Tempat pelaksanaanya di tempat Dojo Angkasa Lanud Padang di kecamatan Koto Tangah. Adapun metode yang akan dipakai adalah sebagai berikut:

1. Metode Pendekatan

Menyesuaikan paradigma para pelatihan karateka Dojo Angkasa Lanud maka perlu melakukan langkah-langkah berikut ini :

- a. Menghubungi Pelatih Dojo Tempat Pelatihan Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

- b. Menjelaskan latar belakang dan tujuan program yang akan diterapkan
- c. Memberikan motivasi kepada pelatih utama yang ada di Dojo Angkasa Lanud Padang Kecamatan Koto Tengah Kota Padang agar program ini dirasakan sebagai kebutuhan untuk mereka jalankan. Caranya dengan mengumpulkan Pelatih-pelatih Dojo Yang ada di Kecamatan Koto Tengah tersebut Kota Padang dan berdiskusi bersama.

Sejalan dengan hal tersebut, ada beberapa metode yang telah dikembangkan untuk memposisikan para pelatih yang ada. Hal ini perlu dilakukan agar mereka tidak hanya sebagai objek yang hanya pasif menerima pelatihan tetapi ikut berpartisipasi aktif untuk menjalankan program ini dan mengembangkannya agar tujuan dari program ini tercapai. Metode yang dilakukan adalah sebagai berikut: pertama pendekatan secara partisipatif dan dialogis, yaitu dengan cara menghubungi Pelatih Kepala Dojo Angkasa Lanud Kecamatan Koto Tengah terlebih dahulu.

Disini pelatih kepala akan menghubungi pelatih di setiap kelurahan, dan pelatih Kepala memberikan informasi kepada setiap pelatih-pelatih dari setiap kelurahan. Setelah itu, pelatih-pelatih tersebut dikumpulkan di Dojo Angkasa Lanud Padang dan diajak bermusyawarah dengan tim pelaksana Pelatihan dari UNP. Musyawarah disini yaitu tentang Program Pelatihan yang akan dilaksanakan serta kendala-kendala yang dimungkinkan timbul dalam pelaksanaan program ini, sehingga dalam musyawarah ini bisa mendapatkan solusi akan kendala tersebut. Setelah musyawarah tersebut, kita sebagai tenaga pelaksana Pelatihan dari UNP akan mendampingi serta memberikan pelatihan kepada khalayak sasaran dalam memberikan pelatihan tersebut.

## 2. Metode Pelaksanaan Program

Pada metode pelaksanaan program pelatihan melalui proses pemberian materi dan Pratek lapangan dalam pencapaian tujuan pelatihan terdapat lima tahapan, yaitu:

### a. Tahap pendahuluan

Dalam tahap ini kita mempersiapkan surat izin dengan pihak terkait, mempersiapkan tempat pelatihan, mempersiapkan alat dan bahan.

b. Tahap sosialisasi dan audiensi

Sosialisasi mengenai pelatihan realisasi *motor ability* ini dilakukan dengan cara mengumpulkan setiap pelatih-pelatih yang ada di Kecamatan Koto Tangah serta perwakilan setiap kelurahan di Kecamatan koto tangah. Dojo yang tergabung dalam Dojo Angkasa Lanud Padang Kecamatan koto tangah menaungi 12 Dojo yang setiap Dojo terdiri atas 15-25 orang karateka berprestasi, dan Setiap Dojo terdiri dari 1 sampai 3 pelatih yang merupakan perwakilan dari Dojo-dojonya. Dalam pelaksanaan pelatihan, para peserta diberi penjelasan mengenai apa manfaat Belajar, Motorik, gerakan, keterampilan dan kemampuan motorik dan gerak bagaimana cara pemanfaatannya dalam mempermudah penyusunan bentuk-bentuk latihan, metode latihan, dan penyusunan program latihan. Masing-masing pelatih dari tiap Dojo kemudian melakukan sosialisasi lebih lanjut kepada karateka di Dojonya masing-masing. Pada akhir tahap sosialisasi lanjutan ini.

Sedangkan untuk mengatasi permasalahan dalam melakukan tes pengukuran serta evaluasi kondisi fisik bagi atlet maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut:

1. Metode ceramah dalam penyampaian tes pengukuran dalam olahraga.
2. Metode demonstrasi untuk tes pengukuran dalam olahraga bagi pelatih.

c. Tahap pelatihan

Tempat pelatihan ini bertempat di SMP Angkasa Lanud Padang dan Waktu pelatihan ini dilaksanakan pada bulan Juni – Desember 2017.

