

**UPAYA PENINGKATAN MOTORIK KASAR MELALUI
EKSTRAKULIKULER KARATE DI SDN 99
REJANG LEBONG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
Dalam Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah



Oleh :

EGI SEPTIANI

NIM : 1959105

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH
IBTIDAIYAH FAKULTAS TARBIYAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP**

2025

Hal : Pengajuan skripsi

Kepada Yth. Ketua Program Studi
Di-Curup

Assalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Setelah mengadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah IAIN Curup yang berjudul **"UPAYA PENINGKATAN MOTORK KASAR MELALUI EKSTRAKULIKULER KARATE DI SDN 99 REJANG LEBONG"**, sudah dapat diajukan dalam munaqasah skripsi institut Agama islam negeri curup

Demikian permohonan ini kami ajukan, terimakasih

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Curup, 27 Agustus 2025

Pembimbing I



Dr. Edi Wahyudi, M.Pd
NIP.197303131997021001

Pembimbing II



Amangah Ralima Ningtyas, M.Pd
NIP.199004012023212046

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Egi Septiani

NIM : 19591058

Fakultas : Tarbiyah

Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Judul Skripsi : Upaya peningkatan motorik kasar melalui ekstrakurikuler karate diSDN 99 Rejang Lebong

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini bukan merupakan karya yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diajukan atau menjadi rujukan dalam naska ini dan disebutkan dalam referensi. Apabilah kemudian terbukti pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima hukuman atau sanksi dengan peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, semoga dapat dipergunakan sebagai semestinya.

Curup, 27 Agustus 2025



Egi Septiani
NIM. 19591058



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP
FAKULTAS TARBIYAH

Jl. Dr. Ak Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 2101102179 Fax
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Pos 39119

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nomor: 85 /In.34/F.T/I/PP.00.9/09 /2025

Nama : Egi Septiani
NIM : 19591058
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)
Judul : Upaya Peningkatan Motorik Kasar Melalui Ekstrakurikuler Karate di SDN 99 Rejang Lebong

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup pada:

Hari/ Tanggal : Selasa, 2 September 2025
Pukul : 09.30 s/d 11.00 WIB
Tempat : Ruang 02 Gedung Munaqasyah Fakultas Tarbiyah

Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Bidang Ilmu Tarbiyah.

TIM PENGUJI

Ketua,

Sekretaris,

Dr. Edi Wahyudi, M. M.TPd
NIP 197303131997021001

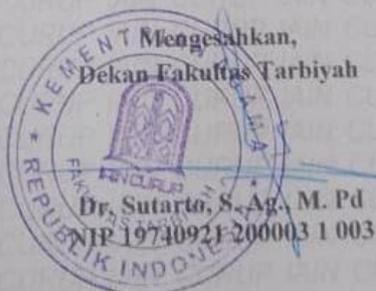
Amanah Bahmi Kingtyas, M.Pd
NIP 199804012023212046

Penguji I,

Penguji II,

Prof. Dr. Hendra Harmin, M.Pd
NIP 197511082003121001

Mel Hartati, M.Pd
NIP. 198705152023212065



KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufik, hidayah-nya dan tidak pula penulis hanturkan sholawat serta salam atas junjungan nabi besar Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya yang telah membawa umat islam dari alam kegelapan menuju alam yang terang benderang dan sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “(Upaya Peningkatan Motorik Kasar Melalui Ektrakulikuler Karate Di SDN 99 Rejang Lebong.

Skripsi ini menulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada sekolah tinggi Institut Agama Islam Negeri(IAIN) Curup jurusan Tarbiyah Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), untuk itu juga jika ada kekurangan dan kelemahan yang terdapat pada skripsi ini, baik segi penulisan, bahasa da nisi, harap dimaklumi atas kekurangan tersebut.

Dalam pembuatan skripsi ini penulis menyadari banyaknya dukungan serta dorongan dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, maka pada kesempatan ini izinkanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini, terutama kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Idi Warsah, M.Pd.I, selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri(IAIN) Curup.
2. Bapak Prof. Dr. Yusefri, M.Ag., selaku Wakil Rektor I IAIN Curup.
3. Bapak Prof. Dr. Muhammad Instan, M.E., selaku Wakil Rektor II IAIN Curup.
4. Bapak Dr.Nelson, S. Ag.,M.Pd.I selaku Wakil Rektor III IAIN Curup.
5. Bapak Dr. H . Sutarto, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Curup.
6. Bapak Agus Riyan Oktori, M.Pd.I selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) IAIN Curup.
7. Ibu Siti Zulaiha, M.Pd.I selaku pembimbing Akademi yang telah memberikan arahan dan saran untuk pemilihan judulserta dapat mengangkat judul skripsi ini.
8. Bapak Dr. Edi Wahyudi, M.M.TPd, selaku pembimbing I
9. Ibu Amanah Rahma Ningtyas, M.Pd, selaku pembimbing II

10. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen IAIN Curup yang telah mendidik dan membekali penulis dengan ilmu pengetahuan yang bermanfaat.
11. Kepala sekolah dan semua dewan guru SDn 99 Rejang Lebong terima kasih untuk bantuannya selama penelitian.
12. Seluruh teman – teman seperjuangan yang selalu menjaga nama baik Almamater Institut Agama Islam Negeri(IAIN) Curup.

Semoga Allah SWT memberikan pahala kepad seluruh pihak yang telah memberikan bantuannya. Penulis menyadari banyak sekali kekurangan dalam penulisan skripsi ini, untuk itu kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan dan kebaikkannya. Semoga skripsi ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan bermanfaat bagi kita semua. Dan tidak lupa penulis hanturkan permohonan maaf atas segala kehilafan baik disengaja ataupun tidak disengaja dan kepada Allah SWT penulis mohon ampun.

Wassalammu'alikum warahmatullahi wabarakatuh

Curup, Agustus 2025

Egi Septiani
NIM.19581059

MOTTO

“Hari ini mungkin berat, tapi besok belum tentu karena Lebih baik gagal karena mencoba, dari pada tidak pernah tahu karena takut sesuatu yang belum pernah coba”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyang. Allah menjanjikan pahala untuk bagi orang – orang yang menuntut ilmu. Kusadari dalam perjuangan yang kudapatkan bukan milikku sendiri, ada banyak doa yang mengiringi disetiap prosesku yang kujalani hingga aku bias menyelesaikan karya tulisku sendiri.

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

1. Teristimewa kedua orang tua ku yang ku banggakan (Bapak Wagito, Mamakku Eva Mairita, dan Almh, Nenekku tercinta) terima kasih utuk segala doa, kasih sayang, pengorbanan yang tanpa henti, segala dukungan serta motivasi yang diberikan . Terima kasih sudah mendidik, dan membimbing sehingga aku kuat berada dititik sekarang ini dan mampu menyelesaikan skripsi ini walaupun terlambat jauh dari yang diduga.
2. Dan untuk sodara sodariku tercinta Ega Mawarni, Edo Orlando, Erri Amellia Sefta, Terima kasih atas dukungan, semangat, kasih sayang sehingga aku mampu berdiri sampai sekarang dan menyelesaikan skripsi ini. Karena kalian bertiga tau alur cerita hidupku hingga sampai dititik ini.
3. Untuk keluarga keduaku walaupun tidak sedarah keluarga Al-Fatih kalian adalah support terima kasih untuk segalanya perhatian, semangat, dan pertolongan lainnya.

4. Tidak lupa pula untuk para sahabat sahabat ku Silvia karisma, Tri ratna dewi, Vebi dwi pratiwi, Aprina Fauzia, yang selalu perhatian dan memberi semangatku mungkin jika bukan dorongan kalian tidak sampai disini, walaupun telat dengan dalam pengerjaan skripsi ini

ABSTRAK

UPAYA PENINGKATAN MOTORIK KASAR MELALUI EKSTRAKULIKULER KARATE DI SDN 99 REJANG LEBONG

Oleh : Egi Septiani (Nim : 19591058)

Penelitian ini dilakukan karena terdapat beberapa anak yang mengalami permasalahan atau belum berkembang pada kemampuan motorik kasarnya. Hasil observasi di SDN 99 Rejang Lebong nilai motorik kasar anak dalam pembelajaran seni bela diri kurang berkembang. Faktor penghambat dalam ekstrakurikuler karate yaitu kondisi tempat yang berada dilapangan, kurang rasa percaya diri, kurang ketertarikan dan sarana dan prasarana yang kurang memadai.

Penelitian ini bertujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adakah upaya peningkatan motorik kasar melalui ekstrakurikuler karate di SDN 99 Rejang Lebong. Bentuk penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan deskriptif. Subjek penelitian ini adalah 2 guru, 1 pelatih dan 15 anak yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SDN 99 Rejang Lebong.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *pertama*, kemampuan peningkatan motorik kasar siswa di SDN 99 Rejang Lebong dalam kemampuan Kekuatan, Koordinasi, Kecepatan, Keseimbangan, dan Kelincahan dapat dikatakan rendah hal ini dapat dilihat pada hasil kegiatan pra siklus yang mana kemampuan motorik kasar anak rata-rata 27,96%. Setelah dikenalkannya ekstrakurikuler karate di SDN 99 Rejang Lebong menunjukkan hasil bahwasanya kemampuan motorik kasar anak yang sebelumnya masih sangat rendah sekarang sudah mengalami perubahan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler karate dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak di SDN 99 Rejang Lebong. Kemampuan motorik kasar anak SDN 99 Rejang Lebong setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate sudah mengalami perubahan yang signifikan, dimana dapat dilihat dari rata-rata kemampuan motorik kasar anak pada siklus 1 adalah 34,64% dan pada siklus 2 mengalami peningkatan menjadi 47,96%.

Kata Kunci : Peningkatan Motorik Kasar, Ekstrakurikuler Karate

ABSTRACT

UPAYA PENINGKATAN MOTORIK KASAR MELALUI EKSTRAKULIKULER KARATE DI SDN 99 REJANG LEBONG

By : Egi Septiani (Nim : 19591058)

This research was conducted because several children were experiencing problems or underdeveloped gross motor skills. Observations at SDN 99 Rejang Lebong revealed that children's gross motor skills were underdeveloped in martial arts lessons. Inhibiting factors in karate extracurricular activities include the location of the field, lack of self-confidence, lack of interest, and inadequate facilities and infrastructure.

The purpose of this study was to determine whether there are efforts to improve gross motor skills through karate extracurricular activities at SDN 99 Rejang Lebong. This study used a descriptive Classroom Action Research (CAR) approach. The subjects were two teachers, one coach, and 15 students participating in karate extracurricular activities at SDN 99 Rejang Lebong.

The results of this study indicate that, first, the gross motor skills of students at SDN 99 Rejang Lebong, in terms of Strength, Coordination, Speed, Balance, and Agility, can be said to be average. This can be seen in the results of pre-cycle activities, where the children's gross motor skills averaged 27.96%. After the introduction of karate extracurricular activities at SDN 99 Rejang Lebong, results showed that the children's gross motor skills, which were previously very low, have now improved. Therefore, it can be concluded that karate extracurricular activities can improve the gross motor skills of children at SDN 99 Rejang Lebong. The gross motor skills of children at SDN 99 Rejang Lebong after participating in karate extracurricular activities have experienced significant changes, which can be seen from the average gross motor skills of children in cycle 1 which was 34.64% and in cycle 2 it increased to 47.96%.

Keywords: Gross Motor Skills Improvement, Karate Extracurricular Activitie

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Pertanyaan Penelitian	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
1. Motorik Kasar	9
2. Beladiri Karate	35
3. Ektrakurikuler.....	48
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Jenis Penelitian	51
B. Tempat dan Waktu penelitian	52
C. Subjek Penelitian	52
D. Prosedur Penilaian	53
BAB IV HASIL PENELITIAN	64
A. Kondisi Objektif Sekolah Dasar Negeri 99 Rejang Lebong	64
B. Hasil Penelitian	70
C. Pembahasan	90
BAB V KESIMPULAN DAN SARANA.....	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA	101

DAFTAR TABEL

Tabel. 4.1 Daftar Pendidik Dan Tenaga Kependidikan SD NEGERI 99 Rejang Lebong Tahun Pelajaran 2024/2025	66
Tabel 4.2 Jumlah Siswa SD 99 Rejang Lebong.....	67
Tabel 4.3 Lapangan Olahraga Dan Upacara	68
Tabel 4.4 Sarana Dan Prasarana Di SDN 99 Rejang Lebong.....	69
Tabel 4.4 Kemampuan Kekuatan.....	71
Tabel 4.5 Kemampuan Koordinasi	73
Tabel 4.6 Kemampuan Kecepatan	75
Tabel 4.7 Kemampuan Keseimbangan	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan anak usia dini merupakan suatu ilmu pendidikan yang memiliki pemahaman, pembinaan, pengembangan potensi anak sedini mungkin. Meningkatkan keterampilan gerak dan fisik, keterampilan fisik dan gerak anak juga berhubungan erat dengan kegiatan bermain yang merupakan aktivitas utama anak usia dini. Dalam Pendidikan anak usia dini itu dunia bermain sambil belajar dan taman kanak-kanak yang membantu anak untuk mengembangkan seluruh aspek perkembangannya. Semakin kuat dan terampilnya gerak seorang anak, membuat anak senang bermain dan tak lelah untuk menggerakkan seluruh anggota tubuhnya disaat bermain.¹

Anak juga memiliki dunia sendiri yang khas dan harus dilihat dengan kaca mata anak-anak. Untuk itu didalam menghadapi mereka dibutuhkan adanya kesabaran, pengertian serta toleransi yang mendalam. Dunia bermain adalah dunia bermain, yaitu dunia yang penuh semangat apabila terkait dengan suasana yang menyenangkan.² Didalam perkembangan anak itu melalui pembiasaan, fisik motorik, baik fisik motorik kasar maupun fisik motorik halus, bahasa, kognitif. Perkembangan tersebut berkembang pada masa pertumbuhan anak yang luar biasa. Pada masa ini merupakan periode yang sangat kritis dalam tahap perkembangan manusia.

¹ Ahmad Rudiyanto, *Perkembangan Motorik Kasar Motorik Halus Anak Usia Dini*, (Way Jepara Lampung: Darussalam Press, 2016), 1-2.

² Ahmad Susanto, *Perkembangan Anak Usia Dini Pengantar Dalam Berbagai Aspek*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), 5.

Pada usia 0-8 tahun merupakan usia keemasan bagi anak dengan perkembangan mental maupun fisik yang berlangsung secara pesat khususnya pada anak usia 5-6 tahun. Pada anak usia 5-6 tahun memiliki perkembangan fisik motorik yang baik bagi perkembangan badan, otot kasar dan otot halus. Menurut saya perkembangan motorik kasar yang melibatkan gerakan seluruh tubuh, kaki, dan lengan yaitu merupakan salah satu aspek pertumbuhan anak - anak yang begitu jelas dan terlihat, kadang-kadang kita atau pendidik kurang mengamati aktifitas yang berkaitan tentang motorik kasar anak. ³Beberapa karakteristik perkembangan motorik kasar antara lain: 1) Gerak motorik kasar melibatkan seluruh bagian - bagian tubuh anak terutama otot-otot besar, 2) Misalnya bermain gerak dan lagu. 3) Pertumbuhan relative stabil, anggota badan terus tumbuh dengan cepat dalam proporsi yang seimbang, keseimbangan perkembangan jadi lebih baik. 4) Gerak motorik kasar membutuhkan tenaga yang banyak karena seluruh anggota tubuh ikut gerak.

Pembelajaran anak usia dini tidak bisa hanya menekankan pada kegiatan sehari – hari seperti bermain handphone dan lain sebagainya . Untuk meningkatkan perkembangan kemandirian anak dalam pembelajaran hanya dengan kemampuan akademis anak saja seperti baca, nulis, dan berhitung. Namun perlu juga diberikan rangsangan melalui permainan–permainan. Anak - anak usia dini merupakan usia bermain sehingga bermain sambil belajar itu sangat dibutuhkan anak, agar anak tidak terbebani dan merasa senang dalam mengikuti proses pembelajaran.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah menjelaskan bahwa “Kegiatan Ekstrakurikuler

³ Ahmad Rudiyanto, *Perkembangan Motorik* .,12.

adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. ⁴Sedangkan tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional". Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler diharapkan mampu menampung semua bakat yang dimiliki siswa di sekolah. Bahwa untuk mengembangkan pendidikan karakter di sekolah tidak dalam kegiatan belajar di kelas saja melainkan dapat diperoleh dari kegiatan ekstrakurikuler yang ada pada sekolah. Karena pada hakikatnya kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu alternatif dalam pengembangan karakter.

Salah satu ekstrakurikuler yang dapat membentuk dan mengembangkan karakter pada peserta didik adalah kegiatan ekstrakurikuler karate. Oleh karena itu, ekstrakurikuler karate banyak diminati peserta didik karena dianggap dapat meningkatkan motorik yang baik, melatih untuk melindungi diri dari serangan musuh, dan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler karate dianggap hebat karena tidak semua peserta didik mampu melakukannya. Karate sendiri awal mulanya bukan sebuah olahraga yang mengkhususkan muridnya untuk belajar teknik untuk membela diri dan pertandingan saja, tetapi master karate Gichin Funakoshi menerangkan bahwa karate merupakan ilmu bela diri yang berfilosofi. Karate-do merupakan seni beladiri yang dapat memberikan pelajaran kepada pelakunya. Kesempatan untuk memperbaiki diri, berani mengambil resiko, dan menantang diri akan masing-masing individu untuk berlatih secara terus-menerus.⁵

⁴http://simpuh.kemenag.go.id/regulasi/permendikbud_62_14.pdf. Diakses pada hari Senin, 4 Desember 2023 pukul 22.20 WIB

⁵ Hermawan Sulistiyo, *Sejarah Karate Shotokan dan Incai Institut Karate-Do Indonesia*, (Jakarta: Pensil-324, 2013). 2.

Sikap sabar, sikap saling menghormati serta senantiasa mencari hakikat kesempurnaan sebagai seorang Budo dengan semangat Bushido. Pada akhirnya semua keputusan ada pada diri anda, tentang proses pembelajaran, improvisasi, dan kemenangan, kita telah belajar bagaimana unggas-unggas terbang, bagaimana ikan-ikan berenang, bagaimana hewan-hewan berjalan, maka yang perlu kita pelajari sekarang adalah bagaimana seharusnya kita berjalan di muka bumi ini sebagaimana layaknya manusia. Dalam karate sendiri tidak hanya latihan dalam segi teknik-teknik seperti pukulan, tendangan, dan tangkisan saja tetapi juga diajarkan bagaimana tata krama, budi pekerti yang luhur seperti yang termaktub dalam sumpah karate. Di dalamnya menjelaskan sebuah etika dalam keseharian baik di dalam dojo (tempat latihan), maupun di luar dojo.

Etika tersebut terlihat dari hal yang terkecil yaitu menghormati tempat latihan, meski secara kasat mata tempat latihan hanya sebuah tempat yang kosong, namun didalamnya ada hakikat yang sangat besar yaitu dari tempat latihan yang kita hormati akan menimbulkan semangat yang hebat pada saat latihan.⁶

Hasil observasi di SDN 99 Rejang Lebong nilai motorik kasar anak dalam pembelajaran seni bela diri kurang berkembang, hal ini terlihat saat mereka melakukan gerakan dasar yang digunakan pelatih kurang bervariasi tanpa menggunakan gerak etis atau menggunakan alat latihan yang melibatkan semua tubuh sehingga latihan yang berkaitan dengan motorik kasar pun kurang maksimal. Hal ini terlihat dari gerakan - gerakan yang belum dikuasai anak dalam menghafalkan gerakan gerakan dasar, kurangnya perkembangan anak dalam pukulan tangan dan tendangan kaki, kurangnya kemampuan anak dalam menghafal gerakan seni/ kata, kurangnya ketertipan waktu saat berlatih dan kuangnya tata

⁶ Ahmad Muzamil, *Pendidikan Karakter*5.

karma mereka terhadap teman dan guru mereka.

Salah satu indikator untuk perkembangan motorik kasar anak-anak di SDN 99 REJANG LEBONG tingkat pencapaian melatih kata/komite, kelincahan, dan keberanian adalah dilakukannya latihan gerakan dasar, itupun masih belum maksimal. Terlihat masih banyak anak yang kurang dapat mengikuti kegiatan berlatih yang dicontohkan oleh pelatih bahkan ada beberapa anak yang tidak sama sekali biasa menggerakkan gerakan tersebut. Tingkat motorik kasar anak melalui kegiatan ataupun permainan yang diberikan pelatih pada 20 anak ada 10 anak yang sudah bisa tetapi juga kadang masih dibantu dan sisanya masih banyak dibantu bahkan ada 2 anak yang sama sekali tidak bisa jadi kira-kira 50% anak yang bisa menirukan tetapi masih dibantu.⁷

Dampaknya motorik kasar anak tidak berkembang yaitu ada 2 kemungkinan dari anak itu sendiri ataupun guru: 1) dampak dari dalam diri anak itu sendiri misalnya anak tersebut terlalu pendiam dan malas bergerak. 2) faktor dari Gurunya, penyajian kegiatan dalam bentuk permainan sedikit dan monoton. Jadi pembelajaran dalam perkembangan motorik kasar kurang optimal. Jadi fungsi motorik kasar agar anak mampu mengontrol gerakan kasar secara sadar dan untuk keseimbangan, serta mampu mengonrol gerak halus dan kasar semua gerakan yang mungkin dilakukan oleh seluruh anggota tubuh.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti mengfokuskan pada penelitian ini yaitu upaya peningkatan motorik kasar melalui ekstrakurikuler karate di SDN 99 Rejang Lebong.

⁷ Wawancara dengan guru/ pelatih pada tanggal 2 November 2023

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah didalam penelitian ini adalah: bagaimana kemampuan motorik kasar melalui ekstrakurikuler karate di SDN 99 Rejang Lebong ?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan :Untuk mengetahui kemampuan motorik kasar melalui ekstrakurikuler karate di SDN 99 Rejang Lebong.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam berbagai aspek, diantaranya :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi mengenai berbagai nilai-nilai motorik kasar yang dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler karate.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi sekolah

- 1) Memberi gambaran sejauh mana upaya meningkatkan motorik kasar melalui ekstrakurikuler karate di sekolah tersebut.
- 2) Meningkatkan kesadaran bagi sekolah untuk mengintegrasikan nilai- nilai motorik kasar dengan ekstrakurikuler yang ada.
- 3) Dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dalam menyusun program pembelajaran serta menemukan metode pembelajaran yang tepat, untuk meningkatkan motorik kasar melalui bermain dan menghafal gerak – gerakan dasar.

b. Bagi pelatih karate

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan bagi pelatih karate dalam melakukan pengembangan nilai-nilai motorik kasar melalui ekstrakurikuler karate.

c. Bagi Guru

- 1) Memberi gambaran sejauh mana upaya pengembangan motorik kasar dalam proses pembelajaran di sekolah tersebut.
- 2) Meningkatkan motivasi bagi guru untuk mengintegrasikan nilai-nilai motorik kasar dalam proses pembelajaran.

d. Bagi Peserta Didik

- 1) Memberi informasi bagi peserta didik tentang nilai-nilai motorik kasar yang dikembangkan oleh sekolah.
- 2) Meningkatkan pembiasaan bertindak, bersikap dan berucap sesuai dengan nilai-nilai motorik kasar yang baik.
- 3) Diharapkan anak bisa menirukan dan tidak hanya diam, duduk dan malas bergerak dalam bermain melalui gerak-gerakan dasar.

e. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti lain untuk dijadikan bahan acuan dalam melakukan penelitian terkait pengembangan motorik kasar melalui kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat di sekolah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Motorik Kasar

a. Pengertian Motorik Kasar

Motorik kasar adalah gerakan tubuh seseorang pada waktu memukul bola, melempar, menendang yang membutuhkan pengorganisasi otot-otot besar disertai dengan pengerahan tenaga yang banyak. Karena setiap aspek keterampilan motorik kasar membutuhkan pengorganisasian gerak otot, baik didalam aspek tempat dan waktu. Gerakan yang melibatkan sebagian atau semua anggota badan yang membutuhkan pengorganisasian otot-otot besar disertai dengan pengerahan tenaga banyak untuk mencapai suatu tujuan keterampilan yang meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif.¹

Perkembangan motorik merupakan salah satu aspek pertumbuhan anak-anak yang begitu jelas dan terlihat, kadang-kadang kita menerimanya begitu saja. Tentu saja anak-anak memang akan tumbuh lebih besar, kuat dan mampu melakukan tugas-tugas motorik yang lebih rumit saat usia mereka bertambah. Tentu saja mereka akan belajar berlari dan melompat sendiri². Perkembangan motorik kasar anak lebih halus, lebih sempurna, dan terkoordinasi dengan baik, seiring dengan

¹ Muhamad Arif Syarif Hidayatuallah, "Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional" Jawa, *Jurnal penelitian PAUD* (2013), 3-4

² Janije J. Beaty, *Observasi Perkembangan Anak Usia Dini*, (Jakarta: Kencana 2013), 200

bertambahnya berat dan kekuatan badan anak. Anak-anak terlihat sudah mampu mengontrol dan mengoordinasikan gerakan anggota tubuhnya seperti tangan dan kaki dengan baik.

Gerak motorik kasar terbentuk pada saat anak memiliki koordinasi yang besar terhadap tubuhnya. Perkembangan motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau keseluruhan dari anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Seperti: kemampuan berlari, menendang, duduk, naik-turun tangga, melompat, dan berjalan. Otot-otot tangan dan kakinya sudah mulai kuat, sehingga beraktivitas fisik seperti menendang, melompat, melempar, menangkap dan berlari dapat dilakukan secara lebih akurat dan cepat.³

Hal ini menjadikan tumbuh kembang otot semakin membesar dan menguat, Gerakan ini mengandalkan kematangan dalam koordinasi. Berbagai gerakan motorik kasar yang dicapai anak tentu sangat berguna bagi kehidupannya kelak. Misalnya, anak dibiasakan untuk terampil berlari atau memanjat, jika sudah lebih besar ia akan senang berolahraga. Dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik kasar yaitu gerakan yang melibatkan otot-otot besar dan melibatkan sebagian besar anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak dalam berkoordinasi dengan tubuhnya.⁴

Islam menganjurkan untuk melatih motorik kasar dari anak-anak dengan berbagai macam permainan yang membutuhkan aktivitas fisik

³ Desmita, *Psikolog Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Remaja Rosdakarya 2009), 79-80

⁴ Sujiono Bambang, *Metode Perkembangan fisik*. (Kesatu. Tangerang: Universitas Terbuka 2010) 1.13

dan olahraga, salah satunya yaitu berenang. Sebagaimana yang diperintahkan oleh Rasulullah SAW, “Berenang dapat melatih seluruh otot tubuh, menenangkan pikiran, mengurangi stres, menyeimbangkan badan di atas air, menjaga pernapasan, serta dapat menyehatkan jantung.” Berenang merupakan salah satu bentuk permainan yang sangat disenangi oleh anak usia dini, hampir semua anak-anak senang dengan bermain di air. Hal ini harus dimanfaatkan oleh seorang guru untuk mengajarnya berenang sehingga anak-anak tidak hanya bermain dengan air saja.

Selain berenang, karate juga merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar, dengan membela diri maka akan dapat menguatkan tubuh bagian atas, mengontrol keseimbangan, melatih koordinasi, menyehatkan jantung, membuat lebih fokus, meningkatkan kepercayaan diri, dan relaksasi.⁵

b. Prinsip Perkembangan Motorik Kasar

Prinsip perkembangan motorik anak usia dini pada umumnya terjadi suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhan. Perkembangan motorik sangat ditentukan oleh status kesehatan, gizi, dan pemberian stimulasi aktivitas gerak yang sesuai dengan masa perkembangannya. Beberapa prinsip perkembangan motorik anak, sebagai berikut:

- 1) Perkembangan motorik bergantung pada kematangan otot dan syaraf. Perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh organ otak. Hal ini disebabkan otak sebagai pengatur gerakan anak. Apabila sistem syaraf otak yang mengatur otot semakin matang, kemampuan

⁵ Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : Nuansa.

motorik yang dimiliki anak juga semakin baik. Otak paling bawah atau cerebellum merupakan bagian otak yang mengendalikan berkembang serta keseimbangan secara cepat di awal tahun kematangan dan kehidupan saat anak mencapai usia 5 tahun. Otak di bagian paling atas atau cerebrum merupakan pengendali gerakan terampil yang berkembang di awal tahun permulaan.

- 2) Belajar keterampilan motorik tidak terjadi sebelum anak matang. Sebelum sistem otot dan syaraf berkembang baik, berbagai upaya untuk mengajari gerakan terampil menjadi tidak berarti. Jadi, diupayakan anak benar-benar sudah siap menerima stimulasi gerakan yang akan diberikan.
- 3) Perkembangan motorik mengikuti pola yang dapat diramalkan. Perkembangan motorik diperlihatkan dengan adanya bukti jika usia anak berjalan konsisten sesuai dengan laju perkembangannya. Contoh: pada umumnya, anak yang berjalan lebih awal sebelumnya dapat duduk lebih awal.
- 4) Perbedaan individu dalam laju perkembangan motorik. Didalam aspek yang cakupannya luas, perkembangan motorik yang dimiliki anak hampir selalu sama dengan pola yang ada. Berdasarkan pada rincian pola tersebut memungkinkan terjadinya perbedaan pola antara anak. Hal ini dikarenakan perbedaan usia anak serta perbedaan kemampuan anak menguasai kegiatan motorik⁶

Perkembangan fisik-motorik anak perempuan dan laki-laki juga memiliki perbedaan sehingga alangkah baiknya jika guru serta orang tua

⁶ Hurlock, Elizabeth B.. *Perkembangan Anak*. (KEENAM. Jakarta: Erlangga 1978)

memisahkan mereka di beberapa permainan. Anak laki-laki yang memiliki urat lengannya kuat dan berotot lebih besar, akan lebih mudah mengembangkan gerak motorik kasar dari pada anak perempuan. Contoh: anak laki-laki dapat melempar bola sampai dengan jarak sejauh 1,5 meter dan anak perempuan mempunyai kelebihan dalam motorik halus serta motorik kasar yang memerlukan kombinasi di antara gerakan kaki dan keseimbangan seperti skipping. Prinsip utama perkembangan motorik anak usia dini adalah koordinasi gerakan motorik kasar yaitu:

- 1) Anak usia SD sudah memiliki kemampuan untuk melihat dengan fokus yang benar sehingga dengan menggunakan gerak dan lagu seperti ini agar anak-anak biasa melatih motorik kasarnya.
- 2) Anak usia SD telah dapat melakukan serangkaian gerakan secara berkelanjutan misalnya gerak menggunakan satu kaki, menyeimbangkan tubuh, dan sebagainya.
- 3) Pelatih perlu memberikan relaksasi pada anak setelah mereka beraktivitas atau melakukan suatu gerakan.
- 4) Gerakan opsisi, gerakan ini perludi perkenal kan pada anak, gerakan opsisi adalah gerakan seperti berjalan atau berlari dimana posisi tangan kanan diayunkan kedepan koordinasikan dengan langkah kaki kanan kedepan.
- 5) Pemindahan beban, gerakan pemindahan pada anak dapat dilakukan dengan mengajarkan kepada mereka gerakan memanjat pohon. Pemindahan beban dengan satu kaki dapat mengajarkan keseimbangan.
- 6) Tenaga sebagai pelatih memberikan aktivitas kepada anak didik

sebagai contoh menendang dan memukul tubuh.

Beberapa prinsip diatas diuraikan bahwa prinsip perkembangan motorik kasar anak perlu diperhatikan dalam kegiatan pelaksanaan pembelajaran pada anak meliputi orientasi pada perkembangan anak, berorientasi pada kebutuhan anak bermain sambil belajar atau belajar seraya bermain, sitummulus terpadu, lingkungan kondusif, menggunakan pendekatan, teknik, aktif, inovatif, dan menyenangkan.⁷

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip perkembangan motorik pada dasarnya terjadi setelah anak matang dan siap, dapat diramalkan dan terikat dengan kematangan syaraf itu sendiri serta tiap-tiap anak mempunyai laju perkembangan yang berbeda. Oleh karena itu, ketika anak sudah matang otot syarafnya dan siap menerima stimulasi dari orang tua, gerakan-gerakan stimulasi yang diberikan dapat diterima dan dikembangkan dengan baik.

c. Tujuan Keterampilan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini

Motorik kasar diSD bertujuan untuk memperkenalkan dan melatih gerakan kasar meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat, sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang sehat, kuat dan terampil. Sesuai dengan tujuan pengembangan jasmani tersebut, anak didik dilatih gerakan-gerakan dasar yang akan membantu perkembangan motoriknya kelak.⁸

Perkembangan motorik kasar yang diterapkan di Lembaga

⁷ Aip Saripudin, Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini, *Jurnal Equalita*: Vol, No 1.(2019). 11

⁸ Ahmad Rudiyanto, *Perkembangan Motorik*, 31

Pendidikan Anak Usia Dini memiliki tujuan dalam hal mengenalkan gerakan dan melatih gerakan kasar, meningkatkan kemampuan mengatur tubuh, mengendalikan gerakan tubuh dan koordinasi, serta meningkatkan kelincuhan tubuh dan pola hidup sehat, sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan jasmani yang sehat, kuat, dan terampil. Sesuai dengan tujuan perkembangan motorik kasar anak usia dini, dalam hal ini anak usia dini dilatih keterampilan-keterampilan dasar yang akan membantu proses perkembangan motorik.

Pengembangan kemampuan dasar anak dapat diketahui berdasarkan keterampilan motoriknya, hal ini menjadikan guru PAUD/SD perlu untuk membantu mengembangkan keterampilan motorik anak dalam hal memperkenalkan serta melatih perkembangan motorik kasar anak, memaksimalkan kemampuan mengatur, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi. Meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat, sehat, dan terampil. Kompetensi anak usia dini yang diharapkan dapat dikembangkan guru sebelum ia masuk lembaga prasekolah atau TK. Apabila anak dapat melakukan berbagai aktivitas motorik dengan terkoordinasi guna membentuk kesiapan dan melatih keberanian.⁹

Pengembangan kemampuan dasar anak dilihat dari kemampuan motoriknya, sehingga pelatih perlu membantu mengembangkan keterampilan motorik anak dalam hal memperkenalkan dan melatih gerakan motorik kasar anak, meningkatkan kemampuan mengelola, meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan

⁹ Departemen Pendidikan Nasional. *Kurikulum TK dan Standar Kompetensi*. (Jakarta: Depdiknas 2004).

koordinasi, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat, sehat dan terampil. Kompetensi anak SD yang diharapkan dapat dikembangkan pelatit saat anak memasuki latihan PRA dan sekolah dasar adalah anak mampu melakukan aktivitas motorik secara terkoordinasi dalam rangka kelenturan dan kesiapan untuk menulis, keseimbangan, dan melatih keberanian. Ada tujuan perkembangan motorik kasar anak, antara lain:

- 1) Untuk keseimbangan tubuh anak
- 2) Melenturkan otot-otot anak.
- 3) Mengembangkan kecerdasan anak yang lancar yang dapat mengalirkan oksigen ke otak sehingga syaraf - syaraf otak berkembang.
- 4) Untuk kelincahan gerak anak.
- 5) Sebagai alat untuk menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat, sehat dan terampil.
- 6) Mampu mengkoordinasikan kecepatan/cekatan tangan dengan gerakan mata.
- 7) Mampu menanamkan nilai – nilai sportifitas dan disiplin.
- 8) Meningkatkan kemampuan mengatur tubuh.
- 9) Mengenalkan gerakan dan melatih gerakan kasar.¹⁰
- 10) Meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi serta meningkatkan keterampilan tubuh

¹⁰ D.D. Anggraini. *Perkembangan fisik motorik kasar anak usia dini*.(Kediri : CV creator cerdas Indonesia, 2022). 37

dan cara hidup sehat.¹¹

d. Unsur-Unsur Keterampilan Motorik Kasar

Keterampilan motorik kasar setiap orang pada dasarnya berbeda - beda tergantung pada banyaknya gerakan yang dikuasainya. Unsur-unsur keterampilan motorik kasar diantaranya:

- 1) Kekuatan, adalah keterampilan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi, kekuatan otot harus dimiliki anak sejak dini, apabila anak tidak dapat memiliki kekuatan otot tentu anak tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik, seperti: berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong.
- 2) Koordinasi, adalah keterampilan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas yang kompleks. Contoh: anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat.
- 3) Kecepatan, menurut sugiyono kecepatan dalam konteks penelitian atau evaluasi program adalah bagian dari indikator efisiensi, yang menunjukkan seberapa cepat suatu kegiatan atau proses dapat selesai dibandingkan dengan waktu yang direncanakan.
- 4) Kecepatan adalah keterampilan yang berdasarkan kelenturan dalam satuan waktu tertentu, contohnya: berapa jarak yang ditempuh anak dalam melakukan lari empat detik, semakin

¹¹ Ahmad Rudiyanto, *Perkembangan Motorik*, 32.

jauh jarak yang ditempuh anak, maka semakin tinggi kecepatannya.

- 5) Keseimbangan, adalah keterampilan seseorang untuk mempertahankan kan tubuh dalam berbagai posisi.

Kelincahan, adalah keterampilan mengubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari titik satu ketitik yang lain. Contohnya: bermain kucing dan tikus, bermain dan menjala ikan dll.¹²

Unsur-unsur keterampilan motorik kasar seperti yang dikemukakan diatas antara lain kekuatan, koordinasi kecepatan, keseimbangan dan kelincahan merupakan unsur yang membentuk atau mendukung perkembangan motorik kasar. Setiap unsur ini dipastikan ada dalam perkembangan motorik kasar bagi anak, hanya saja waktu yang mengoptimalkan perkembangan motorik kasar tersebut. Maka dari itu,tugas guru dan orang tua untuk memaksimalkan setiap unsur motorik kasar tersebut agar dapat mendukung perkembangan motorik yang sempurna.

e. Fungsi Motorik Kasar

Penguasaan keterampilan yang tergambar dalam kemampuan menyelesaikan tugas gerak tertentu. Kualitas gerak terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas gerak yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Jika tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas gerak tinggi, berarti gerak yang dilakukan efektif

¹² Aida Farida, Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini, *Jurnal Raudah*:Vol.1V,No.

dan efisien. Keterampilan motorik yang berbeda memainkan peran yang berbeda juga pada penyesuaian sosial dan kepribadian anak. Sebagai contoh, sebagian keterampilan berfungsi mendapat penerimaan sosial serta membuat anak menjadi mandiri. Secara kasar sesuai dengan fungsi yang dilayaninya dalam penyesuaian sosial dan pribadi anak, dibagi menjadi 4 kategori fungsi keterampilan motorik anak sebagai berikut:¹³

1) Keterampilan Bantu Diri (Self-Help)

Agar anak mandiri, ia harus belajar mengenai keterampilan motorik agar dapat menjalankan berbagai hal bagi dirinya. Cakupan keterampilan yang harus dikuasai adalah keterampilan berpakaian, makan, mandi, serta merawat diri. Anak saat ada di usia sekolah harus dapat merawat serta menjaga dirinya dengan terampil bagai orang yang telah dewasa.

2) Keterampilan Bantu Sosial (Social-Help)

Sebelum anak masuk dalam keanggotaan kelompok sosial dalam sekolah, keluarga, serta di masyarakat maka anak tersebut harus jadi seseorang yang kooperatif. Keterampilan-ketrampilan tertentu dibutuhkan agar ia bisa diterima.

3) Keterampilan Bermain

Anak harus belajar keterampilan bermain ski, bola, melukis, menggambar, berlari, melompat, dan membuat alat bermain. Hal ini dikarenakan pentingnya keterampilan bermain agar dapat menikmati berbagai permainan bersama teman sebaya serta menjadi hiburan baginya.

¹³ Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak*. (Jakarta: Erlangga 1978). (Edisi ke-6).

4). Keterampilan Sekolah

Awal permulaan sekolah membutuhkan banyak keterampilan motorik. Contoh: menulis, melukis, menari, menggambar, serta menghitung. Semakin banyak keterampilan yang dikuasai akan menjadikan penyesuaian sosial juga menjadi semakin baik prestasi akademis dan nonakademis di sekolah. Fungsi motorik kasar untuk anak SD:

- a) Melatih kelenturan dan koordinasi otot jari dan tangan
- b) Memacu pertumbuhan dan pengembangan fisik atau motorik, rohani dan kesehatan anak
- c) Membentuk, membangun, dan memperkuat tubuh anak
- d) Melatih keterampilan atau ketangkasan gerak dan cara berpikir anak
- e) Meningkatkan perkembangan emosional anak
- f) Meningkatkan perkembangan sosial anak
- g) Menumbuhkan perasaan anak menyenangkan dan memahami manfaat kesehatan pribadi.¹⁴
- h) Melatih keterampilan Motorik anak dapat menghibur dirinya dan dapat memperoleh perasaan senang.
- i) Membentuk keterampilan anak dapat beranjak dari kondisi "helplessness" (tidak berdaya) pada bulan – bulan pertama. dalam kehidupannya ke kondisi yang bebas tidak

¹⁴ Dian Apriani, Upaya Permainan Tradisional Engklek Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar, *Artikel Jurnal PG PAUD FIP UNESA (2010)*. 3

bergantung dan menunjang perkembangan rasa percaya diri.

- j) Menumbuhkan keterampilan motorik, saat anak dilingkungan sekolah anak dapat menyesuaikan dirinya.
- k) Melalui perkembangan motorik yang normal memungkinkan anak dapat bermain serta bergaul dengan teman sebayanya, namun apabila perkembangan motoriknya tidak normal akan menghambat anak untuk bergaul sehingga anak akan terkucilkan/ menjadi anak yang terpinggirkan.
- l) Keterampilan motorik sangat penting bagi perkembangan kepribadian anak (*self concept*)

Jadi fungsi motorik kasar agar anak mampu mengontrol gerakan kasar secara sadar dan untuk keseimbangan, serta mampu mengontrol gerak halus dan kasar semua gerakan yang mungkin dilakukan oleh seluruh anggota tubuh.

B. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini

Meskipun dalam aspek yang lebih luas perkembangan motorik mengikuti pola yang serupa untuk semua orang, dalam rincian pola tersebut terjadi perbedaan individu. Hal ini mempengaruhi umur pada waktu perbedaan individu tersebut mencapai tahap yang berbeda. Sebagian kondisi tersebut mempercepat laju perkembangan motorik, sedangkan sebagian lagi memperlambatnya. Berikut ini kondisi yang memiliki dampak paling besar terhadap laju perkembangan motorik. ¹⁵

¹⁵ Soetjiningsih. *Tumbuh Kembang Anak*. (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EG 1995)

1. Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
 2. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
 3. Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pascalahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan.
 4. Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
 5. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pascalahir akan mempercepat perkembangan motorik.
 6. Didalam Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal.
 7. Adanya rangsangan, dorongan dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
1. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
 2. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik

ketimbang perkembangan motorik anak yang lahir kemudian.

3. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
4. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik.
5. Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan. Motorik kasar seseorang anak berkembang secara bertahap dan unik pada setiap individu. Perkembangan motorik kasar anak berbanding lurus dengan pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya, oleh karena itu faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak secara garis besarnya adalah faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar yaitu:¹⁶
 - a) Faktor Genetik merupakan modal dasar dalam mencapai hasil akhir proses tumbuh kembang anak.
 - b) Faktor Lingkungan merupakan faktor yang sangat menentukan tercapai atau tidaknya atau potensi bawaan. Faktor lingkungan ini secara garis besar dibagi menjadi:

¹⁶ Sutapa, Panggung. Pengamatan Skill Motorik dan Fisik dalam Upaya menjadikan Sosok Manusia Berkualitas. (Yogyakarta: FIK UNY)

- (1) Faktor lingkungan yang mempengaruhi anak pada waktu masih dalam kandungan (faktor pranatal), antara lain : Gizi ibu pada waktu hamil, mekanis, Toksin/zat kimia, Endokrin, Radiasi, Inveksi, stres, imunitas dan Anoksia embrio
- (2) Faktor lingkungan yang mempengaruhi tumbuh kembang anak setelah lahir (postnatal), antara lain:
 - a. Lingkungan biologis, antara lain: ras atau suku bangsa, jenis kelamin, umur, Gizi, perawatan kesehatan, Kepekaan terhadap penyakit, penyakit kronis, fungsi, metabolisme dan Hormon.
 - b. Faktor fisik, antara lain: cuaca, musim, keadaan geografis suatu daerah, sanitasi, keadaan rumah, dan radiasi
- (3) Faktor psikososial, antara lain : stimulasi, motivasi belajar, ganjaran ataupun hukuman yang wajar, kelompok sebaya, stress, sekolah, cinta dan kasih sayang dan kualitas interaksi anak-orang tua.¹⁷
- (4) Faktor keluarga adat dan adat istiadat, antara lain: pekerjaan/pendapatan keluarga, pendidikan ayah/ibu, jumlah saudara, jenis kelamin dan keluarga, stabilitas

¹⁷ Yhana Pratiwidan M Kristanto, Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Melalui Permainan Tradisional Engklek, *Jurnal Penelitian PAUD*, (2015), 28

rumah tangga, kepribadian ayah/ibu, adat-istiadat, norma-norma, tabu-tabu, agama, urbanisasi, kehidupan politik dalam masyarakat yang mempengaruhi prioritas kepentingan anak, anggaran, dan lain-lain.

C. Gerak lokomotor

Gerakan dasar lokomotor yaitu sebuah gerak tubuh dengan posisi berpindah-pindah dari satu posisi tempat keposisi lain yang terdiri atas gerak-gerakan dasar. Sebagian besar keterampilan lokomotor sendiri berkembang dari hasil dari tingkat kematangan tertentu. Namun, pengalaman dan latihan juga penting dalam sebuah mencapai kecakapan yang matang. Dalam sebuah keterampilan lokomotor misalnya gerak mencongklang, gerak meluncur, gerak berlari cepat dan gerak meluncur.