### 3. Penjelasan Motor Ability

Asesmen merupakan istilah umum yang didefinisikan sebagai sebuah proses yang ditempuh untuk mendapatkan informasi yang digunakan dalam rangka membuat keputusan-keputusan mengenai para siswa, kurikulum, program-program, dan kebijakan pendidikan, metode atau instrumen pendidikan lainnya oleh suatu badan, lembaga, organisasi atau institusi resmi yang menyelenggarakan suatu aktivitas tertentu ( Uno, Hamzah B., Koni, Satria, 2012).

Asesmen adalah salah satu proses pengumpulan informasi mengenai kemampuan anak saat ini dalam rangka untuk mengetahui kemampuan yang dikuasai, hambatan yang dimiliki dan kebutuhan yang diperlukan oleh anak. Asesmen merupakan proses terstruktur yang dilaksanakan melalui tahap-tahap yang sistematis, sistemik, dan komprehensif. Dalam kajian pendidikan khusus terdapat dua kelompok asesmen yang diterapkan kepada anak, yaitu asesmen bidang akademik dan asesmen perkembangan.

Asesmen akademik dilaksanakan untuk menggali informasi dalam hal membaca, menulis, dan berhitung. Asesmen perkembangan adalah proses asesmen yang dilaksanakan untuk menggali kemampuan anak dalam bidang motorik, bahasa, sosial emosi, dan kognitif. Pada buku ini membahas mengenai pelaksanaan asesmen untuk perkembangan motorik pada anak.

Perkembangan motorik merupakan suatu proses yang terjadi pada tubuh dalam rangka untuk melakukan kontrol dan penggunaan massa otot tubuh yang besar dan massa otot tubuh yang kecil dan proses koordinasi otot dengan syaraf tubuh. (William&Monsma, 2006). Asesmen perkembangan motorik adalah salah satu proses pengumpulan informasi mengenai kemampuan anak saat ini dalam rangka untuk mengetahui kemampuan yang dikuasai, hambatan yang dimiliki dan kebutuhan yang diperlukan oleh anak.

Perkembangan motorik pada anak usia dini sangat diperlukan, untuk mengembangkan kecerdasan anak dibidang pengembangan bahasa, kognitif, seni dan kreativitas. Motorik merupakan tindakan yang bisa menimbulkan gerak / motorik adalah : semua gerakan yang mungkin dapat di lakukan oleh seluruh tubuh, sedangkan perkembangan motorik dapat di sebut sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh (Erlinda, Esti, 2014).

Perkembangan motorik adalah perkembangan gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat saraf, urat saraf, dan otot yang terkoordinasi. (Harlock, 1998). Jadi perkembangan motoric merupakan kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak dan spinal cord. Perkembangan motoric adalah proses yang sejalan dengan bertambahnya usia secara bertahap dan berkesinambungan,

dimana gerakan individu meningkat dari keadaan sederhana, tidak terorganisir, dan tidak terampil, kearah penguasaan keterampilan motoric yang kompleks dan terorganisasi dengan baik. Perkembangan motorik juga selalu mengacu pada “perkembangan perseptual motor” dan atau “koordinasi fisik dan motorik” secara terpisah karena keduanya merupakan pola interaksi yang rumit antara sistem otak dan otot untuk memerintahkan anak menggerakkan tubuh secara lincah dalam memanipulasi obyek atau benda<sup>2</sup> dan mengeksplorasi hal-hal yang berhubungan dengan fisik di sekitarnya.

Perkembangan motorik terbagi atas dua yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar memerlukan koordinasi kelompok otot-otot anak yang tertentu yang dapat membuat mereka melompat, memanjat, berlari, menaiki sepeda. Sedangkan motorik halus memerlukan koordinasi tangan dan mata seperti menggambar, menulis, menggunting (Indraswari, Lolita). Keterampilan motorik kasar merupakan keterampilan yang membutuhkan atau melibatkan otot besar, sedangkan motorik halus melibatkan gerakan- gerakan yang diatur secara halus (Santrok, Jhon W, 2007).