Manfaat gerak lokomotor yaitu :

1. Untuk melatih kecepatan dan ketepatan melangkah
2. Melatih kaki agar siap
3. Sedia menghadapi rangsangan
4. Memperbaiki postur tubuh

Ada contoh dari gerak dasar lokomotor yaitu :

1. Gerak dasar berjalan

Ada beberapa gerak dasar berjalan seperti:

- a. Jalan lurus kedepan
- b. Jalan kesamping kiri dan kanan
- c. Berjalan mundur

d. Aneka gerakan berjalan hewan

2. Gerak dasar lari

Ada beberapa gerak dasar lari seperti :

- a. Lari pelan
- b. Lari cepat
- c. Lari ke belakang
- d. Aneka gerak berlari hewan

3. Gerak dasar lompat

Lompat merupakan gerakan badan dengan menggunakan tolakan satu kaki, ada contoh gerakan lompat adalah lompat jauh atau lompat tinggi, langkah melakukan gerakan lompat jauh :

- a. Berdiri tegap
- b. Pandangan lurus kedepan
- c. Berlari pelan, kemudian berlari cepat
- d. Tolakkan kaki sekuat
- e. kuatnya setelah sampai garis batas
- f. Menolak dengan satu kaki
- g. Saat melompat kedua kaki diluruskan kedepan, kemudian mendarat dengan kedua kaki menyentuh tanah.
- h. Saat mendarat kaki ditekuk sedikit.¹⁸

¹⁸ Raushanikri, Buku Panduan Guru *PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN* SD kelas 1, Jakarta : Kemendikbud:(2022), 229.

D. Gerak Nonlokomotor

Gerak non lokomotor yaitu gerak yang melibatkan penggunaan otot-otot tubuh untuk mengubah bentuk, posisi, atau ketegangan tubuh tanpa bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Meskipun tidak melibatkan perpindahan fisik, gerakan ini tetap penting dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga.¹⁹ Contoh gerak nonlokomotor

1. Mengulurkan

Gerakan mengulurkan melibatkan perpanjangan otot-otot tubuh untuk mencapai jangkauan maksimal. Contohnya adalah mengulurkan lengan ke depan untuk mencapai objek yang jauh atau mengulurkan kaki saat melakukan peregangan pagi.

2. Melengkung

Gerakan melengkung terjadi ketika tubuh membungkuk atau melengkung secara keseluruhan atau pada bagian tertentu. Contohnya adalah saat kamu melengkungkan punggung dalam melakukan suatu gerakan yoga atau membungkuk ke depan untuk mengikat tali sepatu.

3. Menekuk

Gerakan menekuk melibatkan lipatan pada sendi-sendi tubuh, seperti menekuk lutut, siku, atau pergelangan tangan. Contohnya adalah menekuk lutut saat melakukan squat atau menekuk siku saat melakukan push-up.

4. Menggoyangkan

Gerakan menggoyangkan melibatkan pergerakan tubuh yang berirama dan berulang secara terus-menerus. Contohnya adalah menggoyangkan

¹⁹ <https://www.com/jelajah/jelajah-lifestyle/mengenal-gerak-non-lokomotor-dancontohnya>
Gerak nonlokomotor adalah gerak, berbagai aktivitas fisik dan olahraga.

pinggul dan bahu saat menari atau menggoyangkan kaki saat kamu sedang berdiri di tempat

5. Mengepalkan

Gerakan yang satu ini melibatkan penguncian otot-otot tangan atau kaki untuk menciptakan ketegangan dan kekuatan. Contohnya adalah saat kamu mengepalkan tangan ketika mengangkat beban atau mengepalkan kaki saat melakukan tendangan

6. Mengendurkan

Gerakan mengendurkan terjadi ketika otot-otot tubuh dilepaskan dari ketegangan atau kekencangan. Contohnya adalah mengendurkan otot-otot wajah dan tubuh saat melakukan relaksasi atau meditasi.

7. Membali

Gerakan ini melibatkan perubahan arah atau posisi tubuh secara terbalik. Contohnya adalah membalik badan saat melakukan gerakan senam seperti headstand atau handstand.

8. Memutar

Gerakan memutar terjadi ketika tubuh berputar pada poros tertentu. Contohnya adalah memutar kepala untuk melihat ke belakang atau melakukan gerakan senam seperti twist.²⁰

9. Mendorong

Gerakan mendorong melibatkan penggunaan otot-otot tubuh untuk memberikan tekanan atau daya dorong ke arah tertentu. Contohnya adalah mendorong tembok saat melakukan push-up atau mendorong pintu untuk membukanya.

²⁰ Raushanikri, Buku Panduan Guru *PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN SD* kelas 1, Jakarta : Kemendikbud:(2022), 240.

10. Menarik

Gerakan menarik melibatkan penggunaan otot-otot tubuh untuk membawa objek atau bagian tubuh mendekati tubuh. Contohnya adalah menarik tangan saat melakukan pull-up atau menarik kaki ke arah tubuh saat melakukan gerakan sit-up.

E. Gerak Manipulatif

Manipulatif memiliki kata dasar berupa “manipulasi”. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), manipulasi dimaknai sebagai tindakan untuk mengerjakan sesuatu dengan tangan atau alat-alat mekanis secara terampil; upaya kelompok atau perseorangan untuk memengaruhi perilaku, sikap, dan pendapat orang lain tanpa orang itu menyadarinya; penggelapan; penyelewengan. Gerak manipulatif merupakan kemampuan gerak seseorang yang dilakukan dengan menggunakan objek atau alat. Gerak manipulatif menjadi salah satu keterampilan gerak kompleks yang dilakukan anak ketika dalam masa perkembangan. Gerak manipulatif berkaitan dengan benda di luar diri manusia yang harus dimanipulasi sedemikian rupa sehingga terbentuk suatu keterampilan.

Gerak manipulatif memberikan peran yang berarti dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Terutama pada cabang olahraga yang mengharuskan untuk melakukan sesuatu bentuk gerakan dari anggota badan secara lebih terampil. Misalnya sepak bola, bola voli, basket, kasti, dan sebagainya. Keahlian gerak manipulatif diklasifikasikan menjadi tiga

kelompok sebagai berikut.²¹

1. Menjauhkan obyek: melontarkan, memukul, menendang.
2. Menaikkan kemampuan: menangkap, mengumpulkan, mengambil.
3. Bergerak bersama: bawa, memantul- mantulkan (dribbling). Jenis manipulatif
4. Memukul
5. Menggiring
6. Melempar
7. Menendang
8. menangkap²²

F. Beladiri Karate

1. Pengertian Karate

Karate berasal dari dua kata dalam huruf kanji “kara” yang ber makna kosong dan “te” berarti tangan, sehingga makna keduanya “tangan kosong”. Karate berarti sebuah seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata. Menurut Gichin Funakoshi karate memiliki banyak arti yang lebih condong kepada hal bersifat filsafat. Kara dapat pula diartikan cermin bersih tanpa cela yang mampu menampilkan bayangan benda yang dipantulkan sebagaimana aslinya. Hal ini berarti orang belajar karate harus

²¹ Raushanikri, Buku Panduan Guru *PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN* SD kelas 1, Jakarta : Kemendikbud:(2022), 259.

²² <https://www.gramedia.com/literasi/gerak-manipulatif/>

membersihkan dirinya dari keinginan dan pikiran jahat.²³

Gichin Funakoshi juga menjelaskan makna kara pada karate mengarah pada sifat kejujuran, rendah hati dari seseorang. Meski demikian sifat ksatria tetap tertanam dalam kerendahan hatinya, demi keadilan berani maju sekalipun berjuta lawan telah menunggu. Oleh karena itu, seseorang yang belajar karate sepantasnya tidak hanya memperhatikan sisi teknik dan fisik, melainkan juga memperhatikan sisi mental yang sama pentingnya. Akhiran “do” pada karate-do memiliki makna jalan atau arah. Suatu filosofi yang diadopsi tidak hanya karate, tetapi kebanyakan seni beladiri Jepang, seperti Kendo, Judo, Kyudo, Aikido, dan lain-lain. Yang mengedepankan aspek kesatria dan etika sebagai petarung.²⁴

Sebagai salah satu langkah modernisasi karate yang dilakukan Funakoshi adalah mengubah karate dari jenis beladiri yang sebelumnya murni hanya teknik (jutsu) menjadi beladiri berfilosofi.³⁴ Langkah ini dilakukan agar karate dapat diterima oleh masyarakat mengingat kebanyakan beladiri Jepang ini telah berubah menjadi beladiri yang dipengaruhi filsafat budo dan bushido, seperti kenjutsu berubah menjadi kendo, dan jujutsu menjadi judo. Meskipun sebagian lainnya masih mempertahankan sesuai aslinya. Oleh karenanya sebelum berlatih karate Gichin Funakoshi mewajibkan para praktisi karate memahami terlebih

²³ Puput Sekar Sari, “Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi Covid19”, *Jurnal Altius*, Vol.9, No. 2, 2020, 20.

²⁴ Hermawan Sulistiyo, *Sejarah Karate Shotokan dan Inikai Institut Karate-Do Indonesia*, (Jakarta: Pensil-324, 2013), 2.

dahulu 20 prinsip yang harus dipahami para karateka (Nijukun) agar paham dan mengerti untuk apa para karateka berlatih karate.²⁵

Jadi bias disimpulkan pengertian bela diri karate adalah seni beladiri yang berasal dari Negara Jepang yang menggunakan seluruh bagian tubuh untuk menyerang lawan dan untuk melumpuhkan lawan serta keterampilan seseorang atlet dalam menggunakan teknik, sebuah kompetisi atau dalam sebuah pertandingan. Pada masa itu karate masih memiliki keberagaman gerak dan teknik. Setelah 25 tahun kemudian barulah karate memiliki keberagaman teknik, meskipun pada pengembangannya memiliki banyak aliran. Hal ini ditulis di dalam buku Perjalanan perguruan karate kala hitam. Secara garis besar teknik karate dibagi menjadi 3 yaitu:

- a. teknik memukul (uchi)
- b. teknik menendang (geri)
- c. teknik menangkis (uke)

Pada masa lampau seni beladiri karate ini juga mempelajari teknik bantingan dan kunci sehingga karate ini termasuk beladiri yang komplit pada masa lampau dan pada masa modern. Di dalam beladiri karate juga ada yang namanya tingkatan atau posisi dalam karate. Setiap murid berhak atau wajib ujian apabila sudah melewati fase ujian kenaikan tingkat dan murid bisa juga ujian apabila di promosikan guru atau pelatih apabila

²⁵ Ahmad Muzamil, *Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Karate BKC Pada Siswa MI Nurussibyan*, (Skripsi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Walisongo, 2015)

murid tersebut memiliki keunggulan dalam memainkan jurus dan kelihaian teknik dalam bertarung. Secara garis besar tangkata yang ada pada seni beladiri karate adalah :

- a. Sabuk putih (white belt kyu 0)
- b. Sabuk kuning (yellow belt kyu 5)
- c. Sabuk hijau (green belt kyu 4)
- d. Sabuk biru (blue belt kyu 3)
- e. Sabuk coklat (brown belt kyu 2) dan,
- f. Sabuk hitam (black belt dan 1 sampai dan 10)

Selain teknik dan tingkatan, karate yang ada di dunia juga memiliki banyak aliran, ada yang populer dan ada juga yang kurang populer ini dikarenakan populasinya sangat sedikit sehingga tidak terhitung oleh wadah aliran karate yang ada di jepang atau yang disebut dengan JKF (japanese karate federation) maupun yang ada di dunia yang di sebut dengan WKF (world karate federation). Di Indonesia juga banyak jenis aliran karate baik itu yang diakui oleh Forki (federasi olahraga karatedo Indonesia) dan ada juga yang tidak terdaftar di wadah fork. Beberapa diantaranya jenis aliran karate yang tersebar di seluruh dunia adalah :²⁶

- a. Shotokan; yaitu aliran tertua di jepang. Pertama kali dibawa oleh Gichin funakosi dari kepulauan Okinawa. Kemudian aliran ini berkembang pesat setelah dipimpin oleh putranya Giko funakoshi. Aliran ini di Indonesia diwakili oleh: Inkai, Lemkari dan Inkado.

²⁶ Rustam effendi, "*perjalanan karate kala hitam*". (1972 : 5-6)

- b. Goju ryu; aliran ini diciptakan oleh Choyu miyagi pada tahun 1929. Pada saat itu pimpinannya di ambil alih oleh shihan Gogen yamaguchi. Dia seorang karateka yang sangat lincah sehingga dijuluki “the cat”. Di Indonesia aliran ini diwakilkan oleh Gojukai karatedo, Gojo karate accosiation, dan Gokasi.
- c. Kyoukushin kai; aliran ini walaupun baru berdiri pada tahun 1950 oleh seorang master karate bernama Masutatsu oyama, namun aliran ini telah berkembang sangat pesat, baik di jepang sendiri maupun di Amerika, Eropa, Australia, Asia bahkan di benua Afrika. Salah satu penyebab perkembangan yang pesat ini adalah karena perjuangan mas oyama yang demikian gigih dan berani. Bahkan berkali kali melakukan pertarungan dengan sapi untuk membuktikan kekuatan dan ketangguhan aliran ini. Mas oyama juga dikenal sebagai pelopor tehnik memecah benda keras yang dikenal dengan istilah tameshiwari. Aliran kyokushinkai ini merupakan aliran karate yang pertama kali memakai system pertandingan bebas kontak langsung yang disebut dengan full body contact yang sudah disinggung pada bab sebelumnya. Di Indonesia aliran ini di wakilkan oleh Pembinaan mental karate kyokushinkai dan perguruan karate Kala hitam.
- d. Wado ryu di Indonesia aliran ini didirikan oleh IR.C.h taman yang perlah belajar langsung di jepang. Aliran ini di jepang dan di eropa termasuk salah satu aliran yang besar dan kuat. Seperti pada

kejuaraan dunia di Osaka, Jepang tahun 1970 dan di Paris pada tahun 1972. Aliran ini didirikan oleh karateka yang sudah berumur 80 tahun dan merupakan seorang ahli dalam seni beladiri yang bernama Hironori Otsuka.

- e. Shoto ryu; aliran ini salah satu aliran yang telah tua. Diciptakan oleh Kenwa Wabuni, hampir bersamaan dengan saat lahirnya Goju ryu. Di Jepang aliran ini cukup populer dan tidak sukar menemukannya.
- f. Budo Kan; aliran ini didirikan oleh seorang pengacara bernama Chew Choo Soot. Perkembangan aliran ini cukup pesat terutama pada benua Australia. Di Indonesia aliran ini diwakili oleh perguruan Gabkida dan Perkindo.

2. Tujuan Karate

Olahraga karate pada dasarnya sangat diminati banyak orang oleh karena itu karate memiliki tujuan yang baik. Adapun tujuan seni beladiri karate yaitu:

- a. Membangun Kemandirian

Kemandirian merupakan suatu sikap yang diperoleh secara kumulatif melalui proses yang dialami seseorang dalam perkembangannya, dimana dalam proses menuju kemandirian, individu belajar untuk menghadapi berbagai situasi dalam lingkungan sosialnya sampai ia mampu berpikir dan mengambil tindakan yang tepat dalam mengatasi setiap situasi. Sikap mandiri merupakan

seseorang yang dapat melakukan sesuatu dengan kemampuan yang mereka miliki. Karena karate ini membuat individu merasa tidak adanya ketergantungan pada orang lain atau disebut pula kemandirian.²⁷

b. Membangun Sportifitas

Sportifitas merupakan sifat anti curang yang mana karakter ini bisa dipicu dari seni beladiri karate. Sportifitas melibatkan intens berjuang untuk berhasil, komitmen terhadap semangat bermain sehingga standar etika akan lebih diutamakan daripada keuntungan strategis ketika konflik. Beladiri ini tidak hanya bermaksud untuk kebaikan fisik saja, melainkan ada banyak hal lain yang ingin dicapai seperti mental atau karakter yang baik.²⁸

c. Membangun Jiwa Satria Karate

memiliki peranan yang cukup penting dalam meningkatkan sikap, mental dan kualitas generasi muda. Karate menjadi suatu peluang yang membantu meningkatkan kualitas seseorang melalui pelatihan sikap mental dan kedisiplinan sehingga akan mencetak generasi muda yang berjiwa kesatria. Jiwa satria merupakan jiwa keberanian yang muncul dalam diri seseorang. Karate merupakan salah satu cara yang bisa membangun jiwa satria ini.

²⁷ Rika Sa'diyah, "Pentingnya Melatih Kemandirian Anak", *Jurnal Kordinat*, Vol. 26, No. 1, 2017, 32.

²⁸ Moh. Nur Kholis, "Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa", *Jurnal Sportif*, Vol. 2, No. 2, 2016, 82.

d. Meningkatkan Sikap Disiplin

Disiplin merupakan sikap mental yang dimiliki individu dan pada hakikatnya mencerminkan rasa ketaatan dan kepatuhan yang didukung oleh kesadaran dalam menjelaskan tugas dan kewajibannya untuk mencapai tugas tertentu. Karena pada olahraga ini tiap individu wajib untuk datang tepat waktu, tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban serta lain sebagainya yang membiasakan mereka lebih bisa bersikap disiplin.²⁹

e. Membentuk fisik yang sehat dan kuat

Kegiatan karate merupakan hal yang sangat baik untuk membentuk fisik sehat dan kuat. Kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan yang juga dimiliki oleh setiap atlet dalam bidang olah raga lainnya apabila meraih prestasi yang tinggi. Maka dari itu olahraga atau bela diri ini banyak diminati individu atau orang-orang karena membantu mereka untuk memiliki daya tahan tubuh lebih kuat dan sehat.³⁰

f. Menambah ilmu menguasai beladiri

Melalui seni bela diri karate yang sering anda lakukan, maka secara tidak langsung hal tersebut mampu menambah ilmu untuk menguasai bela diri. Tentunya hal ini sangat berguna untuk

²⁹ Akmaluddin, Boy Haqqi, “Kedisiplinan Belajar Siswa di Sekolah Dasar (SD) Negeri Cot Keueng Kabupaten Aceh Besar”, *Jurnal Education Science*, Vol. 5. No. 2, 2019, 3.

³⁰ Putu Adhika Satria Utama Wicaksana Aji Amertha dkk., “Hubungan Daya Ledak Lengan Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki di Dojo Karate di Denpasar”, *Jurnal Mifi*, Vol. 6, No. 3, 2021, 59.

masing- masing individu, karena mereka bisa melihat bakat yang ada dalam dirinya sekaligus bisa sebagai perlindungan diri atas semua hal yang bisa membahayakan.³¹

g. Menuju prestasi tingkat daerah, nasional dan Internasional

Prestasi olahraga adalah hasil yang diperoleh untuk dicapai melalui olah fisik atau dengan kata lain, hasil yang diperoleh melalui kegiatan berolahraga. ³²Karate bukan hanya sebagai seni bela diri, namun olahraga ini juga sangat baik untuk meningkatkan prestasi individu. Prestasi tersebut bisa diperoleh melalui ajang perlombaan yang bisa diikuti untuk menunjukkan kemampuan atau bakat seni bela diri karate tersebut. Semakin baik dan meningkat maka prestasi tersebut bisa lebih meluas hingga ke dunia internasional.³³

3. Manfaat Karate

Seni beladiri pada dasarnya memiliki manfaat bagi seorang karateka, adapun manfaat dari seni beladiri yaitu:

- a. Memperkuat Otot Lengan dan Kaki
- b. Mempertahankan diri³⁴
- c. Meningkatkan Konsentrasi dan Mengasah Pikiran

³¹ Firdaus, Ikramina Larasati Hazrati, "Pengenalan Seni Beladiri Pada Anak-Anak Dan Remaja Desa Untuk Menambah Aktivitas Positif Pada Masyarakat", *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, Vol. 2, No. 2, 2013, 79.

³² Sugeng Purwanto, dkk., "Pembinaan Prestasi Karate di Daerah Istimewa Yogyakarta", *Jurnal Iptek Olahraga*, Vol. 11, No.2, 2019, 176.

³³ Muhammad Syahril, *Buku Jago Beladiri*, (Tangerang Selatan: Ilmu Gemerlap Grup, 2020), 10.

³⁴ Mudrikah Ahmad dan R. Rachmy Diana, "Partisipasi Dalam Beladiri Karate Dan Agresivitas Anak Di Institut Karate-Do Indonesia (INKAI)", *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 1, No. 1, 2013, 63.

- d. Meningkatkan Rasa Percaya Diri³⁵
- e. Menambah Teman
- f. Memperbaiki pertumbuhan dan perkembangan fisik³⁶
- g. Mengembangkan kecakapan intelektual

4. Filosofi dan Etika Karate

Filosofis adalah keyakinan dasar yang diharapkan dilandasi dan melandari kenyataan, dan ditopang oleh ilmu filsafat untuk mencapai suatu tertentu. Adapun filosofi-filosofi dalam kehidupan olahraga beladiri karate, di antaranya adalah:

- a. Karate diawali dengan memberi penghormatan dan diakhiri dengan penghormatan pula. Artinya: Jika ingin dihormati orang maka harus menghormati orang lain dulu.
- b. Tak ada serangan pertama dalam karate. Artinya: Karate merupakan seni bertahan yang damai, tidak akan menyerang terlebih dulu sebelum diserang.
- c. Karate merupakan alat pembantu dalam keadilan. Artinya: Kekuatan digunakan sebagai pilihan terakhir dimana kemanusiaan dan keadilan tidak dapat mengatasi, tetapi apabila dipergunakan tanpa pertimbangan, maka yang melakukan kehilangan harga diri di hadapan yang lain.

³⁵ Randy Styo Pertiwi, "Perbandingan Tingkat Percaya Diri Mahasiswa Yang Mengikuti Pencak Silat Dalam Kategori Laga Dan Kategori Seni (Studi Pada UKM Pencak Silat Tapak Suci UNESA)", *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, Vol. 4, No. 1, 2016, 165.

³⁶ Friyo Wibisana, dkk., "Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet KarateDo Dojo Lanal INKAI Kota Sabang Tahun 2015", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jassmani, Kesehatan dan Rekreasi*, Vol. 2, No. 1, 2016, 84.

- d. Pertama-tama, kontrol dirimusebelum mengontrol orang lain.
Artinya: Sebelum mengontrol dan membenahi kesalahan orang lain, karateka wajib mengontrol dan mengendalikan diri lebih dulu, koreksi sebelum mengoreksi orang lain.
- e. Semangat yang utama, Teknik kemudian. Artinya: Dalam setiap berlatih maupun bertanding karate, harus dilakukan dengan semangat yang benar.
- f. Senantiasa siap untuk membebaskan pikiranmu. Artinya: Sebelum latihan dimulai, karateka harus mempunyai pikiran positif dan siap menghadapi apapun yang akan terjadi pada saat latihan.
- g. Kemenangan tergantung pada keahlian membedakan titiktitik yang mudah diserang dan yang tidak. Artinya: Dalam beladiri karate, Teknik dikendalikan sesuai dengan keinginan karateka, diarahkan pada sasaran yang tepat, secara spontan, jarak yang benar dan waktu (timing) yang tepat.
- h. Pertarungan didasari sebagaimana kita bergerak secara hati-hati dan tidak (bergerak menurut lawan). Artinya: Dalam suatu pertarungan karateka harus benar-benar cermat dan berhati-hati bergerak, melontarkan dan menerima serangan.
- i. Berpikir bahwa tangan dan kakimu adalah pedang/senjata. Artinya: Karate merupakan seni beladiri tangan kosong tanpa senjata, tangan dan kaki dilatih sedemikian rupa sehingga dapat menyerupai senjata.
- j. Pemula harus menguasai postur dan cara berdiri, posisi tubuh yang alami untuk lebih ahli. Artinya: Untuk karateka yang ahli dan Tangguh, perlu

berlatih teknik-teknik dasar karate yang benar terlebih dahulu, tahap demi tahap.³⁷

5. Sejarah Karate

Seni bela diri karate pertama kali dilakukan oleh Gichin Funakoshi pada tahun 1917 di Butoku-den, Kyoto. Demonstrasi pertama kali dan selanjutnya sangat berkesan bagi banyak orang Jepang, termasuk putra mahkota Hirohito, yang sangat antusias terhadap seni beladiri di Okinawa ini. Pada tahun 1922, Jigoro Kano, pendiri seni beladiri Judo Jepang mengundang Funakoshi untuk mempertunjukkan karate di Dojo Kodokan yang terkenal dan dia meminta Funakoshi tetap di Jepang untuk mengajarkan karate.

Pada awal, bentuk asli seni beladiri karate mirip dengan pertarungan dengan tangan (tapak) yang dikembangkan di Okinawa dan disebut te atau tangan. Larangan penggunaan senjata, membuat orang-orang Okinawa terdorong untuk menyempurnakan teknik tangan yang dilatih secara diam-diam. Penyempurnaan lebih lanjut muncul dari pengaruh seni beladiri yang lain yang dibawa oleh bangsawan dan pedagang ke pulau tersebut.

Tahun 1929, Gichin Funakoshi mengambil langkah - langkah revolusioner dalam perjuangan yang ulet dan pantang menyerah untuk mengubah Tote menjadi karate-do, sesuai karakter dan aksen masyarakat Jepang. Dengan demikian Tote atau karate telah mengalami perubahan

³⁷ Muhammad Nur Alif, *Konsep Beladiri Pada Anak*, (Bandung: Salam Insan Mulia, 2021), 31-36.

dari segi penampilan maupun isinya. Populernya karate di kalangan pelajar/mahasiswa sangat menguntungkan bagi perkembangan karate dan membantu merubah pandangan masyarakat dari karate ajaib dan penuh rahasia menjadi karate modern.³⁸

Secara perlahan karate terjadi menjadi dua kelompok utama, Shorin-ryu yang dikembangkan di Shuri dan Tomari, Shorei-ryu yang dikembangkan di Naha. Shorin-ryu menekankan pada kecepatan, linier dengan pola pernafasan natural, sementara Shorei-ryu menekankan pada kestabilan dengan pernafasan yang disinkronisasi dengan masing-masing gerakan.

6. Aliran – aliran Karate

Adapun aliran-aliran dalam seni beladiri karate yang termasuk dalam "4 besar JKF" adalah sebagai berikut:

- a. Shotokan
- b. Goju-ryu
- c. Shito-ryu
- d. Wado-ryu³⁹

7. Teknik dan Gerakan Dasar Karate

- a. Teknik Karate

Teknik Karate terbagi menjadi tiga bagian utama: Kihon (*teknik*

³⁸ Muhammad Nur Alif, *Pembelajaran Beladiri Karate*, (Sumedang: UPI Sumedang Press, 2020), 4.

³⁹ Muhammad Nur Alif, *Pembelajaran Beladiri Karate*, (Sumedang: UPI Sumedang Press, 2020), 8-9.

dasar), Kata (*jurus*) dan Kumite (*pertarungan*). Murid tingkat lanjut juga diajarkan untuk menggunakan senjata seperti tongkat (*bo*) dan ruyung (*nunchaku*).

- 1) Kihon
- 2) Kata
- 3) Komite⁴⁰

b. Gerakan Dasar

- 1) Teknik tangkisan (*uke*)
- 2) Teknik Pukulan
- 3) Teknik Tendangan (*Geri*)⁴¹

8. Ektrakurikuler

a. Pengertian Ektrakurikuler

kegiatan ektrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling. Untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka”. “kegiatan ektrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu perkembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan

⁴⁰ Witri Fandayani, Sagitarius, “Analisis Teknik Tendangan Dominan Terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan *Kumite* Cabang Olahraga Karate”, *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, Vol. 11, No.1, 2019, 22-23.

⁴¹ Sagitarius, “Efektifitas teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin dalam Pertandingan *Kumite* Cabang Olahraga Karate” *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, Vol. 5, No. 1, 2013, 70-71.

atau tenaga kependidikan yang berkemampuan di sekolah/madrasah”.

⁴²Senada dengan pernyataan bahwa kegiatan ekstrakurikuler ini mengandung nilai tertentu, antara lain :

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler mengandung nilai tertentu
- 2) Memenuhi kebutuhan kelompok
- 3) Menyalurkan minat dan bakat
- 4) Memberikan pengalaman eksploratif
- 5) Mengembangkan dan mendorong motivasi terhadap mata ajaran
- 6) Mengikat para siswa di sekolah
- 7) Mengembangkan loyalitas terhadap sekolah.
- 8) Mengintegrasikan kelompok-kelompok sosial.
- 9) Mengembangkan sifat-sifat tertentu.
- 10) Menyediakan kesempatan pemberian bimbingan dan layanan secara informal.
- 11) Mengembangkan citra masyarakat terhadap sekolah.⁴³

Dari kedua teori tersebut dapat dipahami pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler merupakan media penyaluran minat dan bakat siswa dalam lingkungan pendidikan formal. Aktif dalam setiap kegiatan ekstrakurikuler dapat memperkecil peluang siswa untuk bergabung dengan teman-teman sebaya yang melakukan aktivitas negative.⁴⁴ Karena

⁴² Noor, *Perkembangan Ektrakurikuler*.(2012 : 75)

⁴³ Oemar Hamalik, *Manajemen Pengembangan Kurikulum*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2008), 182

⁴⁴ Bondhan Pamungkas, *Kegiatan Ekstrakurikuler Karate untuk Membentuk Kedisiplinan Siswa di SD*, *Insania*, Vol 18 No.2, 2013

dengan adanya media penyaluran minat dan bakat siswa tersebut dapat membentuk sikap positif siswa dan dapat mencegah siswa melakukan tindakan yang menjurus kepada hal-hal yang negatif. Misalnya setelah pulang sekolah atau waktu liburan, siswa menghabiskan waktu disekolah bersama dengan kelompok teman sebaya yang dibimbing oleh guru Pembina ekstrakurikuler. Dalam kegiatan tersebut siswa diajarkan keterampilan teknis, disiplin, kerjasama, kepemimpinan dan nilai nilai lain yang bermanfaat bagi perkembangan remaja.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk karakter dan sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa. Termasuk juga pada siswa sekolah dasar. Karakter yang terbentuk salah satunya adalah kedisiplinan. Membentuk karakter disiplin pada siswa usia sekolah dasar merupakan sebuah upaya membentuk karakter siswa agar ia bisa mengendalikan diri, dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai tertentu, tujuannya ialah membentuk perilaku sedemikian rupa hingga ia akan sesuai dengan peran-peran yang ditetapkan kelompok sosial, tempat siswa tersebut diidentifikasi.⁴⁵

Kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan

⁴⁵ Bondhan Pamungkas, *Kegiatan Ekstrakurikuler Karate untuk Membentuk Kedisiplinan Siswa di SD*, Insania, Vol 18 No.2, 2013

yang di lakukan diluar jam pelajaran tatap muka. Kegiatan tersebut dilakukan di dalam maupun luar lingkungan sekolah untuk memperluas pengetahuan, meningkatkan keterampilan dan menginternalisasi nilai-nilai, aturan agama dan norma-norma social". Melalui kegiatan tersebut diharapkan banyak hal-hal positif yang didapatkan oleh siswa.⁴⁶Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pembelajaran yang dilaksanakan di lingkungan sekolah dan dibawah bimbingan pengawasan pihak sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler di orientasikan untuk memperluas dan memperkaya wawasan serta kemampuan siswa sebagai bentuk pengembangan dari salah satu bidang yang diminati, seperti olahraga, kesenian dan lain sebagainya.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Dalam kegiatan ekstrakurikuler tentunya memiliki tujuan yang ingin dicapai, manfaat positif tentang keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler bagi remaja, keterlibatan menghubungkan kegiatan untuk hasil-hasil yang positif pada hal sosial, emosional, dan akademis. Secara khusus kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan dan fungsi kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi dan tujuan sebagai berikut :

1) Fungsi Pengembangan

Melalui kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung perkembangan personal siswa melalui pelatihan

⁴⁶ Wiyani, *Perkembangan Ektrakurikuler*.(2013 : 108)

maupun pengajaran terhadap minat dan bakat yang dimiliki, melakukan pengembangan potensi, dan pemberian kesempatan untuk pembentukan karakter dan pelatihan kepemimpinan.

2) Fungsi Rekreatif

Melalui kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dalam suasana santai dan menyenangkan sehingga harapannya mampu menunjang proses perkembangan siswa dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat menjadikan salah satu kegiatan sekolah yang lebih menantang dan lebih menarik bagi siswa pesertanya.

3) Fungsi Persiapan Karir

Melalui kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan terkait dengan kesiapan karir siswa peserta melalui pengembangan kapasitas, baik ketrampilan maupun akademik. Harapannya melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa peserta akan sedikit terbantu untuk mempersiapkan jenjang karir yang lebih tinggi.⁴⁷

4) Fungsi Sosial

Melalui kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kemampuan berinteraksi dan rasa tanggung jawab sosial siswa peserta. Kompetensi sosial dikembangkan dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperluas pengalaman sosial, praktek keterampilan sosial, dan internalisasi

⁴⁷ Departemen Agama, *Panduan Kegiatan Ekstrakurikuler* (Jakarta: Direktorat Jendral Kelembagaan Agama Islam, 2005). 4

nilai moral dan nilai sosial. Diharapkan melalui fungsi ini seorang siswa akan menjadi pribadi yang bersosial tinggi.

Kemudian tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa pesertanya. Selain itu juga diharapkan mampu melahirkan bibit-bibit siswa berbakat sesuai bidang yang ditekuninya melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Selain itu, tujuan kegiatan ekstrakurikuler harus dapat mengembangkan bakat dan minat siswa peserta dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang berprestasi dan bermartabat luhur.⁴⁸

Berdasarkan dari penjelasan tentang pengertian ekstrakurikuler tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran, yang dilakukan baik di sekolah ataupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan dan memperluas ketrampilan yang sudah dimiliki siswa, serta harapannya mampu menyalurkan bakat dan minat, serta upaya melengkapi pembinaan manusia yang seutuhnya.⁴⁹

F. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Afifah Rahmaningrum(2019), yang berjudul tingkat kemampuan motorik kasar siswa peserta ekstrakurikuler karate taman kanak-kanak negeri pembina kota

⁴⁸ Kompri, *Manajemen Pendidikan*,(Yogyakarta:Ar-Ruzz Media,2016),hlm.227

⁴⁹ Rohinah MN,*The Hidden Curriculum Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*,(Yogyakarta: Insan Madani, 2012), 110.

yogyakarta yang berasal dari program studi pendidikan islam anak usia dini. Hasil penelitian tersebut menyatakan adanya perkembangan. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan motorik kasar siswa dengan praktek langsung. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahawa perkembangan motorik kasar harus diamati agar tidak tertinggal perkembangan motorik kasar. Dalam penelitian ini penulis lebih menekankan pada peningkatan motorik kasar ekstrakurikuler karate di SDN 99 Rejang Lebong.

2. Penelitian yang dilakukan Najwa Ananda Huriah(2024), Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-6 Tahun Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo : Sebuah Penelitian Concurrent Mixed Method yang berasal dari program studi pendidikan usia dini universitas pendidikan indonesia, yang dilakukan oleh Najwa Ananda Huriah dkk, penelitian tersebut menunjukkan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kemampuan motorik kasar pada anak usia 4-6 tahun yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo di TKIT Bina Bangsa Islamic School kota Serang serta mengetahui bentuk stimulasi dalam ekstrakurikuler Taekwondo yang berdampak terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 4-6 tahun yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Taekwondo di TKIT Bina Bangsa Islamic School kota Serang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-6 Tahun Peserta Ekstrakurikuler

Taekwondo terdapat perkembangan motorik kasar pada usia dini. Dalam penelitian yang diteliti oleh Najwa Ananda Huriah dkk lebih menekankan pada Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-6 Tahun Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo sedangkan penulis teliti lebih menekankan pada peningkatan motorik kasar melalui ekstrakurikuler.

Berdasarkan pemaparan diatas penelitian ini, terdapat persamaan dan perbedaan dari kedua penelitian sebelumnya. Kesamaannya yaitu sama-sama membahas tentang perkembangan motorik kasar melalui ekstrakurikuler. Namun didalam penelitian relevan ini terdapat perbedaan, perbedaannya yaitu didalam jurnal penelitian Afifah Rahmaningrum, yang berjudul tingkat kemampuan motorik kasar siswa peserta ekstrakurikuler karate taman kanak-kanak. Sedangkan penelitian Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-6 Tahun Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo. Sehingga penelitian ini berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya sehingga layak untuk dikaji dan dijadikan sebagai bahan refrensi penelitian yang peneliti akan laksanakan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian adalah penelitian tindakan kelas (PTK) Rochiati Wiriaatmadjan, penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan suatu penelitian yang dilakukan dengan bereksperimen dengan ide perbaikan dalam praktek belajar dan melihat efek nyata dari upaya itu. Suharsimi Arikunto, berpendapat bahwa tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini berupa suatu arahan dari guru dilakukan oleh siswa atau anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dalam diri anak dan hasil belajar anak di kelas. Jenis Penelitian ini adalah penelitian lapangan (*Field research*).¹

Penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dilakukan secara kolaboratif, adanya kerjasama antara guru dan peneliti dalam melaksanakan penelitian ini. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) yang berpola kolaboratif, guru akan bertugas untuk melaksanakan tindakan dalam penelitian ini sebagaimana yang telah dirancang oleh peneliti dan peneliti bertugas sebagai pengamat dalam proses tindakan tersebut. Penelitian ini dilakukan dengan cara turun langsung ke lokasi penelitian yang telah ditentukan untuk mendapat data dalam penelitian ini yakni data yang berhubungan dengan peningkatan motorik kasar melalui ekstrakurikuler karate pada dojo SDN 99 Rejang Lebong.²

¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2018). 13.

² Rochiati Wiriaatmadjan, *Op. Cit*, 14.

B. Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti di dojo SDN 99 Rejang Lebong, desa mojorejo, kecamatan Sidang Kelingi. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 23 januari sampai dengan 22 february tahun ajaran 2024/2025, yang merupakan Lembaga non formal yang didalamnya terjalin interaksi yang kuat antara individu dengan individu lainnya, pelatih sebagai tenaga pengajar yang senantiasa berinteraksi dengan atlit, pemilihan dojo ini bertujuan untuk dapat mengetahui bagaimana peningkatan motorik kasar melalui seni beladiri karate.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang yang diminta untuk memberikan keterangan suatu fakta atau pendapat. Sebagaimana dijelaskan subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti³. Dalam sebuah penelitian, subjek penelitian mempunyai peran yang sangat strategis karena pada subjek penelitian, itulah data tentang variabel yang peneliti amati. Adapun subjek dalam penelitian yang peneliti lakukan ini adalah kepala sekolah, guru, pelatih serta anak-anak di SDN 99 Rejang Lebong. Adapun kriteria yang peneliti harapkan adalah mereka tahu akan permasalahan upaya peningkatan motorik kasar melalui ekstrakurikuler karate. Subjek penelitian ini adalah pelatih berjumlah 1 orang dan siswa kelas I dan V SDN 99 Rejang Lebong yang berjumlah kurang lebih dari 20 siswa.

³ Lexy Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2014), 4.

D. Prosedur Penilaian

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini menggunakan siklus kemmis dan Mc Taggar yang dikembangkan oleh Kurt Lewis. Umumnya ada 4 tahapan dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas disetiap siklusnya, yaitu : perencanaan (*planning*). Pelaksanaan (*action*), pengamatan (*observasi*), dan refleksi(*refleksi*). Stephenn Kemmis menggambarkan tentang tahap-tahapan dalam siklus, yaitu :⁴

Berdasarkan alur penelitian tindakan kelas (PTK) diatas, dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Proses Pelaksanaan Siklus I

a. Perencanaan

Pada tahapan ini, penelitian merencanakan dengan hati-hati dan matang untuk mencapai pembelajaran yang diinginkan. Adapun langkah-langkah perencanaannya sebagai berikut :⁵

- 1). Terlebih dahulu melakukan identifikasi permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran. Kemudian merumuskan masalah bersama dengan guru dan peneliti, baik permasalahan yang terjadi pada guru maupu siswa.
- 2). Menyusun perangkat pembelajaran yang meliputi : menentukan tema dan sub tema yang akan digunakan dalam pembelajaran seperti silabus secara bersama-sama antara guru dan penetilian.

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), 137.

⁵ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), 146.

- 3). Menyiapkan media, alat dan bahan pembelajaran yang akan digunakan dalam proses penelitian.
- 4) Menyiapkan lembar observasi/lembar pengamatan untuk mengamati proses pembelajaran (ekstrakurikuler karate).

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan merupakan suatu implementasi dari rencana yang dibuat. Sesaat proses pembelajaran berlangsung guru mengajar sesuai dengan silabus yang telah dibuat. Pelaksanaan pada proses tindakan ini dilakukan pada saat inti dari pembelajaran yang dipelajari hari itu. Sebelum melakukan proses tindakan pada penelitian ini, guru akan terlebih dahulu menjelaskan tentang konsep pembelajaran pada hari itu.⁶

c. Observasi

Proses observasi berlangsung bersamaan dengan waktu tindakan itu berlangsung. Observasi ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang akurat menggunakan lembar observasi yang diserahkan dan dilaksanakan setiap pembelajaran. Data dari hasil observasi digunakan untuk mengetahui apakah adanya kelemahan dan kelebihan dalam pelaksanaan pembelajaran pada pertemuan berikut.

d. Reflek

Reflek adalah proses menganalisis hasil pengamatan untuk menentukan sejauh mana perkembangan motorik kasaranak dengan ekstrakurikuler karate , apakah

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), 137.

ekstrakurikuler karate telah berhasil menyelesaikan masalah dan jika tidak menyelesaikan masalah fokus apa saja yang menjadi penghambat keberhasilan tersebut. Data yang diperoleh dari kegiatan siklus I, kemudian akan dianalisis untuk melihat kelebihan dan kekurangan yang terjadi pada proses pembelajaran, apakah tindakan yang dilakukan itu berhasil atau tidak, dan hasil analisis akan dijadikan sebagai ajuan untuk perbaikan di siklus II.⁷

1. Proses Pelaksanaan Siklus II

Apabila terdapat kekurangan dalam pelaksanaan tindakan awal (Siklus 1), kekurangan bisa dari perencanaan dan pelaksanaan tindakan maka dapat dilakukan perbaikan pada siklus berikutnya hingga target yang diinginkan oleh peneliti bisa tercapai. Apabila pada siklus berikutnya sudah memenuhi target keberhasilan maka penelitian ini bisa dihentikan. Siklus kedua juga terdiri dari empat tahapan yaitu, perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi hasil.

- a). Perencanaan, peneliti membuat rancangan pada pembelajaran, yang mana pembuatan ini berdasarkan hasil refleksi dari siklus pertama
- b). Pelaksanaan
- c). Observasi, Peneliti melakukan observasi tentang proses pembelajaran

⁷ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), 146.

d). Refleksi, peneliti melakukan reflek pada siklus ke 2

E. Instrumen penelitian

Suharsimi Arikunto mengungkapkan bahwa instrumen penelitian merupakan alat yang dipilih dan digunakan peneliti dalam kegiatan pengumpulannya agar lebih mudah dan sistematis. Ada berbagai jenis instrumen penelitian termasuk kuesioner, *check list*, panduan wawancara, pertanyaan tes, skala, dan banyak lagi. Instrumen dalam penelitian ini adalah wawancara. Pencatatan dan pengumpulan data tentang kemampuan motorik kasar anak dilakukan pada saat proses pembelajaran sedang berlangsung. Dengan data tersebut, peneliti bisa melihat apakah kemampuan motorik kasar anak mengalami peningkatan atau belum mengalami peningkatan. Berikut kisi-kisi instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3.1
Kisi –Kisi Instrumen

No.	Sub Variabel	Indikator	Sub.Indikator	Pertanyaan Penelitian	Sumber
1.	Upaya Peningkatan Motorik Kasar Melalui Ekstrakulikuler Karate Di SDN 99 Rejang Lebong.	1. Kekuatan	a. Berlari b. Melompat c. Bergantung d. Memanjat e. Mendorong	1. Apakah dengan berlari akan bertambah kekuatan dalam melangsungkan ekstrakulikuler karate ? 2. Dengan adanya melompat apakah kekuatan kaki atlet akan menjadi lebih kuat? 3. Apakah di ekstrakulikuler karate menggunakan teknik bergantung disetiap kegiatan latihan ? 4. Didalam latihan ekstrakulikuler karate apakah teknik memanjat, jikalau ada jelaskan ? 5. Apakah didalam kegiatan ekstrakulikuler ada gerakan mendorong, jika ada jelaskan ?	1. Guru 2. Pelatih 3. Murid
		2. Koordinasi	a. Melempar b. Menangkap	1. Bagaimana gerakan melempar saat koordinasi dikegiatan ekstrakulikuler	

			<p>c. Menggenggam benda</p> <p>d. Menjaga keseimbangan</p>	<p>karate ?</p> <p>2. Apakah saat koordinasi (peraturan kegiatan) ekstrakurikuler karate melakukan latihan menangkap, misalnya seperti menggunakan alat seperti kerucut, atau bola kasti ?</p> <p>3. Adakah dikegiatan/ gerakan ekstrakurikuler karate yang menggunakan gerakan menggenggam benda atau lainnya ?</p> <p>4. Dengan cara apa melakukan menjaga keseimbangan setiap atlet saat berlatih kata/ j urus ?</p>	
		3. Kecepatan	<p>a. Menendang</p> <p>b. Berlari</p> <p>c. Melempar</p> <p>d. Mengangkat</p> <p>e. Berjalan</p>	<p>1. Menurut bapak/ pelatih Dengan cara apa agar tendangan atlet cepat ?</p> <p>2. Bagaimana agar berlari atlet lebih cepat dari sebelumnya ?</p> <p>3. Bagaimana agar gerakan melempar atlet menjadi cepat, dan apa alat yang digunakan untuk berlatih kecepatan melempar ?</p> <p>4. Bagaimana agar gerakan mengangkat suatu benda agar menjadi lebih cepat, dan apa alat yang digunakan untuk berlatih kecepatan mengangkat benda ?</p> <p>5. Apakah gerakan berjalan termasuk dalam melakukan kecepatan dikegiatan</p>	

		<p>9. Keseimbangan</p> <p>a. Berputar</p> <p>b. Berayun satu kaki</p> <p>c. Berjalan mundur</p>	<p>ekstrakurikuler karate ?</p> <p>1. Apakah didalam gerakan keseimbangan sangat dibutuhkan saat atlet berputar gerakan seperti kata/jurus ?</p> <p>2. Apakah didalam gerakan keseimbangan sangat dibutuhkan saat atlet berayun satu kaki gerakan seperti menendang dan gerakan lainnya seperti kata atau jurus ?</p> <p>3. Apakah didalam gerakan keseimbangan sangat dibutuhkan saat atlet berjalan mundur dan apa fungsinya dalam gerakan seperti dasar gerakan,kata/jurus, dan komite?</p>	
		<p>10. Kelincahan</p> <p>a. Berjalan</p> <p>b. Berlari</p> <p>c. Melompat</p> <p>d. Merangkak</p> <p>e. Naik turun tangga</p> <p>f. Menendang</p> <p>g. Melempar</p>		<p>1. Dengan cara apa melatih kelincahan berjalan saat latihan ?</p> <p>2. Dengan cara apa melatih kelincahan berlari pada atlet karate ?</p> <p>3. Apakah dengan melompat membantu kelincahan seorang atlet untuk gerakan yang ditentukan seperti kata atau komite ?</p> <p>4. Apakah gerakan merangkak bisa mengajarkan kelincahan pada atlet ?</p> <p>5. Apakah gerakan naik turun tangga bisa mengajarkan kelincahan terhadap atlet ?</p>