#### **4. Instrumen Pelatihan**

##### **1) *Motor Ability Test***

Gerak memiliki arti dan peran penting bagi kehidupan manusia. Dengan bergerak manusia dapat berpindah tempat dari tempat satu ke tempat yang lainnya. Gerak merupakan kebutuhan utama bagi manusia, sebagian besar kebutuhan manusia dapat tercapai melalui gerak. Sebagai contoh, seorang siswa harus melakukan gerakan menulis, berlari, melompat, meloncat, berguling, dll, guna memenuhi kebutuhan mereka baik di sekolah maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Gerak juga merupakan ciri dari kehidupan, artinya manusia dikatakan hidup bila dia masih dapat bergerak.

Bergerak tidak hanya dapat dilihat dari perwujudan tingkah laku manusia saja, misal dalam kasus dimana terdapat seseorang yang tidak bisa menggerakkan anggota tubuhnya sama sekali atau terbujur kaku. Untuk dapat

mengetahui orang tersebut masih hidup atau tidak dapat dilihat dari adanya gerak jantung, reaksi mata, maupun reaksi syaraf orang tersebut. Dengan melihat reaksi yang diperlihatkan tersebut maka bisa dikatakan manusia masih hidup.

Begitu pentingnya gerak bagi manusia, banyak orang memilih untuk melakukan gerak demi memenuhi kebutuhan gerak. Karena dengan bergerak manusia akan mendapatkan derajat kesehatan yang tinggi dan harapan hidup lebih panjang. Hal ini akan lebih baik jika para orang tua memberikan kesempatan dan arahan kepada anak mulai usia dini untuk melakukan gerak secara teratur dan terarah. Untuk mengarahkan anak melakukan gerak tidaklah sulit karena secara alami anak-anak memiliki kecenderungan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bergerak. Gerak yang sering dilakukan oleh anak terutama anak usia sekolah dasar yaitu gerakan kasar yang menggunakan sebagian besar dari tubuhnya, seperti berlari, melompat, dan melempar.

Seiring dengan pertambahan usia dan dipengaruhi faktor latihan gerak yang dimiliki siswa akan menjadi semakin sempurna. Latihan dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung, latihan secara langsung dapat dilakukan melalui aktivitas olahraga sedangkan latihan tidak langsung dapat dilakukan melalui aktivitas sehari-hari, seperti bermain. Olahraga adalah berlatih atau melakukan kegiatan fisik atau jasmani (Mutohir dan Maksun, 2007: 2).

Melakukan kegiatan berarti terjadi gerakan yang pada tubuh. Dalam dunia pendidikan mata pelajaran yang menggunakan olahraga sebagai media pendidikan adalah mata pelajaran pendidikan jasmani. Menurut SK Menpora Nomor 053 A/MENPORA/1994 dalam Nurhasan dkk, (2005: 2) "Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan kemampuan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan pembentukan watak." Mata pelajaran pendidikan jasmani sudah ditanamkan mulai dari instansi pendidikan dasar hingga atas. Pendidikan jasmani di sekolah dasar mempunyai peran dan fungsi yang sangat penting dalam upaya menciptakan masyarakat yang sehat dan dinamis. Dikarenakan di dalam instansi pendidikan dasar terdapat masyarakat yang sedang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, tentu saja peran dari seorang guru sangat berpengaruh terhadap tumbuh dan kembangnya mereka kelak.

Salah satu tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar siswa (Mahardika, 2010: 100).

Kemampuan gerak dasar adalah kemampuan gerak anak yang timbul karena kebiasaan bukan karena latihan, tetapi dapat diperhalus atau diperbaiki dengan latihan guna meningkatkan kualitas hidup (Mutohir dan Gusril,2004: 26).

Untuk mencapai tujuan tersebut siswa dengan bantuan seorang guru harus bisa menyerap pengetahuan tentang olahraga yang diberikan oleh guru melalui pembelajaran tentang gerak. Selain itu siswa harus mampu untuk membiasakan diri berolahraga di luar jam pelajaran berolahraga 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*

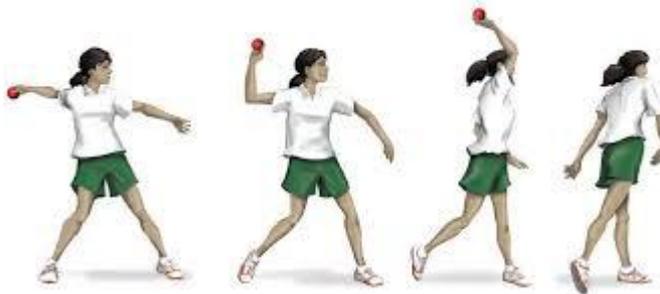
- 1) Tujuan: Untuk mengukur komponen power otot tungkai.
- 2) Alat dan Fasilitas: Pita pengukur, tempat yang datar, rumput atau matras.
- 3) Pelaksanaan: Orang coba berdiri pada papan tolak dengan lutut ditekuk sampai membentuk sudut  $\pm 45^\circ$ , kedua lengan lurus kebelakang kemudian orang coba 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*)

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.