				<p>6. Dengan cara apa melatih kelincihan menendang pada atlet karate ?</p> <p>7. Apakah gerakan melempar bisa melatih kelincihan atlet karate ?</p>	
--	--	--	--	---	--

Instrumen penelitian yang digunakan terlampir. Penilaian dilakukan sesuai kriteria Berkembang Sangat Baik (BSB), Berkembang Sesuai Harapan (BSH), Mulai Berkembang (MB), Belum Berkembang (BB). Berikut adalah Penilaiannya:

Tabel 3.2

Rubik Penilaian kemampuan kekuatan

No	Kriteria	Deskripsi
1	Berkembang Sangat Baik (BSB)	Mampu melakukan 6 gerakan
2	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	Mampu melakukan 3-5 gerakan
3	Mulai Berkembang (MB)	Mampu melakukan 1-2 gerakan
4	Belum Berkembang (BB)	Tidak melakukan gerakan

Tabel 3.3

Rubik Penilaian kemampuan kordinasi

No	Kriteria	Deskripsi
1	Berkembang Sangat Baik (BSB)	Mampu melakukan 6 gerakan
2	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	Mampu melakukan 3-5 gerakan
3	Mulai Berkembang (MB)	Mampu melakukan 1-2 gerakan
4	Belum Berkembang (BB)	Tidak melakukan gerakan

Tabel 3.4

Rubik Penilaian kemampuan kecepatan

No	Kriteria	Deskripsi
1	Berkembang Sangat Baik (BSB)	Mampu melakukan 6 gerakan
2	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	Mampu melakukan 3-5 gerakan
3	Mulai Berkembang (MB)	Mampu melakukan 1-2 gerakan
4	Belum Berkembang (BB)	Tidak melakukan gerakan

Tabel 3.5

Rubik Penilaian kemampuan keseimbangan

No	Kriteria	Deskripsi
1	Berkembang Sangat Baik (BSB)	Mampu melakukan 6 gerakan
2	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	Mampu melakukan 3-5 gerakan
3	Mulai Berkembang (MB)	Mampu melakukan 1-2 gerakan
4	Belum Berkembang (BB)	Tidak melakukan gerakan

Tabel 3.6

Rubik Penilaian kemampuan kelincahan

No	Kriteria	Deskripsi
1	Berkembang Sangat Baik (BSB)	Mampu melakukan 6 gerakan
2	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	Mampu melakukan 3-5 gerakan
3	Mulai Berkembang (MB)	Mampu melakukan 1-2 gerakan
4	Belum Berkembang (BB)	Tidak melakukan gerakan

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini peneliti sebagai instrumen utama, karena peneliti melakukan penelitian langsung dilapangan untuk melakukan observasi bagi siswa yang diteliti dan menggali data dokumen sekolah. Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah teknik tes dan nontes. Teknik nontes terdiri dari

observasi, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Oleh karena itu ada beberapa teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan yaitu :

1. Teknik tes

Teknik ini merupakan suatu bentuk pemberian materi gerakan dasar yang berulang – ulang yang harus dites oleh kohai/siswa yang sudah dipelajari. tes dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur keberhasilan kohai/siswa SDN 99 Rejang Lebong dalam mencapai indikator latihan ekstrakurikuler bela diri karate.⁸

2. Teknik Nontes

a. Observasi

Observasi diartikan sebagai pengalaman dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Pengamatan dan pencatatan yang dilakukan terhadap objek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa, sehingga observer berada bersama objek yang di selidiki, disebut observasi langsung. Sedangkan observasi tidak langsung adalah pengamatan yang dilakukan pada saat tidak berlangsungnya suatu peristiwa yang akan di selidiki, misalnya peristiwa tersebut diamati melalui film, rangkaian slide atau rangkuman foto.⁹

Teknik observasi yang akan dilakukan adalah observasi non partisipan, peneliti terlibat langsung secara aktif dalam objek yang akan diteliti. Observasi akan dilakukan langsung oleh peneliti ke desa simpang beliti Alasan peneliti menggunakan observasi langsung karena peneliti ingin memperoleh data secara langsung

⁸ Nurgianto, (2001) Teknik penelitian untuk pendidikan Bandung: 59

⁹ Amirul Hadi dan Haryono, *Metodelogi Penelitian II*, (Bandung: CV Pustaka Setia,1998), 129.

dari subjek penelitian.

Pada saat melakukan observasi partisipan, peneliti menggunakan langkah-langkah observasi sebagai berikut
Menentukan objek apa yang akan di observasi.

- 1) Membuat pedoman observasi sesuai dengan lingkup objek yang akan di observasi.
- 2) Menentukan secara jelas data-data apa yang perlu di observasi.
- 3) Menentukan dimana tempat objek yang akan di observasi.
- 4) Menentukan secara jelas bagaimana observasi akan dilakukan untuk mengumpulkan data agar berjalan mudah dan lancar.
- 5) Menentukan cara dan melakukan pencatatan hasil observasi, seperti menggunakan buku catatan, kamera, video perekam, dan alat-alat tulis lainnya.

Melalui Teknik ini, penulis akan mengumpulkan data berkaitan dengan persoalan yang penulis teliti dan sumber data yang penulis jumpai selama observasi berlangsung yaitu berkaitan tentang gambaran SDN 99 Rejang Lebong, sarana dan prasarana, pelaksanaan kegiatan karate, dan kegiatan di tempat latihan. Pengamatan ini dilakukan di SDN 99 Rejang Lebong tentang peran seni beladiri karate dalam membentuk motorik kasar atlit.

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan (interview) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Wawancara dalam suatu penelitian yang bertujuan mengumpulkan keterangan tentang kehidupan manusia dalam suatu masyarakat serta pendirian- pendirian

itu merupakan suatu pembantu utama dari dalam metode observasi (pengamatan).¹⁰ Dalam hal ini peneliti mengadakan wawancara secara semi terstruktur. Dimana dalam pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara dimintai pendapat, dan ide-idenya. Dalam melakukan wawancara, peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan oleh informan.¹¹

Pada saat melakukan wawancara semistruktur, peneliti menggunakan langkah-langkah dalam mengumpulkan data, diantaranya:

- 1) Menentukan tema atau topik wawancara.
- 2) Mempelajari masalah yang berkaitan dengan tema wawancara.
- 3) Menyusun daftar atau garis pertanyaan yang akan diajukan (5W+1H).
- 4) Menentukan narasumber dan mengetahui identitasnya.
- 5) Menghubungi dan membuat janji dengan narasumber.
- 6) Mempersiapkan peralatan untuk wawancara (alat tulis atau alat perekam).
- 7) Melakukan wawancara.
- 8) Mencatat pokok-pokok wawancara.
- 9) Menyusun laporan hasil wawancara

Wawancara dalam penelitian ini digunakan untuk mengungkapkan efektivitas penggunaan Ekstrakulikuler bela diri karate untuk peningkatan motorik kasar terhadap anak.

c. Dokumentasi

186. ¹⁰ Lexy J. moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011),

¹¹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2014), 72.

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu, yang bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Maka dokumentasi adalah pendokumentasi, pengarsipan, dan pengabsahan peristiwa penting (dengan film, gambar, tulisan dan sebagainya) sebagai dokumen. Dokumentasi ini juga merupakan cara pengumpulan data melalui peningkatan tertulis, seperti arsip-arsip dan termasuk juga buku-buku tentang pendapat, teori, dalil-dalil atau hukum dan lain sebagainya yang berhubungan dengan masalah penelitian.¹²

Menurut Sugiyono dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Teknik ini digunakan untuk penelusuran data sekunder yang meliputi dokumen, arsip yang ada hubungannya dengan penelitian ini. Metode ini akan dapat dipercaya apabila digunakan sebagai keabsahan data yang kredibel. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini berupa catatan lapangan selama mengamati serta foto – foto aktivitas siswa dalam latihan karate.

G. Teknik Analisis Data

Data merupakan catatan penilaian, baik berupa fakta maupun angka. Data yang diperoleh dan dikumpulkan terlebih dahulu dan dianalisis dengan cara yang ditargetkan untuk menunjukkan apakah adanya perbaikan setelah dilakukan tindakan. Analisis data ini dapat digunakan untuk menentukan beberapa banyak peningkatan terhadap kemampuan motorik kasar anak setelah diberikan tindakan melalui ekstrakurikuler karate. Jenis data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini adalah berupa data deskriptif kuantitatif. Data kuantitatif adalah data yang dapat dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan analisis statistik deskriptif (menghitung rata-rata perkembangan anak

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*., 240.

berdasarkan hasil atau skor yang diperoleh dari lembar observasi). Tujuannya adalah untuk mengetahui peningkatan pada kemampuan motorik kasar anak setelah diberikan tindakan melalui ekstrakurikuler karate. Rumus yang digunakan dalam analisis data deskriptif kuantitatif sederhana untuk mencari persentase.

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

Keterangan :

P = Angka Prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah presentase

Pada pembelajaran dengan melalui ekstrakurikuler karate, perubahan perilaku anak setelah mengikuti pembelajaran dapat dilihat dari data yang didapatkan oleh peneliti melalui observasi pengamatan kepada anak kearah perubahan yang positif. Pada analisis data tes kemampuan motorik kasar anak dapat disajikan dengan tabel berikut ini.¹³

Tabel 3.6
Kriteria Presentase

No	Kriteria	presentase
1.	BSB (Berkembang Sangat Baik)	76%-100%
2.	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	51%-75%
3.	MB (Mulai Berkembang)	26%-50%
4.	BB (Belum Berkembang)	0%-25%

H. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan yaitu persyaratan minimal yang harus dikuasai oleh guna mencapai kompetensi dalam peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Keberhasilan dan kegagalan pembelajaran dapat diamati melalui keaktifan anak dalam pembelajaran dan evaluasi kegiatan. Dalam menentukan kriteria keberhasilan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak memiliki kreteria Ketuntasan

¹³ Masnur Muslich, *Melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas*,(Jakarta: Bumi Aksara, 2016).

Minimum (KKM) adalah 76% dari anak-anak pada tingkat kemampuan berkembang sesuai harapan. Anak - anak mampu dalam menguasai indikator kemampuan motorik kasar melalui ekstrakurikuler karate¹⁴

¹⁴ Sri Mulyani, Op. Cit

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Kondisi Objektif Sekolah Dasar Negeri 99 Rejang Lebong

1. Profil SDN 99 Rejang Lebong

Nama sekolah : SDN 99 Rejang Lebong

Alamat : Desa Mojorejo

Kecamatan : Sindang Kelingi

Kabupaten : Rejang Lebong

No.telpon : -

NPSN : 10700847

Jenjang akreditasi : B

Tahun Didirikan : 1980

Kepemilikan tanah

Status tanah : Milik Pemerintah⁷¹

Luas Tanah : 5799 M²

Luas bangunan : 448 M²

Pengawasan : Diknas

2. Visi Misi SDN 99 Rejang Lebong

a. Visi SDN 99 Rejang Lebong

“Meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta ketrampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut “

⁷¹ *Data Sekolah SDN 99 Rejang Lebong, Desa Mojorejo. Kamis, 23 Januari 2025*

b. Misi SDN 99 Rejang Lebong

Berdasarkan visi dan indikator visi di atas, maka Misi Pendidikan di SD Negeri 99 Rejang Lebong dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Menanamkan karakter religius melalui pembiasaan., Menanamkan perilaku jujur, disiplin.
2. Mengoptimalkan pembelajaran PAKEM dan bimbingan konseling. Meningkatkan profesionalisme guru melalui pendidikan formal, pembinaan dan sertifikasi guru.
3. Mengoptimalkan pengelolaan lingkungan hidup dengan cara Reuse (Guna ulang) Reduce (Mengurangi) dan Recycle (Mendaur ulang).
4. Mengoptimalkan pembiasaan memelihara dan melestarikan lingkungan hidup.
5. Menanamkan jiwa kewirausahaan dan ekonomi kreatif.
6. Mengembangkan kerjasama pendidikan dan kepramukaan secara global.
7. Mengoptimalkan peran komite sekolah dan pengurus kelas dalam pemberdayaan lingkungan hidup.
8. Menjalin kerjasama yang harmonis antara sekolah, lingkungan masyarakat dan dunia usaha.⁷²

3. Data Guru SDN 99 Rejang Lebong

Tabel. 4.1
DAFTAR PENDIDIK DAN TENAGA KEPENDIDIKAN SD NEGERI 99
REJANG LEBONG TAHUN PELAJARAN 2024/2025

No	NAMA	JABATAN
1.	eguh Widodo,S.Pd.SD	Kepala Sekolah

⁷² Data Sekolah SDN 99 Rejang Lebong, Desa Mojorejo. Kamis, 23 Januari 2025

2.	Sukimin,S.Pd	Guru PJOK
3.	Susi Herlina,S.Pd	Guru kelas 1 a
4.	Agus Suryanto,S.Pd.SD	Guru kelas 6 a
5.	Purnama,S.Pd	Guru PJOK
6.	Rini Ningtiasmara,M.Pd	Guru kelas 5 a
7.	Sr Maryati,S.Pd	Guru kelas 1 b
8.	Megawati,S.Pd	Guru kelas 3 a
9.	Euis Tria, M.Pd.Gr	Guru kelas 5 b
10.	Yeni Puspita,S.Pd	Guru PAI
11.	Ragel Yanti,S.Pd	Guru kelas 6 b
12.	Pera Ramadan,S.Pd	Guru kelas 4 b
13.	Putri Wahyuni,S.Pd	Guru kelas 4 a
14.	Fitri Yanti Khairani,S.Pd	Guru PAI
15.	Renita Nur Rahma,S.Pd	Guru PAI
16.	Havivah Galuh Pitaloka,S.Pd	Guru kelas 2
17.	Riska Puspita Anggani	Guru kelas 3 b
18.	Dimas Saputra	Penjaga

4. Jumlah Peserta didik SDN 99 Rejang Lebong

Jumlah siswa SD Negeri 99 Rejang Lebong sebanyak 246 jiwa. Untuk rinci dapat dilihat pada table berikut :⁷³

Tabel 4.2
Jumlah Siswa SD 99 Rejang Lebong

Laki – Laki	Perempuan	Total
127	119	246

Kelas	L	P	Total
Kelas 1	16	24	40
Kelas 2	20	25	45
Kelas 3	20	15	35
Kelas 4	25	21	46
Kelas 5	21	16	37
Kelas 6	25	18	43
Total	127	119	246

5. Sarana dan Prasaana

Dari hasil Observasi penelitian terdapat sarana dan prasarana yang merupakan hal yang sangat penting dalam keberlangsungan kegiatan belajar mengajar pendidik dan peserta didik untuk meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah. Sarana dan prasarana yang dimiliki oleh SDN 99 Rejang Lebong

⁷³ Data Sekolah SDN 99 Rejang Lebong, Desa Mojorejo. Kamis, 23 Januari 2025

belum cukup memadai untuk proses belajar.⁷⁴

Tabel 4.3
Lapangan Olahraga dan Upacara

Lapangan	Jumlah (bidang)	Ukuran (p x L)	Kondisi		
			Baik	Sedang	Rusak
Dapat digunakan					
Upacara/ Basket	1	30 x30	✓		
Lapangan Sepak bola/Futsal	1	8 x 7	✓		
Lapangan Bola Voli	1	18 x 9			
Lapangan Atletik	1	7 x9	✓		
Lapangan Bulu Tangkis	1	7 x 9	✓		

Tabel 4.5
Sarana dan Prasarana di SDN 99 Rejang Lebong⁷⁵

N0	Bentuk	Jumlah	Kondisi
1.	Ruang Kelas	11	3 Ruangan rusak sedang
2.	Ruang kantor	1	Baik
3.	Ruang Guru	1	Baik
4.	Wc siswa	4	Rusak sedang
5.	Wc Guru	1	Baik
6.	Ruang Sholat	1	Baik
7.	Laboratorium computer	1	Baik
8.	Perpustakaan sekolah	1	Baik
9.	Usaha Kesehatan Sekolah	1	Baik
10.	Koperasi/took	1	Baik
11.	Pos penjaga sekolah	1	Baik
12.	Ruang keterampilan	1	Baik
13.	Pagar sekolah	25%	Cukup
14.	Komputer kantor	3 unit	Baik

⁷⁴ Data Sekolah SDN 99 Rejang Lebong, Desa Mojorejo. Kamis, 23 Januari 2025

⁷⁵ Data Sekolah SDN 99 Rejang Lebong, Desa Mojorejo. Kamis, 23 Januari 2025

15.	Chrome Book	15 unit	Baik
16.	Meja/Kursi		Baik
17.	Papan Tulis	11	Baik
18.	Rak Buku	20	Baik
19.	Lemari	20	Baik
20.	Aula/Gudang	1	Baik

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Pra Siklus

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan sebelum memasuki pada siklus 1 yaitu pada tanggal 6 Januari 2025, terdapat beberapa permasalahan yang perlu dilihat selama proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru sebelum peneliti melakukan atau menerapkan siklus. Peneliti juga melakukan wawancara dengan kepala sekolah di SDN 99 Rejang Lebong yaitu bapak Teguh Widodo S.Pd mendapatkan hasil bahwasanya untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak guru sering menggunakan metode pemberian tugas seperti melempar bola voli dan berlari sprint.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di SDN 99 Rejang Lebong, disini peneliti akan melakukan salah satu upaya guna dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak yaitu dengan menggunakan metode ekstrakurikuler karate. Melalui ekstrakurikuler karate diharapkan kemampuan motorik kasar anak meningkat. Karena pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler karate otot-otot besar pada tubuh anak akan bekerja secara maksimal khususnya pada bagian kaki, membantu anak dalam melakukan gerakan keseimbangan pada tubuh anak.

Untuk mengetahui perkembangan motorik kasar melalui ekstrakurikuler karate di SDN 99 Rejang Lebong, Penulis merumuskan beberapa pertanyaan penelitian berdasarkan teori. Motorik kasar dapat berkembang dengan adanya unsur diantaranya adalah sebagai berikut

.⁷⁶

⁷⁶ Hasil Observasi DiSDN 99 Rejang Lebong Dilapangan, pada Kamis, 23 Januari 2025, Pukul : 07:30

- a. Kekuatan
- b. Koordinasi
- c. Kecepatan
- d. Keseimbangan
- e. Kelincahan

Berdasarkan Observasi awal penelitian melakukan wawancara dengan guru penjas, dari hasil wawancara diperoleh informasi dan data tentang adanya peningkatan motorik kasar melalui ekstrakurikuler di SDN 99 Rejang lebong. ⁸⁴Adapun hasil wawancara dengan informan selaku guru penjas/pelatih di SDN 99 Rejang Lebong sebagai Berikut :

a. Kekuatan

Kemampuan kekuatan atlet di SDN 99 Rejang Lebong dapat dijelaskan pada tabel berikut :

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

Keterangan :

P = Angka Prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah presentase

Keterangan :

Sekor 4: BSB (Berkembang Sangat Baik)

Sekor 3: BSH (Berkembang Sesuai Harapan)

Sekor 2: MB (Mulai Berkembang)

Sekor 1: BB (Belum Berkembang)

**Tabel 4.6 Hasil Observasi Prasiklus
Kemampuan Kekuatan**

No	Indikator	BB	MB	BSH	BSB	Jumlah Presentase
----	-----------	----	----	-----	-----	-------------------

		1	2	3	4	Presentase
1.	Apakah Berlari menggunakan waktu akan menambah kekuatan otot-otot kaki .	0	8	4	3	15
		0%	53,3 %	26,6 %	20%	100%
2.	Dengan adanya melompat apakah kekuatan kaki atlet akan menjadi lebih kuat.	0	5	6	4	15
		0%	33,3 %	40%	20%	100%

Menurut Robbins kekuatan adalah kemampuan seseorang atau kelompok untuk memengaruhi orang lain agar melakukan sesuatu dengan keinginannya.⁷⁷ Kekuatan merupakan salah satu cara untuk mengembangkan motorik kasar Atlet Karate di SDN 99 Rejang Lebong. Berdasarkan Data diatas dapat dijelaskan keseluruhan atlet berkembang sesuai harapan (BSH) dalam kemampuan kekuatan pada ekstrakurikuler karate dengan jumlah 4 siswa atau 26,6% . Selain itu juga diperoleh siswa berkembang sangat baik (BSB) dalam kemampuan kekuatan dengan jumlah 3 siswa atau 20% . Mulai berkembang (MB) dalam kemampuan kekuatan dengan jumlah 8 siswa atau 53,3 % . Selanjutnya dari keseluruhan anak yang belum berkembang (BB) tidak ada 0 % . Dapat dilihat dari pemaparan diatas seperti wawancara berikut ini :⁷⁸

“Menurut saya, sejauh ini kekuatan fisik siswa mulai berkembang, Biasanya yang saya lakukan untuk mengembangkan kekuatan fisiknya, siswa saya beri latihan untuk gerakkan dasar untuk mengembangkan fisik siswa, namun dengan proses berjalannya latihan gerakkan dasar siswa semakin bisa melakukan gerakan dasar maka semakin bagus dalam melakukan gerakkan lainnya. Maka dengan adanya ekstrakurikuler kekuatan dalam melakukan gerakan dasar pada latihan siswa lebih maksimal. Dalam ekstrakurikuler kekuatan gerakkan dasar sangat dibutuhkan apa lagi pada perkembangan motorik kasar anak, Sehingga dalam melakukan suatu gerak motorik siswa awalnya membutuhkan kekuatan dalam kebutuhan fisik motoriknya. Karena itu dalam mengembangkan motorik kasar siswa kekuatan dasar hal utama ”.⁷⁹

⁷⁷ Robbins, S. P. *Organizational Behavior*(9th ed). Upper saddle River, NJ : Prentice Hall : 2001)

⁷⁸ Hasil Observasi DiSDN 99 Rejang Lebong Dilapangan, pada Kamis, 23 Januari 2025, Pukul : 08:00

⁷⁹ Sukimin,S.Pd, Wawancara dengan Guru Penjas SDN 99 Rejang Lebong,21 Januari 2025,

Dan juga dari pertanyaan informasi berikut :

“Menurut saya, dalam perkembangan motorik kasar siswa dalam melakukan kekuatan gerakan dasar sudah berkembang, dimana siswa ketika diberi latihan gerakan lain sudah tidak kaku saat gerakan dasar biasanya melakukan dengan kaku, oleh karena itu menggunakan kekuatan gerakan dasar itu sangat dibutuhkan dalam fisik motorik kasar siswa saat melakukan suatu gerakan ”.⁸⁰

Dari Wawancara kedua informasi diatas, dapat disimpulkan bahwasannya perkembangan motorik kasar bagi siswa memang benar menggunakan kekuatan. Seperti biasanya kekuatan dalam berlatih masih kaku dengan adanya proses latihan siswa menjadi tidak kaku dalam melakukan kekuatan biasanya siswa hanya melakukan latihan sederhana namun dengan adanya latihan sederhana siswa jadi lebih bisa melakukan kekuatan pada badannya sendiri.

b. Koordinasi

Koordinasi, adalah keterampilan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas yang kompleks. Kemampuan koordinasi atlet di SDN 99 Rejang Lebong dapat dijelaskan pada table sebagai berikut :

Tabel 4.7
Kemampuan Koordinasi Observasi Pra Siklus

No	Indikator	BB	MB	BSH	BSB	Jumlah
		1	2	3	4	Presentase
1.	Mampu melakukan gerakan koordinasi dengan keseimbangan, mata, dan tangan	0	3	7	5	15
		0%	20%	46,6%	33,3%	100%

Berdasarkan data diatas dapat dijelaskan berkembang sesuai harapan (BSH) dengan jumlah 7siswa atau 46,6%. Berkembang sangat Baik (BSB) dalam kemampuan koordinasi dengan jumlah 5 siswa atau 33,3% . Selanjutnya dari keseluruhan anak yang mulai berkembang (MB) yaitu anak yang bisa koordinasi tetapi tidak mau mengikuti kegiatan ekstrakuliuler karate dengan jumlah 3 siswa atau

20%. Yang belum berkembang (BB) tidak ada atau 0%. Koordinasi adalah proses mengatur, memadukan, dan mengintegrasikan berbagai kegiatan dan kepentingan bersama untuk mencapai tujuan bersama. Sebab Koordinasi dalam olahraga adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang selaras dan efektif. Seperti wawancara dengan informan berikut :

“Ya, didalam kemampuan koordinasi berolahraga sangat penting karena merupakan dasar dari hampir semua gerakan yang efektif. Koordinasi memungkinkan seseorang untuk menggabungkan gerakan tubuh secara harmonis, misalnya olahraga sepak bola, bola basket atau senam. Biasanya dalam proses pembelajaran dikelas olahraga, saya melihat bahwa siswa dengan koordinasi yang baik cenderung lebih cepat menguasai teknik dasar dan mampu mengikuti dengan lebih lancar. Oleh karena itu, saya selalu menyisipkan latihan – latihan koordinatif seperti lempar tangkap dan permainan berirama untuk melatih kemampuan tersebut secara menyenangkan dan bertahap”.⁸¹

Dengan wawancara dengan informan selanjutnya :

“Ya saya benar didalam koordinasi memiliki aspek yang sangat penting dalam karate karena setiap gerakan membutuhkan sinkronisasi antara pikiran dan tubuh. Pengamatan yang saya lihat sebgaiian besar siswa sudah menunjukkan peningkatan yang baik dalam hal koordinasi, terutama dalam teknik dasar seperti kuda – kuda, pukulan, dan tendangan. Mereka mulai mampu menggabungkan gerakan dengan ritme yang tepat dan reaksi yang cepat terhadap instruksi. Namun, masih ada beberapa siswa yang lebih sering berlatih agar gerakan mereka bisa lebih selaras dan tidak kaku. Latihan rutin dan disiplin sangat membantu meningkatkan koordinasi ini ”.⁸²

Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua informasi diatas, dapat disimpulkan bahwasannya perkembangan motorik kasar siswa memang berkoordinasi, kesimpulanya adalah kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang selaras dan efektif.

c. Kecepatan

Kecepatan, adalah keterampilan yang berdasarkan kelenturan dalam satuan waktu tertentu. Kemampuan kecepatan atlet karate di SDN 99 Rejang Lebong

⁸¹ Sukimin,S.Pd, Wawancara dengan Guru Penjas SDN 99 Rejang Lebong,21 Januari 2025, Pukul

⁸² Fina, Wawancara dengan Pelatih SDN 99 Rejang Lebong,21 Januari 2025, Pukul 15:00

dapat dijelaskan pada table sebagai berikut :

Tabel 4.8
Kemampuan Kecepatan Observasi Pra Siklus

No	Indikator	BB	MB	BSH	BSB	Jumlah Presentase
		1	2	3	4	Presentase
1.	Mampu melakukan gerakan Kecepatan dengan menggunakan alat yang sudah disediakan.	0	3	7	5	15
		0%	20%	46,6%	33,3%	100%

Berdasarkan data diatas dapat dijelaskan berkembang sesuai harapan(BSH) dengan jumlah 7 atau 46,6%, Berkembang sangat baik (BSB) dalam kemampuan kecepatan dalam spit dengan jumlah 5 atau 33,3%. Selanjutnya dari keseluruhan anak yang mulai berkembang (MB) yaitu anak bisa melakukan kecepatan tetapi tidak mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate dengan jumlah 3 atau 20%. Selanjutnya yang belum berkembang (BB) adalah 0 atau 0%. Kecepatan kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat dalam hal ini sangat penting terhadap perkembangan motorik kasar anak. Dalam mengembangkan motorik kasar, kecepatan sangat diperlukan saat pertandingan.

Seperti wawancara berikut ini :

“Ya didalam kemampuan kecepatan sangat penting terutama dalam cabang olahraga seperti atletik, sepak bola, dan karate salah satunya. Dalam melatih kecepatan bisa dilakukan engan latihan sprint, latihan reaksi, latihan -latihan ini membantu otot untuk berkontraksi lebih cepat dan meningkatkan koordinasi antara otak dan tubuh. Latihan kekuatan juga penting karena otot yang kuat akan mendukung kecepatan gerak, didalam gerak cepat sangat peting terutama bagi siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga. Selain membantu performa dalam olahraga , kecepatan juga melatih ketangkasan dan respon siswa terhadap situasi yang cepat berubah, yang berguna dalam kehidupan sehari - hari”⁸³

⁸³ Sukimin,S.Pd, Wawancara dengan Guru Penjas SDN 99 Rejang Lebong,21 Januari

Begitupun wawancara dengan informan selanjutnya :

“Ya didalam kecepatan salah satu aspek penting dalam gerak karate. Dalam ekstrakurikuler, saya melatih atlet untuk meningkatkan reaksi dan kecepatan gerak mereka, baik dalam melakukan pukulan, tendangan, maupun saat menghindar. Kecepatan juga tidak membantu mereka dalam pertandingan, tapi juga meningkatkan reflek dan koordinasi tubuh. Saya biasanya melatih kecepatan dengan latihan kombinasi teknik secara berulang, latihan kelincahan, dan reaksi cepat terhadap intruksi. Dengan latihan yang konsisten, kecepatan siswa bisa meningkat secara perlahan”⁸⁴

Dari pemaparan keduanya, dapat disimpulkan bahwa kecepatan siswa dapat berkembang dengan adanya program latihan lari dengan waktu yang singkat biasanya atlet diberi waktu 2 menit berlatih kecepatan namu dengan adanya latihan dapat melakukan gerak cepat. Sehingga perkembangan motorik kasar atlet dapat berkembang, karena kecepatan merupakan tujuan untuk mengembangkan otot – otot atlet.

d. Keseimbangan

Keseimbangan, adalah keterampilan seseorang untuk mempertahankan kan tubuh dalam berbagai posisi. Kemampuan keseimbangan atlet karate di SDN 99 Rejang Lebong dapat dijelaskan pada table sebagai berikut:

Tabel 4.9

Kemampuan Keseimbangan Observasi Pra Siklus

No	Indikator	BB	MB	BSH	BSB	Jumlah Presentase
		1	2	3	4	Presentase
1.	Mampu menyeimbangkan pertahanan tubuh dan posisi saat bergerak.	2	3	5	5	15
		13,3%	20%	33,3%	33,3%	100%

Berdasarkan table diatas dapat dijelaskan perkembangan sesuai dengan

harapan(BSH) dengan jumlah 5siswa atau 33,3%. Berkembang sangat baik (BSB) dalam kemampuan keseimbangan dengan jumlah 5 siswa atau 33,3%. Selanjutnya dari keseluruhan anak yang mulai berkembang (MB) yaitu anak bisa seimbang tapi tidak mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate dengan jumlah 3 siswa 20%, yang belum berkembang (BB) 2 siswa atau 13,3%. Dalam hal ini keseimbangan merupakan kemampuan siswa untuk bergerak secara seimbang, karena gerakan gerakannya mengubah arah dengan cepat, sehingga keseimbangan adalah hal yang terbilang sangat penting dalam perkembangan motorik kasar atlet baik itu atlet perempuan dan laki – laki.

Seperti wawancara berikut ini:

“Keseimbangan itu adalah salah satu kemampuan motorik dasar yang sangat penting dalam olahraga, terutama untuk anak – anak usia dini yang masih dalam tahap perkembangan fisik. Dalam olahraga banyak gerakan seperti tendangan dan sikap bertahan yang menuntut kestabilan tubuh. Melalui ekstrakurikuler anak – anak tidak hanya belajar teknik dalam setiap olahraga , tetapi secara tidak langsung melatih postur tubuh, control otot, dan koordinasi yang berkaitan erat dengan keseimbangan, Selama saya disini melihat perkembangan yang cukup baik pada siswa – siswa yang rutin ikut latihan mereka menjadi lebih sigap, fokus, dan tentunya lebih percaya diri dalam aktivitas fisik sehari – hari”⁸⁵
Begitupun wawancara dengan informan berikut:

“Saya menggunakan berbagai latihan sederhana namun efektif, seperti berdiri satu kaki, berjalan digaris lurus, atau latihan kuda – kuda dengan waktu tertentu. Latihan ini disesuaikan dengan usia mereka, agar tetap menyenangkan dan tidak membuat mereka sepat bosan. Kami juga memasukkan permainan yang melatih keseimbangan, supaya suasana latihan tetap menyenangkan”⁸⁶

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa informan diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan melompat dan berlari sudah berkembang dengan melakukan latihan melompat dan lari zig – zag biasanya atlet melakukan lari sebanyak 2 menit namun dengan melakukan latihan mampu melompat dengan

⁸⁵ Sukimin,S.Pd, Wawancara dengan Guru Penjas SDN 99 Rejang Lebong, 21 Januari 2025, Pukul 08:11

⁸⁶ Fina, Wawancara dengan Pelatih Karate SDN 99 Rejang Lebong, 21 Januari 2025,Pukul 08:11

menggunakan pralon yang telah dirangkai . Oleh karena itu motorik kasar dapat dikatakan berkembang dengan cara siswa latihan keseimbangan dalam melompat dan berlari agar dapat melakukan gerakan dengan seimbangan dan maksimal mungkin.

e. Kelincahan

Kelincahan, adalah keterampilan mengubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari titik satu ke titik yang lain⁹⁵. Kemampuan kelincahan atlet karate di SDN 99 Rejang Lebong dapat dijelaskan pada table sebagai berikut :

Tabel 5.0
Kemampuan Kelincahan Observasi Pra Siklus

No	Indikator	BB	MB	BSH	BSB	Jumlah
		1	2	3	4	Presentase
1.	Mampu mengubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari titik satu ke titik yang lain.	0	2	8	5	15
		0%	13,3%	53,3%	33,3%	100%

Berdasarkan data diatas dapat dijelaskan berkembang sesuai dengan harapan (BSH) dengan jumlah 8 atlet atau 53,3%. Berkembang sangat baik (BSB) dalam kemampuan kelincahan dengan jumlah 5atlet atau 33,3%. Selanjutnya dari keseluruhan anak yang mulai berkembang (MB) yaitu anak bisa bergerak lincah tapi tidak mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate dengan jumlah 2 atlet atau 13,3%, Selanjutnya yang belum berkembang (BB) 0%. Kelincahan merupakan salah satu hal yang juga penting dalam motorik kasar anak, sebab kelincahan ialah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengantarkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki, itu artinya anak harus melakukan hal yang dilakukan itu tepat sasaran. Seperti wawancara berikut ini :

“Ya, didalam olahraga memiliki salah satu kemampuan motorik yang sangat penting dalam olahraga, terutama tingkat sekolah dasar. Anak – anak yang mengikuti ekstrakurikuler secara tidak langsung melatih kelincahan mereka melalui berbagai gerakan seperti lompatan, tendangan, dan perubahan arah yang cepat. Melalui latihan rutin, kelincahan mereka akan meningkat, dan ini juga berdampak positif pada kemampuan koordinasi, reflek, serta kepercayaan diri mereka. Jadi bisa jadi, di ekstrakurikuler karate bukan hanya melatih teknik bela diri, tetapi juga sangat bermanfaat dalam mengembangkan aspek fisik seperti kelincahan sejak dini,”⁸⁷

Begitupun pendapat dari hasil wawancara yang menyatakan bahwa :

“Dalam didalam beladiri karate memiliki salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam karate, terutama bagi anak – anak diusia sekolah dasar. Dengan memiliki kelincahan yang baik, siswa bisa bergerak lebih cepat, lincah dalam menghindari serangan, serta lebih gesit saat melakukan teknik- teknik dasar seperti tendangan, pukulan, dan gerakan bertahan. Dalam latihan ekstrakurikuler, kami juga mengembangkan kelincahan melalui berbagai permainan atau latihan yang menyenangkan, agar siswa tetap semangat dan merasa senang saat berlatih. Kelincahan ini juga berdampak positif pada perkembangan tubuh mereka secara keseluruhan.”⁸⁸

Dari hasil wawancara dengan kedua informasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kelincahan atlet sudah berkembang itu dilihat dari biasanya atlet dengan kemampuan kelincahan nya dalam melakukan gerakan – gerakan dasar karate. Kemampuan gerak kelincahan pada ekstrakurikules karate merupakan unsur yang terpenting dalam perkembangan motorik kasar apa lagi dalam melakukan gerakan yang berhubungan dengan kemampuan kelincahan atlet terutama dalam meraih suatu benda yang berhubungan dengan kemampuan motorik kasarnya.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang

⁸⁷ Sukimin,S.Pd, Wawancara dengan Guru Penjas SDN 99 Rejang Lebong, 21 Januari 2025, Pukul 08:11

⁸⁸ Fina, Wawancara dengan pelatih karate SDN 99 Rejang Lebong, 21 Januari 2025, Pukul 08:11

dilakukan maka peneliti melakuakn 2 siklus dalam penelitian yang berjudul “ Upaya peningkatan motorik kasar melalui ekstrakurikuler karate di SDN 99 Rejang Lebong”.

c. Deskripsi Siklus 1

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus 1 terdapat tiga pertemuan yang dulaksanakan pada hari Senin , kamis, dan minggu pada tanggal tanggal 20, 23, dan 26 Januari 2025. Dalam setiap pertemuannya terdapat 4 tahapan, yaitu Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan refleksi. Berikut ini pembahasan pada setiap pertemuannya :

1. Pertemuan ke -1

a) Perencanaan

pada tahapan perencanaan tindakan pada siklus 1 pertemuan ke-1 penelitian akan merencanakan pelaksanaan pembelajaran dan menyusun Modul ajar yang akan peneliti gurnakan sebagai sumber acuan dalam melaksnakan tindakan pembelajaran guna meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui ekstrakurikuler karate.

b) Pelaksanaan

pelaksanaan pada siklus 1 pertemuan ke-1 dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Modul Ajar Ekstrakurikuler Karate

Tahun Ajaran	: 2024-2025
Nama Ekstrakurikuler	: Karate
Waktu Pelaksanaan	: 1×3 Jam
Tempat Pelaksanaan	: Lapangan Sdn 99 Rejang Lebong

Materi : Teknik Dasar Karate

Tujuan:

- 1) Mengetahui dan memahami teknik dasar karate
- 2) Mengembangkan kemampuan fisik dan mental siswa
- 3) Meningkatkan disiplin dan konsentrasi siswa

Pertemuan 1: Teknik Dasar Karate

(a) Pengenalan Karate

- 1) Sejarah karate
- 2) Filosofi karate
- 3) Manfaat karate

(b) Teknik Dasar Karate

- 1) Pukulan (jab, cross, hook)
- 2) Tendangan (front kick, side kick, roundhouse kick)
- 3) Blokir (high block, middle block, low block)

(c) Latihan Teknik Dasar Karate

- 1) Latihan pukulan
- 2) Latihan tendangan
- 3) Latihan blokir

c) Observasi

Pada saat yang sama peneliti melakukan observasi, pengamatan dan mengisi alat bantu yang sudah peneliti siapkan berupa lembar observasi anak. Dimensi lembar observasi tersebut berisikan tentang pencapaian anak dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler karate guna meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Adapun hasil observasi pada siklus 1 pertemuan 1 tentang kemampuan motorik kasar anak dapat disimpulkan dalam tabel dibawah ini:

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

Keterangan :

P = Angka Prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah presentase

Keterangan :

Sekor 4: BSB (Berkembang Sangat Baik)

Sekor 3: BSH (Berkembang Sesuai Harapan)

Sekor 2: MB (Mulai Berkembang)

Sekor 1: BB (Belum Berkembang).

Tabel 5.1

Hasil Observasi Pada Siklus 1 Pertemuan Ke-1

No	Indikator	BB	MB	BSH	BSB	Jumlah Presentase
		1	2	3	4	Presentase
1.	Kekuatan (menggunakan kuda-kuda zenkutsu dachi	0	2	9	4	15
		0%	53,3%	26,6%	20%	100%
2.	Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate	0	3	7	5	15
		0%	33,3%	40%	20%	100%
3.	Kecepatan (dengan menggunakan teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan	0	6	6	3	15
		0%	40%	40%	20%	100%
4.	Keseimbangan (dengan menggunakan satu kaki untu menendang kearah lawan	0	5	7	3	15
		0%	33,3 %	46,6%	20%	100%
5.	Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari	0	4	8	3	15
		0%	26,6%	53,3%	20%	100%

Tabel 5.2

**Kondisi Kemampuan Motorik Kasar Anak Pada Siklus 1
Pertemuan Ke-1**

No	Indikator	BSH	BSB	Jumlah
		3	4	%
1.	Kekuatan (menggunakan kuda-kuda	9	4	13

	zenkutsu dachi	60%	26,6%	86,6%
2.	Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate	7	5	12
		46,6%	33,3%	73,9%
3.	Kecepatan (dengan menggunakan teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan	6	3	9
		40%	20%	60%
4.	Keseimbangan (dengan menggunakan satu kaki untu menendang kearah lawan	7	3	10
		46,6%	20%	66,6%
5.	Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari	8	3	11
		53,3%	20%	73,3%
	Rata-rata			72%

Berdasarkan tabel diatas, terlihat hasil pembelajaran khususnya pada kemampuan motorik kasar anak pada siklus 1 pertemuan Ke- 1 menunjukkan masih banyak anak yang mengalami kesulitan pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler karate atau dapat dikatakan belum berkembang pada proses peningkatan kemampuan motorik kasarnya. Hal ini di karenakan rendahnya kemmapuan anak dalam mengelolah kekuatan, kelincahan,keseimbanga, koordinasi, kecepatan, yang mana dapat dilihat ada proses kegiatan ekstrakurikuler karate banyak anak yangng kesulitan dan salah dalam melakukan gerakan tersebut. Peneliti harus memperhatikan, memberi contoh dan mengarahkan anak pada saat melakukan ekstrakurikuler karate guna anak dapat menyelesaikan kegiatan tersebut dengan benar. Oleh sebab itu berdasarkan pengamatan penelitian pada siklus 1 pertemuan ke-1 belum mencapai 76% dalam kreteria keberhasilan dalam proses peningkatan kemampuan motorik kasara anak melalui ekstrakurikuler karate sehingga perlu pelaksanaan tindakan perbaikan pada pertemuan ke -2.

a. Pertemuan Ke-2

1) Perencanaan

Pada tahap perencanaan tindakan pada siklus 1 pertemuan ke-2, penelitian akan merencanakan pelaksanaan pembelajaran dan menyusun Modul

yang akan peneliti gunakan sebagai sumber acuan dalam melaksanakan tindakan pembelajaran guna meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui ekstrakurikuler karate.

2) Pelaksanaan

pelaksanaan pada siklus 1 pertemuan 2 dapat dilihat dibawah ini :

Modul Ajar Ekstrakurikuler Karate

Tahun Ajaran : 2024-2025

Nama ekstrakurikuler : Karate

Waktu pelaksanaan : 1×3 jam

Tempat pelaksanaan : lapangan SDN 99 Rejang Lebong

Tujuan:

- a) Menenal dan memahami teknik dasar karate
- b) Mengembangkan kemampuan fisik dan mental siswa
- c) Meningkatkan disiplin dan konsentrasi siswa

Pertemuan ke 2 : Pola Gerakan Karate (Kata)

1. Pengenalan Kata

- a) Pengertian kata
- b) Manfaat kata

2. Teknik Kata

- a) Kata dasar (Heian Shodan, Tekki Shodan)
- b) Kata lanjutan (Heian Nidan, Tekki Nidan)

3. Latihan Kata

- a) Latihan kata dasar
- b) Latihan kata lanjutan

3) Observasi

Pada saat yang sama penelitian melakukan observasi, pengamatan dan mengisi alat bantu yang sudah peneliti siapkan berupa lembar observasi anak. Dimana lembar observasi tersebut berisikan tentang pencapaian anak dalam melalui ekstrakurikuler karate guna meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Adapun hasil observasi pada siklus 1 pertemuan ke 2 tentang kemampuan motorik kasar anak dapat disimpulkan dalam tabel dibawah ini:

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

Keterangan :

P = Angka Prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah presentase

Keterangan :

Sekor 4: BSB (Berkembang Sangat Baik)

Sekor 3: BSH (Berkembang Sesuai Harapan)

Sekor 2: MB (Mulai Berkembang)

Sekor 1: BB (Belum Berkembang).

Tabel 5.3

Hasil Observasi Pada Siklus 1 Pertemuan Ke-2

No	Indikator	BB	MB	BSH	BSB	Jumlah Presentase
		1	2	3	4	Presentase
1.	Kekuatan (menggunakan kuda-kuda zenkutsu dachi	3	3	4	5	15
		20%	20%	26,6%	33,3%	100%
2.	Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate	2	6	4	3	15
		13,3%	40%	26,6%	20%	100%
3.	Kecepatan (dengan menggunakan teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan	3	5	3	4	15
		20%	33,3%	20%	26,6%	100%
4.	Keseimbangan (dengan menggunakan satu kaki untu menendang kearah	1	4	5	5	15
		6,6%	26,6 %	33,3%	33,3%	100%

	lawan					
5.	Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari)	2 13,3%	6 40%	3 20%	4 26,6%	15 100%

Tabel 5.4
Kondisi Kemampuan Motorik Kasar Anak Pada Siklus 1
Pertemuan Ke-2

No	Indikator	BSH	BSB	Jumlah
		3	4	%
1.	Kekuatan (menggunakan kuda-kuda zenkutsu dachi	4	5	12
		26,6%	33,3%	59,9%
2.	Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate	4	3	13
		26,6%	20%	46,6%
3.	Kecepatan (dengan menggunakan teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan	3	4	14
		20%	26,6%	46,6%
4.	Keseimbangan (dengan menggunakan satu kaki untu menendang kearah lawan	5	5	11
		33,3%	33,3%	66,6%
5.	Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari	3	4	13
		20%	26,6%	46,6%
Rata-rata				53,3%

Berdasarkan tabel tabel diatas , terlihat dari pembelajaran khususnya pada kemampuan motorik kasar anak pada siklus 1 pertemuan ke 2 yaitu anak dapat melalukan gerakan menggunakan kekuatan kuda-kuda zenkutsu dachi yaitu 3 anak atau 20% yang Belum Berkembang (BB), 3 anak atau 20 % yang Mulai Berkembang (MB), 4 anak atau 26,6 % anak yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan 5 anak atau 33,3% yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate) yaitu 2 anak atau 13,3% yang Belum Berkembang (BB), 6 anak atau 40 %, yang Mulai Berkembang (MB), 4 anak atau 26,6%, yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH), 3 anak atau 20% yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Kecepatan (dengan menggunakan teknik yang baik dapat membantu meningkatkan

pukulan) yaitu 3 anak atau 20% yang Belum Berkembang (BB), 5 anak atau 33,3% Mulai Berkembang (MB), 3 anak atau 20% Berkembang Sesuai Harapan (BSH), 4 anak atau 26,6% Berkembang Sangat Baik (BSB). Keseimbangan (dengan menggunakan satu kaki untu menendang kearah lawan) yaitu 1 anak atau 6,6% yang Belum Berkembang (BB), 4 anak atau 26,6 %, yang Mulai Berkembang (MB), 5 anak atau 33,3%, yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH), 5 anak atau 33,3% yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari) yaitu 2 anak atau 13,3% yang Belum Berkembang (BB), 6 anak atau 40 %, yang Mulai Berkembang (MB), 3 anak atau 20%, yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH), 4 anak atau 26,6% yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak mengalami peningkatan dari 26,6% menjadi 53,3%.