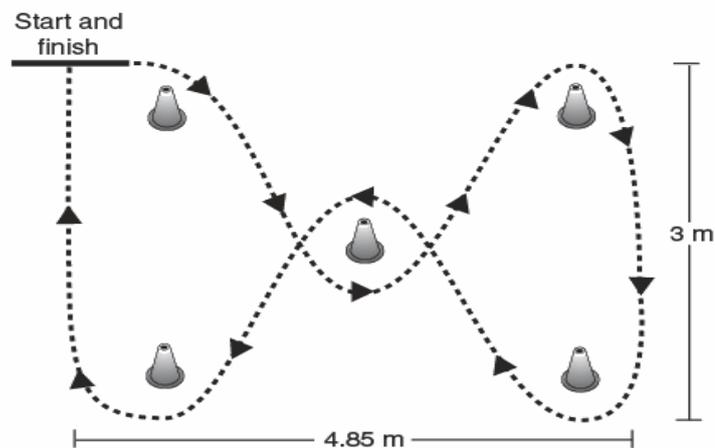


Gambar 3: Bentuk pelaksanaan *Soft ball throw*

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.

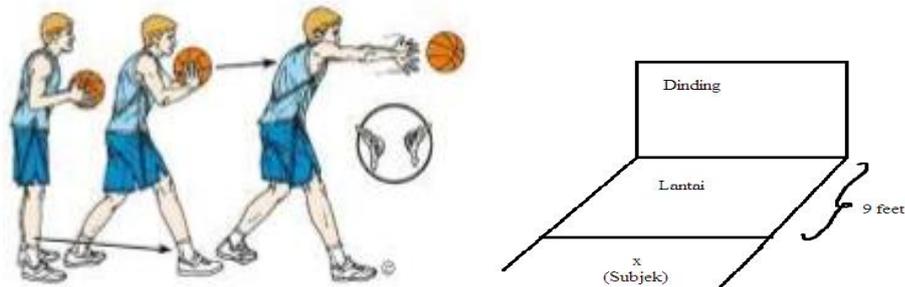


Gambar 4: Bentuk pelaksanaan kelincahan dengan *zig zag run test*

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 5. Bentuk Pelaksanaan Tes *Wall Pass*

e. *Medicine Ball-Put*

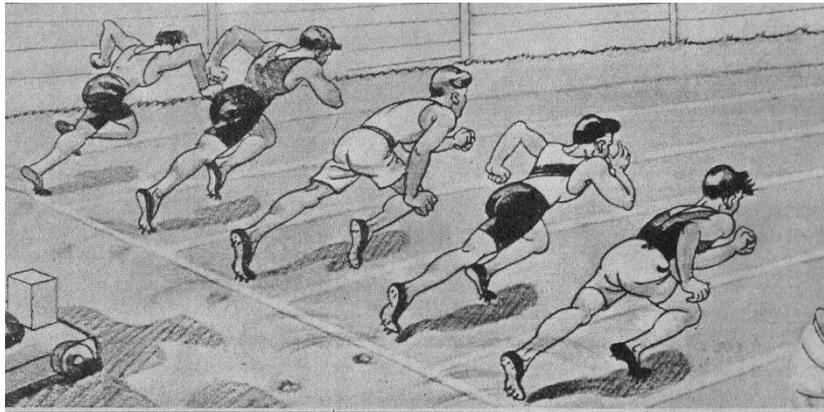
- 1) Tujuan: Mengukur power otot lengan
- 2) Alat/fasilitas: Bola medicine, pita ukuran, bendera juri.
- 3) Pelaksanaan: Testi berdiri duduk dikursi belakang garis batas sambil memegang bola medicine dengan kedua tangan di depan dada dengan posisi badan condong kurang lebih 45 derajat. Kemudian bola 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.



Gambar 6. Tes Two Hand Medicine Ball Put

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 7. Lari cepat 60 yard Dash