4) Refleksi

Berdasarkan data diatas, hasil pengamatan pada siklus 1 pertemuan kedua menunjukkan masih banyak anak yang mengalami kesulitan pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler, namun pada pertemuan ke 2 sudah terdapat beberapa anak yang mengalami peningkatan pada kemampuan pada motorik kasarnya melalui kegiatan ekstrakurikuler karate. Tetapi pada pertemuan kedua dalam ekstrakurikuler karate guna meningkatkan kemampuan motorik kasar anak belum dapat dikatakan berhasil atau sukses karena belum mencapai 76% dalam kreteria keberhasilan dalam proses peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui ekstrakurikuler karate, sehingga per pelaksanaan tindakan perbaikan pada

C. Pertemuan ke – 3

a) Perencanaan

pada tahapan perencanaan tindakan pada siklus 1 pertemuan ke-3 penelitian

akan merencanakan pelaksanaan pembelajaran dan menyusun Modul ajar yang akan peneliti gunakan sebagai sumber acuan dalam melaksanakan tindakan pembelajaran guna meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui ekstrakurikuler karate.

b). Pelaksanaan

pelaksanaan pada siklus 1 pertemuan ke-3 dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Modul Ajar Ekstrakurikuler Karate

Tahun Ajaran	: 2024-2025
Nama ekstrakurikuler	: Karate
Waktu pelaksanaan	: 1×3 jam
Tempat pelaksanaan	: lapangan SDN 99 Rejang Lebong

Tujuan:

- 1) Mengetahui dan memahami teknik dasar karate
- 2) Mengembangkan kemampuan fisik dan mental siswa
- 3) Meningkatkan disiplin dan konsentrasi siswa

Pertemuan 3 : Pertarungan (Kumite)

1. Pengenalan Kumite

- a. Pengertian kumite
- b. Manfaat kumite

2. Teknik Kumite

- a. Kumite dasar (ippon kumite, jiyu kumite)
- b. Kumite lanjutan (jiyu kumite dengan lawan)

3. Latihan Kumite

- a. Latihan kumite dasar

b. Latihan kumite lanjutan

c). Observasi

Pada saat yang sama penelitian melakukan observasi, pengamatan dan mengisi alat bantu yang sudah peneliti siapkan berupa lembar observasi anak. Dimana lembar observasi tersebut berisikan tentang pencapaian anak dalam melalui ekstrakurikuler karate guna meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Adapun hasil observasi pada siklus 1 pertemuan ke 2 tentang kemampuan motorik kasar anak dapat disimpulkan dalam tabel dibawah ini:

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

Keterangan :

P = Angka Prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah presentase

Keterangan :

Sekor 4: BSB (Berkembang Sangat Baik)

Sekor 3: BSH (Berkembang Sesuai Harapan)

Sekor 2: MB (Mulai Berkembang)

Sekor 1: BB (Belum Berkembang).

Tabel 5.3

Hasil Observasi Pada Siklus 1 Pertemuan Ke- 3

No	Indikator	BB	MB	BSH	BSB	Jumlah Presentase
		1	2	3	4	Presentase
1.	Kekuatan (menggunakan kuda-kuda zenkutsu dachi	1	2	8	4	15
		6,6%	13,3%	53,3%	26,6%	100%
2.	Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate	1	2	9	4	15
		6,6%	13,3%	60%	26,6%	100%
3.	Kecepatan (dengan menggunakan	0	1	8	6	15

	teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan	0 %	6,6%	53,3%	40 %	100%
4.	Keseimbangan (dengan menggunakan satu kaki untu menendang kearah lawan	2	2	7	5	15
		13,3%	13,3 %	46,6%	33,3%	100%
5.	Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari	1	2	5	6	15
		6,6%	13,3%	33,3%	40%	100%

Tabel 5.4
Kondisi Kemampuan Motorik Kasar Anak Pada Siklus 1
Pertemuan Ke-3

No	Indikator	BSH	BSB	Jumlah
		3	4	%
1.	Kekuatan (menggunakan kuda-kuda zenkutsu dachi	8	4	12
		53,3%	26,6%	39,9%
2.	Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate	9	4	13
		40%	26,6%	43,3%
3.	Kecepatan (dengan menggunakan teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan	8	6	14
		53,3%	40%	46,6%
4.	Keseimbangan (dengan menggunakan satu kaki untu menendang kearah lawan	7	5	11
		46,6%	33,3%	39,9%
5.	Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari	5	6	11
		33,3%	40%	36,6 %
Rata-rata				41,26%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat hasil pembelajaran khususnya pada kemampuan motorik kasar anak pada siklus 1 pertemuan ke-3 yaitu anak dapat melakukan keseimbangan dengan menggunakan satu kaki untuk menendang kearah lawan yang sama dengan 2 anak atau 13,3 %, Belum Berkembang (BB), 2 anak atau 13,3 % yang Mulai Berkembang (MB), 7 anak atau 46,6 % anak yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan 5 anak atau 33,3 % yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Kekuatan kuda-kuda zenkutsu dachi yaitu 1 anak atau 6,6% yang Belum Berkembang (BB), 2 anak atau 13,3 % yang Mulai Berkembang (MB), 8 anak atau 53,3 % anak yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan 4 anak atau 26,6% yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate) yaitu 1 anak atau 6,6% yang Belum Berkembang (BB), 2 anak atau 13,3 %, yang Mulai Berkembang (MB), 9 anak atau 60%, yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH), 4 anak atau

26,6% yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Kecepatan (dengan menggunakan teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan) yaitu 0 anak atau 0 % yang Belum Berkembang (BB), 1 anak atau 6,6 % Mulai Berkembang (MB), 8 anak atau 53,3 % Berkembang Sesuai Harapan (BSH), 6 anak atau 40% Berkembang Sangat Baik (BSB). Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari) yaitu 1 anak atau 6,6 % yang Belum Berkembang (BB), 2 anak atau 13,3 %, yang Mulai Berkembang (MB), 5 anak atau 33,3 %, yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH), 6 anak atau 40% yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak mengalami peningkatan dari 13,3 % menjadi 41,26 %.

d) Refleksi

Berdasarkan data diatas, hasil pengamatan pada siklus 1 pertemuan kedua menunjukkan masih banyak anak yang mengalami kesulitan pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler, namun pada pertemuan ke 2 sudah terdapat beberapa anak yang mengalami peningkatan pada kemampuan pada motorik kasarnya melalui kegiatan ekstrakurikuler karate. Tetapi pada pertemuan kedua dalam ekstrakurikuler karate guna meningkatkan kemampuan motorik kasar anak belum dapat dikatakan berhasil atau sukses karena belum mencapai 76% dalam kriteria keberhasilan dalam proses peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui ekstrakurikuler karate, sehingga per pelaksanaan tindakan perbaikan pada siklus pertemuan ke 2.

3. Deskripsi siklus 2

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus 2 terdapat tiga kali pertemuan yang dilaksanakan pada hari senin, rabu, dan minggu, tepatnya pada tanggal 20, 23, dan 26 Februari 2025. Dalam setiap pertemuannya terdapat empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi.

Berikut ini pembahasan pada setiap pertemuannya :

a. Pertemuan Ke-1

1) Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini tindakan pada siklus 2 pertemuan ke-1,

tindakan peneliti akan merencanakan pelaksanaan pembelajaran dan menyusun modul yang akan peneliti gunakan sebagai sumber panduan atau acuan dalam melaksanakan tindakan pembelajaran guna meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak melalui ekstrakurikuler karate.

2) Pelaksanaa

Pelaksanaan pada siklus 2 pertemuan ke-1 dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Modul Ajar Ekstrakurikuler Karate

Tahun Ajaran	: 2024-2025
Nama ekstrakurikuler	: Karate
Waktu pelaksanaan	: 1×3 jam
Tempat pelaksanaan	: lapangan SDN 99 Rejang Lebong

Tujuan:

- Mengenal dan memahami teknik dasar karate
- Mengembangkan kemampuan fisik dan mental siswa
- Meningkatkan disiplin dan konsentrasi siswa

Pertemuan 4: Etika dan Filosofi Karate

1. Etika Karate

- Kode etik karate
- Sikap dan perilaku karateka

2. Filosofi Karate

- Prinsip dasar karate
- Manfaat filosofi karate dalam kehidupan sehari-hari

a) Observasi

Pada saat pobservasi, peneliti melakukan pengamatan dan mengisi alat bantu yang telah di sediakan oleh peneliti yang berupa lembar observasi anak. Dimana lembar observasi tersebut berisikan tentang pencapaian pada anak. Dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler karate guna meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Adapun hasil observasi pada siklus 2 pertemuan 1 tentang kemampuan motorik kasar anak dapat disimpulkan dalam tabel di bawah ini :

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

Keterangan :

P = Angka Prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah presentase

Keterangan :

Sekor 4: BSB (Berkembang Sangat Baik)

Sekor 3: BSH (Berkembang Sesuai Harapan)

Sekor 2: MB (Mulai Berkembang)

Sekor 1: BB (Belum Berkembang).

Tabel 5.3

Hasil Observasi Pada Siklus 2

Pertemuan Ke- 1

No	Indikator	BB	MB	BSH	BSB	Jumlah Presentase
		1	2	3	4	Presentase
1.	Kekuatan (menggunakan kuda-kuda zenkutsu dachi	0	3	8	4	15
		0 %	20 %	53,3%	26,6%	100%
2.	Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate	1	0	10	4	15
		6,6%	0 %	66,6%	26,6%	100%
3.	Kecepatan (dengan menggunakan	0	0	8	7	15

	teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan	0 %	0 %	53,3%	46,6 %	100%
4.	Keseimbangan (dengan menggunakan satu kaki untu menendang kearah lawan	1	1	7	6	15
		6,6%	6,6 %	46,6%	40%	100%
5.	Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari	1	0	9	5	15
		6,6%	0 %	60%	33,3%	100%

Tabel 5.4

Kondisi Kemampuan Motorik Kasar Anak Pada Siklus 2

Pertemuan Ke-1

No	Indikator	BSH	BSB	Jumlah
		3	4	%
1.	Kekuatan (menggunakan kuda-kuda zenkutsu dachi	8	4	12
		53,3%	26,6%	39,9%
2.	Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate	10	4	14
		66,6%	26,6%	46,6%
3.	Kecepatan (dengan menggunakan teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan	8	7	15
		53,3%	46,6 %	49,9%
4.	Keseimbangan (dengan menggunakan satu kaki untu menendang kearah lawan	7	6	13
		46,6%	40%	43,3%
5.	Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari	9	5	14
		60%	33,3%	46,6 %
	Rata-rata			45,25%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat hasil pembelajaran khususnya pada kemampuan motorik kasar anak pada siklus 2 pertemuan ke-1 yaitu anak dapat melakukan keseimbangan dengan menggunakan satu kaki untuk menendang kearah lawan yang sama dengan 1 anak atau 6,6 %, Belum Berkembang (BB), 1 anak atau 6,6 % yang Mulai Berkembang (MB), 7 anak atau 46,6 % anak yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan 6 anak atau 40 % yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Kekuatan kuda-kuda zenkutsu dachi yaitu 0 anak atau 0% yang Belum Berkembang (BB), 3 anak atau 20 % yang Mulai Berkembang (MB), 8 anak atau 53,3 % anak yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan 4 anak atau 26,6% yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate) yaitu 1 anak atau 6,6% yang Belum Berkembang (BB), 0 anak atau 0%, yang Mulai

Berkembang (MB), 10 anak atau 66,6%, yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH), 4 anak atau 26,6% yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Kecepatan (dengan menggunakan teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan) yaitu 0 anak atau 0 % yang Belum Berkembang (BB), 0 anak atau 0 % Mulai Berkembang (MB), 8 anak atau 53,3 % Berkembang Sesuai Harapan (BSH), 7 anak atau 46,6% Berkembang Sangat Baik (BSB). Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari) yaitu 1 anak atau 6,6 % yang Belum Berkembang (BB), 0 anak atau 0 %, yang Mulai Berkembang (MB), 9 anak atau 60 %, yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH), 5 anak atau 33,3% yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak mengalami peningkatan dari 53,3 % menjadi 45,25 %.

d) Refleksi

Berdasarkan data diatas, hasil pengamatan pada siklus 2 pertemuan ke satu menunjukkan masih banyak anak yang mengalami kesulitan pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler, namun pada pertemuan ke 1 sudah terdapat beberapa anak yang mengalami peningkatan pada kemampuan pada motorik kasarnya melalui kegiatan ekstrakurikuler karate. Tetapi pada pertemuan kedua dalam ekstrakurikuler karate guna meningkatkan kemampuan motorik kasar anak belum dapat dikatakan berhasil atau sukses karena belum mencapai 76 % dalam kriteria keberhasilan dalam proses peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui ekstrakurikuler karate, sehingga per pelaksanaan tindakan perbaikan pada siklus pertemuan ke 2.

a. Pertemuan Ke-2

(1) Perencanaan

Pada tahap perencanaan tindakan pada siklus 2 pertemuan ke-2, penelitian akan merencanakan pelaksanaan pembelajaran dan menyusun Modul yang akan peneliti gunakan sebagai sumber acuan dalam melaksanakan tindakan pembelajaran guna meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui ekstrakurikuler karate.

(2) Pelaksanaan

pelaksanaan pada siklus 2 pertemuan 2 dapat dilihat dibawah ini :

Modul Ajar Ekstrakurikuler Karate

Tahun Ajaran : 2024-2025

Nama ekstrakurikuler : Karate

Waktu pelaksanaan : 1×3 jam

Tempat pelaksanaan : lapangan SDN 99 Rejang Lebong

Tujuan:

- a) Meningkatkan kemampuan fisik dan mental siswa melalui latihan karate
- b) Mengembangkan disiplin, konsentrasi, dan kepercayaan diri siswa
- c) Membentuk karakter siswa yang tangguh, sopan, dan bertanggung jawab

Pertemuan 5 : Pertarungan

1. Ippon

- a) Bagian 1
- b) Bagian 2
- c) Bagian 3
- d) Bagian 4
- e) Bagian 5
- f) Bagian 6

c). Observasi

Pada saat yang sama penelitian melakukan observasi, pengamatan dan mengisi alat bantu yang sudah peneliti siapkan berupa lembar observasi anak. Dimana lembar observasi tersebut berisikan tentang pencapaian anak dalam melalui ekstrakurikuler karate guna meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Adapun hasil observasi pada siklus 2 pertemuan ke 2 tentang kemampuan mototrik kasar anak dapat disimpulkan dalam tabel dibawah ini:

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

Keterangan :

P = Angka Prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah presentase

Keterangan :

Sekor 4: BSB (Berkembang Sangat Baik)

Sekor 3: BSH (Berkembang Sesuai Harapan)

Sekor 2: MB (Mulai Berkembang)

Sekor 1: BB (Belum Berkembang).

Tabel 5.5

Hasil Observasi Pada Siklus 1 Pertemuan Ke-2

No	Indikator	BB	MB	BSH	BSB	Jumlah Presentase
		1	2	3	4	Presentase
1.	Kekuatan (menggunakan kuda-kuda zenkutsu dachi	0	0	6	9	15
		0%	0%	40%	60%	100%
2.	Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate	0	1	6	8	15
		0%	6.6%	40%	53,3%	100%
3.	Kecepatan (dengan menggunakan teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan	0	0	8	7	15
		0%	0%	53,3%	46,6%	100%
4.	Keseimbangan (dengan menggunakan satu kaki untu menendang kearah lawan	0	1	9	5	15
		0%	6,6%	60%	33,3%	100%
5.	Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari	0	2	5	8	15
		0%	13,3%	33,3%	53,3%	100%

Tabel 5.6

**Kondisi Kemampuan Motorik Kasar Anak Pada Siklus 1
Pertemuan Ke-2**

No	Indikator	BSH	BSB	Jumlah
		3	4	%
1.	Kekuatan (menggunakan kuda-kuda zenkutsu dachi	6	9	14
		40%	60%	50%

2.	Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate)	6	8	14
		40%	53,3%	46,6%
3.	Kecepatan (dengan menggunakan teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan)	8	7	13
		53,3%	46,6%	49,9%
4.	Keseimbangan (dengan menggunakan satu kaki untu menendang kearah lawan)	9	5	12
		60%	33,3%	46,6%
5.	Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari)	5	8	13
		33,3%	53,3%	43,3%
Rata-rata				47,2%

Berdasarkan tabel tabel diatas , terlihat dari pembelajaran khususnya pada kemampuan motorik kasar anak pada siklus 2 pertemuan ke 2 yaitu anak dapat melalukan gerakan menggunakan kekuatan kuda-kuda zenkutsu dachi yaitu 0 anak atau 0% yang Belum Berkembang (BB), 0 anak atau 0 % yang Mulai Berkembang (MB), 6 anak atau 40 % anak yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan 9 anak atau 60 % yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate) yaitu 0 anak atau 0% yang Belum Berkembang (BB), 1 anak atau 6.6 %, yang Mulai Berkembang (MB), 6 anak atau 40%, yang Berkembang Sesui Harapan (BSH), 8 anak atau 53,3% yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Kecepatan (dengan menggunakan teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan) yaitu 0 anak atau 0% yang Belum Berkembang (BB), 0 anak atau 0% Mulai Berkembang (MB),8 anak atau 53,3% Berkembang Sesuai Harapan (BSH), 7 anak atau 46,6% Berkembanh Sangat Baik (BSB). Keseimbangan (dengan menggunakan satu kaki untu menendang kearah lawan) yaitu 0 anak atau 0 % yang Belum Berkembang (BB), 1 anak atau 6,6 %, yang Mulai Berkembang (MB), 9 anak atau 60%, yang Berkembang Sesui Harapan (BSH), 5 anak atau 33,3% yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari) yaitu 0 anak atau 0% yang Belum Berkembang (BB), 2 anak atau 13,3 %, yang Mulai Berkembang (MB), 5 anak atau 33,3 %, yang Berkembang Sesui Harapan (BSH), 5 anak atau 53,3% yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak mengalami peningkatan dari 6,6%

menjadi 47,2%.

d) Refleksi

Berdasarkan data diatas, hasil pengamatan pada siklus 2 pertemuan kedua menunjukkan masih banyak anak yang mengalami kesulitan pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler, namun pada pertemuan ke 2 sudah terdapat beberapa anak yang mengalami peningkatan pada kemampuan pada motorik kasarnya melalui kegiatan ekstrakurikuler karate. Terbukti dengan kemampuan motorik kasar anak yang semula 41% sekarang sudah berkembang menjadi 47,2%. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian pada siklus 2 pertemuan ke-3 dengan melakukan ekstrakurikuler sudah dapat dikatakan sukses atau berhasil dalam upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak karena sudah meningkat.

b. Pertemuan Ke-3

3) Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini tindakan pada siklus 2 pertemuan ke-3, tindakan peneliti akan merencanakan pelaksanaan pembelajaran dan menyusun modul yang akan peneliti gunakan sebagai sumber panduan atau acuan dalam melaksanakan tindakan pembelajaran guna meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak melalui ekstrakurikuler karate.

4) Pelaksanaa

Pelaksanaan pada siklus 2 pertemuan ke-3 dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Modul Ajar Ekstrakurikuler Karate

Tahun Ajaran	: 2024-2025
Nama ekstrakurikuler	: Karate
Waktu pelaksanaan	: 1×3 jam
Tempat pelaksanaan	: lapangan SDN 99 Rejang Lebong

Tujuan:

- a) Meningkatkan kemampuan fisik dan mental siswa melalui latihan karate
- b) Mengembangkan disiplin, konsentrasi, dan kepercayaan diri siswa
- c) Membentuk karakter siswa yang tangguh, sopan, dan bertanggung jawab

Pertemuan 6 : penilaian akhir semester

Penilaian:

- a) Partisipasi dan keaktifan siswa dalam latihan
- b) Kemampuan teknik dasar karate
- c) Kemampuan kata dan kumite
- d) Sikap dan perilaku siswa selama latihan

c).Observasi

Pada saat observasi, peneliti melakukan pengamatan dan mengisi alat bantu yang telah di sediakan oleh peneliti yang berupa lembar observasi anak. Dimana lembar observasi tersebut berisikan tentang pencapaian pada anak. Dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler karate guna meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Adapun hasil observasi pada siklus 2 pertemuan 3 tentang kemampuan motorik kasar anak dapat disimpulkan dalam tabel di bawah ini :

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

Keterangan :

P = Angka Prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah presentase

Keterangan :

Sekor 4: BSB (Berkembang Sangat Baik)

Sekor 3: BSH (Berkembang Sesuai Harapan)

Sekor 2: MB (Mulai Berkembang)

Sekor 1: BB (Belum Berkembang).

Tabel 5.7

Hasil Observasi Pada Siklus 2 Pertemuan Ke- 3

No	Indikator	BB	MB	BSH	BSB	Jumlah Presentase
		1	2	3	4	Presentase
1.	Kekuatan (menggunakan kuda-kuda zenkutsu dachi	0	0	12	3	15
		0 %	0 %	80%	20%	100%
2.	Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate	0	0	10	5	15
		0%	0 %	66,6%	33,5%	100%
3.	Kecepatan (dengan menggunakan teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan	0	0	0	15	15
		0 %	0 %	%	100 %	100%
4.	Keseimbangan (dengan menggunakan satu kaki untu menendang kearah lawan	0	0	13	2	15
		0%	0 %	86,6%	13,3%	100%
5.	Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari	0	0	15	0	15
		0 %	0 %	100%	0 %	100%

Tabel 5.8

**Kondisi Kemampuan Motorik Kasar Anak Pada Siklus 2
Pertemuan Ke-3**

No	Indikator	BSH	BSB	Jumlah
		3	4	%
1.	Kekuatan (menggunakan kuda-kuda	12	3	15

	zenkutsu dachi	80%	20%	50%
2.	Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate)	10	5	15
		66,6%	33,5%	50%
3.	Kecepatan (dengan menggunakan teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan)	0	15	15
		%	100 %	50%
4.	Keseimbangan (dengan menggunakan satu kaki untu menendang kearah lawan)	13	2	15
		86,6%	13,3%	49,9%
5.	Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari)	15	0	15
		100%	0 %	50%
	Rata-rata			49,98%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat hasil pembelajaran khususnya pada kemampuan motorik kasar anak pada siklus 2 pertemuan ke-3 yaitu anak dapat melakukan keseimbangan dengan menggunakan satu kaki untuk menendang kearah lawan yang sama dengan 0 anak atau 0 %, Belum Berkembang (BB), 0 anak atau 0 % yang Mulai Berkembang (MB), 13 anak atau 86,6 % anak yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan 2 anak atau 13,3 % yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Kekuatan kuda-kuda zenkutsu dachi yaitu 0 anak atau 0% yang Belum Berkembang (BB), 0 anak atau 0 % yang Mulai Berkembang (MB), 12 anak atau 80 % anak yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan 3 anak atau 20% yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate) yaitu 0 anak atau 0% yang Belum Berkembang (BB), 0 anak atau 0%, yang Mulai Berkembang (MB), 10 anak atau 66,6%, yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH), 5 anak atau 33,3% yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Kecepatan (dengan menggunakan teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan) yaitu 0 anak atau 0 % yang Belum Berkembang (BB), 0 anak atau 0 % Mulai Berkembang (MB), 0 anak atau 0 % Berkembang Sesuai Harapan (BSH), 15 anak atau 100 % Berkembang Sangat Baik (BSB). Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari) yaitu 0 anak atau 0 % yang Belum Berkembang (BB), 0 anak atau 0 %, yang Mulai Berkembang (MB), 15 anak atau 100 %, yang Berkembang Sesuai Harapan (BSH), 0 anak atau 0 % yang Berkembang Sangat Baik (BSB). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak mengalami peningkatan dari 0 % menjadi 49,98 %.

e) Refleksi

Berdasarkan data diatas, hasil pengamatan pada siklus 2 pertemuan ke tiga menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak sudah mengalami kemajuan dengan melakukan kegiatan ekstrakurikuler karate. Terbukti dengan kemampuan motorik kasar anak yang semula 6,6 % sekarang sudah berkembang menjadi 49,98%. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian pada siklus 2 pertemuan ke-3 dengan kegiatan ekstrakurikuler karate dikatakan berhasil dalam upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak karena sudah mencapai 50% dalam kriteria keberhasilan dalam proses peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui ekstrakurikuler karate.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler karate dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak di SDN 99 Rejang Lebong.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian pada siklus 1 dan 2 menunjukkan adanya peningkatan pada kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan ekstrakurikuler karate SDN 99 Rejang Lebong mengalami peningkatan pada setiap pertemuannya. Berikut hasil penelitian peningkatan kemampuan kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan ekstrakurikuler karate di SDN 99 Rejang Lebong yang mana disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 5.9

**Hasil Rata-Rata Penelitian Kemampuan Motorik Kasar Anak Pada Pra Siklus
Siklus1 Dan Siklus 2**

No	Indikator	Pra Siklus	Siklus 1	Siklus 2
1.	Kekuatan (menggunakan kuda-kuda zenkutsu dachi	26,6%	26,6%	46,6%
2.	Kordinasi (menggunakan gerak-gerakan kata dalam karate	20%	40%	33,3%

3.	Kecepatan (dengan menggunakan teknik yang baik dapat membantu meningkatkan pukulan)	46,6%	20%	40%
4.	Keseimbangan (dengan menggunakan satu kaki untu menendang kearah lawan)	33,3%	53,3	53,3%
5.	Kelincahan (dengan mengukur menggunakan waktu saat berlari)	13,3%	33,3	66,6%
	Rata-rata	27,96%	34,64%	47,96%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa:

1. Kemampuan motorik kasar anak pada pra siklus sebanyak 27,96% yang dapat dikatakan bahwa belum berkembang (BB).
2. Pada siklus 1 kemampuan motorik kasar anak mengalami sedikit peningkatan menjadi 34,64% yang dapat dikatakan bahwa anak mulai berkembang (MB).
3. Pada siklus 2 mengalami peningkatan sebanyak 47,96% yang dapat dikatakan bahwa kemampuan motorik kasar anak sudah berkembang harapan baik (BSH).

Hal ini menunjukkan bahwa melalui kegiatan ekstrakurikuler karate dalam Upaya Peningkatan Motorik Kasar Melalui Ekstrakurikuler Karate Di SDN 99 Rejang Lebong dapat dikatakan berhasil, karena sudah dijelaskan diatas bahwa motorik kasar pada anak dapat meningkat dengan baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang telah peneliti lakukan di SDN 99 Rejang Lebong maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Kemampuan peningkatan motorik kasar siswa di SDN 99 Rejang Lebong dalam kemampuan Kekuatan, Koordinasi, Kecepatan, Keseimbangan, dan Kelincahan dapat dikatakan rendah hal ini dapat dilihat pada hasil kegiatan pra siklus yang mana kemampuan motorik kasar anak rata-rata 27,96%. Setelah dikenalkannya ekstrakurikuler karate di SDN 99 Rejang Lebong menunjukkan hasil bahwasanya kemampuan motorik kasar anak yang sebelumnya masih sangat rendah sekarang sudah mengalami perubahan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler karate dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak di SDN 99 Rejang Lebong. Kemampuan motorik kasar anak SDN 99 Rejang Lebong setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karate sudah mengalami perubahan yang signifikan, dimana dapat dilihat dari rata-rata kemampuan motorik kasar anak pada siklus 1 adalah 34,64% dan pada siklus 2 mengalami peningkatan menjadi 47,96%

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan informasi yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran atau masukan sebagai bentuk rekomendasi kepada pihak sebagai berikut :

1. Bagi sekolah

- a. Menentukan instruktur yang kompeten
- b. Fokus pada nilai pendidikan dan disiplin
- c. Jadwal latihan yang terstruktur, seperti latihan 1-2 kali perminggu dengan durasi 60-90 menit. Sesuai intensitas latihan dengan jejang kelas dan tingkat kemampuan.
- d. Fasilitas yang memadai, sediakan ruangan atau aula yang cukup luas dan aman, gunakan matras dan perlengkapan pelindung untuk latihan.
- e. Partisipasi dalam kompetisi, ikuti kejuaran antar sekolah atau tingkat kota/kabupaten sebagai ajang uji kemampuan dan semangat sportifitas. Lakukan seleksi dan pembinaan bagi siswa yang siap bertanding.
- f. Bagi Guru dan Pelatih
- g. Tetapkan tujuan yang jelas seperti halnya latihan karate untuk prestasi(kompetisi), pengembangan karate, kebugaran, atau kombinasi dari semuanya.
- h. Diharapkan guru/pelatih lebih dapat difokuskan untuk menggali aktivitas fisik lain yang efektif untuk mengembangkan motorik kasar pada anak dari usia dini
- i. Ciptakan suasana latihan yang mendukung, saling menghargai, dan terbuka terhadap masukan. Kenali karakter setiap siswa untuk pendekatan yang lebih personal dan efektif.

2. Bagi Peneliti

Peneliti disarankan untuk menyusun atau mengevaluasi program latihan karate yang terstruktur dan sesuai dengan perkembangan usiapeserta, agar latihan dapat secara efektif menstimulasi motorik kasar seperti keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan otot

DAFTAR PUSTAKA

- Akmaluddin, Boy Haqqi, (2019) “*Kedisiplinan Belajar Siswa di Sekolah Dasar (SD) Negeri Cot Keueng Kabupaten Aceh Besar*”, *Jurnal Education Science*, Vol. 5. No. “*Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentu Moralitas Bangsa*”, *Jurnal Sportif*, Vol. 2, No. 2. “*Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate Do Dojo Lanal INKAI Kota Sabang Tahun 2015*”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jassmani, Kesehatan dan Rekreasi*, Vol. 2, No. 1. “*Partisipasi Dalam Beladiri Karate Dan Agresivitas Anak Di Institut Karate-Do Indonesia (INKAI)*”, *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 1, No. 1
- Ahmad Muzamil, (2015) *Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Karate BKC Pada Siswa MI Nurussibyan*, (Skripsi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Ahmad Rudiyanto, (2016) *Perkembangan Motorik Kasar Motorik Halus Anak Usia Dini*, Way Jepara Lampung: Darussalam Press
- Ahmad Susanto, (2013), *Perkembangan Anak Usia Dini Pengantar Dalam Berbagai Aspek*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Aida Farida.(2016) Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini, *Jurnal Raudah:Vol.1V,No.2*
- Aip Saripudin, ,(2019) Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini, *Jurnal Equalita: Vol,No 1*
- Amirul Hadi dan Haryono, , (1998) *Metodelogi Penelitian II*, (Bandung: CV Pustaka Setia.*Artikel Jurnal PG PAUD FIP UNESA* .
- Bondhan Pamungkas, (2013) *Kegiatan Ekstrakurikuler Karate untuk Membentuk Kedisiplinan Siswa di SD,Insania,Vol 18 No.2.*
- Bondhan Pamungkas, , (2013) *Kegiatan Ekstrakurikuler Karate untuk Membentuk*

Kedisiplinan Siswa di SD, Insania, Vol 18 No.2.

Burhan Bungin, (2011) *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Prenada Media Group,

D. Anggraini. ,(2022) *Perkembangan fisik motorik kasar anak usia dini.*(Kediri : CV creator cerdas Indonesia.

Data Sekolah SDN 99 Rejang Lebong, (2004)Desa Mojorejo. Kamis, 23 Januari 2025

Departemen Agama, (2005). *Panduan Kegiatan Ekstrakurikuler*(Jakarta: Direktorat Jendral Kelembagaan Agama Islam.

Departemen Pendidikan Nasional. *Kurikulum TK dan Standar Kompetensi*. (Jakarta: Depdiknas.

Desmita, (2009), *Psikolog Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Remaja Rosdakarya.

Dian Apriani, *Upaya Permainan Tradisional Engklek Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar, (2010)*

Fina, Wawancara dengan Pelatih SDN 99 Rejang Lebong, 21 Januari 2025, Pukul 15:00

Firdaus, Ikramina Larasati Hazrati, (2013) “Pengenalan Seni Beladiri Pada Anak-Anak Dan Remaja Desa Untuk Menambah Aktivitas Positif Pada Masyarakat”, *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, Vol. 2, No. 2

FITK, (2015) *Pedoman Penulisan Skripsi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Friyo Wibisana, dkk., 2025 Hasil Observasi DiSDN 99 Rejang Lebong Dilapangan, pada Kamis, 23 Januari, Pukul : 07:30

Hasil Observasi DiSDN 99 Rejang Lebong Dilapangan, pada Kamis, 23 Januari 2025, Pukul : 07:30

Hermawan Sulistiyo (2013), *Sejarah Karate Shotokan dan Incai Institut Karate-Do Indonesia*, (Jakarta: Pensil-324)

http://simpuh.kemenag.go.id/regulasi/permendikbud_62_14.pdf. Diakses pada hari Senin,
4 Desember 2023 pukul 22.20

<https://www.com/jelajah/jelajah-lifestyle/mengenal-gerak-non-lokomotor-dancontohnya>
Gerak nonlokomotor adalah gerak,berbagai aktivitas fisik dan olahraga.
<https://www.gramedia.com/literasi/gerak-manipulatif/>

Hurlock, (1978) Elizabeth B. *Perkembangan Anak*. (Jakarta: Erlangga, Edisi ke-6).

Hurlock, Elizabeth B. (1978) *Perkembangan Anak*. (KEENAM. Jakarta: Erlangga

Janije J. Beaty, (2013)*Observasi Perkembangan Anak Usia Dini*, (Jakarta: Kencana

Kompri, ,(2016) *Manajemen Pendidikan*,(Yogyakarta:Ar-Ruzz Media,(2016)

Lexy J. moleong, (2011). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo
Persada,

Lexy Moleong, (2014), *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Jakarta: Remaja
Rosdakarya.

Moh. Nur Kholis, (2016) “*Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentu
Moralitas Bangsa*”, *Jurnal Sportif*, Vol. 2, No. 2, 2016, 82.

Mudrikah Ahmad dan R. Rachmy Diana, (2013)

Muhamad Arif Syarif Hidayatuallah, (2013) “Peningkatan Keterampilan Motorik
Kasar Melalui Permainan Tradisional” Jawa,*Jurnal penelitian PAUD*

Muhammad Nur Alif, (2021) *Konsep Beladiri Pada Anak*, (Bandung: Salam Insan
Mulia,

Muhammad Nur Alif, (2020) *Pembelajaran Beladiri Karate*, (Sumedang: UPI Sumedang
Press.

Muhammad Nur Alif, *Pembelajaran Beladiri Karate*, (Sumedang: UPI Sumedang Press,

Muhammad Syahrial, (2020),*Buku Jago Beladiri*, (Tangerang Selatan: Ilmu Gemerlap
Grup.

- Nurgianto, (2001) Teknik penelitian untuk pendidikan Bandung: 59.
- Oemar Hamalik, (2008) *Manajemen Pengembangan Kurikulum*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Puput Sekar Sari, (2020) “Motivasi Berlatih Atlet Karate Selama Pandemi *Covid19*”, *Jurnal Altius*, Vol.9, No. 2.
- Putu Adhika Satria Utama Wicaksana Aji Amertha dkk., (2021) “*Hubungan Daya Ledak Lengan Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki di Dojo Karate di Denpasar*”, *Jurnal Mifi*, Vol. 6, No. 3.
- Randy Styo Pertiwi, :(2016) “Perbandingan Tingkat Percaya Diri Mahasiswa Yang Mengikuti Pencak Silat Dalam Kategori Laga Dan Kategori Seni (Studi Pada UKM Pencak Silat Tapak Suci UNESA)”, *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, Vol. 4, No. 1.
- Raushanikri, (2022)Buku Panduan Guru *PENDIDIKAN JASMANIOLAHRAGA, DAN KESEHATAN* SD kelas 1, Jakarta : Kemendikbud
- Raushanikri, :(2022) Buku Panduan Guru *PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN* SD kelas 1, Jakarta : Kemendikbud.
- Raushanikri, :(2022) Buku Panduan Guru *PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN* SD kelas 1, Jakarta : Kemendikbud.
- Rika Sa'diyah,(2017) “*Pentingnya Melatih Kemandirian Anak*”, *Jurnal Kordinat*, Vol. 26, No. 1.
- Rohinah MN, (2012),*The Hidden Curriculum Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*, Yo gyakarta: Insan Madani.
- Rustam effendi, “*perjalanan karate kala hitam*”. (1972 : 5-6)
- Sagitarius,(2013) “Efektifitas teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate” *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Vol. 5, No. 1.
- Soetjiningih. (1995) *Tumbuh Kembang Anak*. (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EG.

- Sugeng Purwanto, dkk., (2019) “Pembinaan Prestasi Karate di Daerah Istimewa Yogyakarta”, *Jurnal Iptek Olahraga*, Vol. 11, No.2
- Sugiyono, (2015) *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, Sukimin,S.Pd, Wawancara dengan Guru Penjas SDN 99 Rejang Lebong, 21 Januari 2025, Pukul 08:11
- Sugiyono, (2005)*Metode Penelitian pendidikan*, (Bandung: Alfabeta,), 195.
- Sugiyono, (2010) *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,
- Sugiyono, (2014), *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif..*, 240.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D..*, 92.
- Suharsini Arikunto,(2011) *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta), 146.
- Sujiono Bambang, (2010) *Metode Perkembangan fisik*. (Kesatu. Tangerang: Universitas Terbuka.
- Sukimin,S.Pd, Wawancara dengan Guru Penjas SDN 99 Rejang Lebong, 21 Januari 2025, Pukul 08:11
- Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : Nuansa. Sutapa, Panggung. *Pengamatan Skill Motorik dan Fisik dalam Upaya menjadikan Sosok Manusia Berkualitas*. (Yogyakarta: FIK UNY)
- Wawancara dengan Bapak Teguh Widodo,S.Pd.SD, Kepala Sekolah SDN 99 Rejang Lebong, 22 Januari 2025, Pukul 09:00
- Wawancara dengan guru/ pelatih pada tanggal 2 November 2023
- Witri Fandayani, Sagitarius, (2019)“Analisis Teknik Tendangan Dominan Terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan *Kumite* Cabang Olahraga Karate”, *Jurnal*

Kepelatihan Olahraga, Vol. 11, No.1.

Wiyani, 2013) Ahmad Muzamil, *Pendidikan Karakter Melalui Perkembangan Ektrakurikuler*.

Yhana Pratiwidan M Kristanto, Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Melalui Permainan Tradisional Engklek, *Jurnal Penelitian PAUD*, (2015), 2

LAMPIRAN

Wawancara dengan Kepala Sekolah SDN 99 Rejangn Lebong



Wawancara dengan pelatih karate di SDN 99 Rejangn Lebong



Wawancara dengan Guru Olahraga SDN 99 Rejangn Lebong



Pelatih sedang mengarahkan gerakan pemanasan karate di SDN 99 Rejangn Lebong



Latihan Kekuatan, keseimbangan di SDN 99 Rejang Lebong



Latihan kecepatan, kekuatan dan keseimbangan SDN 99 Rejangn Lebong





Latihan Kekuatan, keseimbangan di SDN 99 Rejang Lebong





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
FAKULTAS TARBIYAH

Jln. Dr. AK Gani No.01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax.21010
 Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

Nomor : 2023/In.34/FT/PP.00.9/11/2024 22 November 2024
 Lampiran : Proposal dan Instrumen
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan
 Pelayanan Terpadu Satu Pintu (PTSP)

Assalamualaikum Wr, Wb

Dalam rangka penyusunan skripsi S.1 pada Institut Agama Islam Negeri Curup :

Nama : Egi Septiani
 NIM : 19591058
 Fakultas/Prodi : Tarbiyah / PGMI
 Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Motorik Kasar Melalui Ekstrakurikuler Karate di SDN 99 Rejang
 Lebong
 Waktu Penelitian : 22 November s.d 22 Februari 2025
 Tempat Penelitian : SDN 99 Rejang Lebong

Mohon kiranya Bapak berkenan memberi izin penelitian kepada Mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian atas kerjasama dan izinnya diucapkan terimakasih

a.n Dekan

Wakil Dekan I,

 Dr. Saku Anshori, S.Pd.I., M.Hum
 NIP. 19811020 200604 1 002



Tembusan : disampaikan Yth ;

1. Rektor
2. Wark 1
3. Ka. Biro AUAK

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : TEGUH WIDODO, S.Pd
 Jabatan : Kepala Sekolah SDN 99 Rejang Lebong

Menerangkan bahwa :

Nama : Egi Septiani
 NIM : 19591058
 TTL : 1 September 2000
 Prodi/Fakultas : Pendidikan Guru Madrasag Ibtidaiyah/ Tarbiyah
 Judul Skripsi : **Upaya Peningkatan Motoric Kasar Melalui Estrakulikuler Karate Di Sdn 99 Rejang Lebong**

Telah selesai melaksanakan kegiatan penelitian di SDN 99 REJANG LEBONG Desa Mojorejo, Kecamatan Selupu Rejang, Provinsi Bengkulu Terhitung sejak bulan Desember 2024 S.D Februari 2025

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Rejang Lebong, 22 Februari 2025
 Pewawancara

Narasumber
 Kepala SDN 99 Rejang Lebong



TEGUH WIDODO, S.Pd
 NIP : 19680206 199206 1 001



Egi Septiani
 NIM : 19591058

SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : TEGUH WIDODO,S.Pd

Jabatan : Kepala Sekolah SDN 99 Rejang Lebong

Menerangkan bahwa :

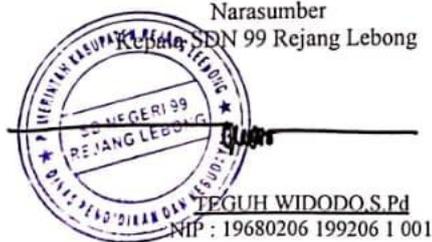
Nama : Egi Septiani

NIM : 19591058

Prodi/Fakultas : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah/Tarbiyah

Benar-benar telah melakukan wawancara pada Hari Sabtu, 22 Februari 2025 Dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Upaya Peningkatan Motorik Kasar Melalui Ekstrakurikuler Karate Di SDN 99 Rejang Lebong"

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Rejang Lebong, 22 Februari 2025
Pewawancara



Egi Septiani
NIM : 19591058

Surat Keterangan Telah Wawancara

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sukimin,S.Pd

Pekerjaan : Guru Pjok

Alamat : Desa Mojorejo

Menerangkan dengan sebenar-benarnya bahwa mahasiswa IAIN Curup, yaitu:

Nama : Egi Septiani

Nim : 19591058

Jurusan/ Prodi : Tarbiyah / PGMI

Telah melakukan wawancara dalam rangka penelitian dan menyusun skripsi dengan judul "Upaya Peningkatan Motorik Kasar Melalui Ekstrakurikuler Karate Di Sdn 99 Rejang Lebong".

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan dengan sebagai mestinya.

Belitar Muka, 23 Januari 2025

Responden,



Sukimin,S.Pd

Surat Keterangan Telah Wawancara

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Vebi Dwi Pratiwi

Pekerjaan : Pelatih

Alamat : Desa Belitar Muka

Menerangkan dengan sebenar-benarnya bahwa mahasiswa IAIN Curup, yaitu:

Nama : Egi Septiani

Nim : 19591058

Jurusan/ Prodi : Tarbiyah / PIAUD

Telah melakukan wawancara dalam rangka penelitian dan menyusun skripsi dengan judul "Upaya Peningkatan Motorik Kasar Melalui Ekstrakurikuler Karate Di Sdn 99 Rejang Lebong".

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan dengan sebagai mestinya.

Belitar Muka, 23 Januari 2025

Responden,



Vebi Dwi Pratiwi



PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Jalan S.Sukowati No.60 ■ Telp. (0732) 24622 Curup

SURAT IZIN

Nomor : 503/391 /IP/DPMPTSP/XII/2024

TENTANG PENELITIAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PTSP KABUPATEN REJANG LEBONG

- Dasar :
1. Keputusan Bupati Rejang Lebong Nomor 14 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan Berusaha Berbasis Resiko dan Non Perizinan Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Rejang Lebong
 2. Surat dari Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah IAIN Curup Nomor: 2023/In.34/FT/PP.00.9/11/2024 tanggal 22 November 2024 Hal Rekomendasi Izin Penelitian

Dengan ini mengizinkan, melaksanakan Penelitian kepada :

Nama /TTL	: Egi Septiani/ Palembang, 01 September 2000
NIM	: 19591058
Pekerjaan	: Mahasiswa
Program Studi/Fakultas	: Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)/ Tarbiyah
Judul Proposal Penelitian	: Upaya Peningkatan Motorik Kasar Melalui Ekstrakurikuler Karate di SDN 99 Rejang Lebong
Lokasi Penelitian	: SDN 99 Rejang Lebong
Waktu Penelitian	: 03 Desember 2024 s/d 22 Februari 2025
Penanggung Jawab	: Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah IAIN Curup

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- a) Harus mentaati semua ketentuan Perundang-Undangan yang berlaku.
- b) Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Rejang Lebong.
- c) Apabila masa berlaku Izin ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai perpanjangan izin Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
- d) Izin ini dicabut dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat Izin ini tidak menaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Izin ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Curup
 Pada Tanggal : 03 Desember 2024



Kepala Dinas Penanaman Modal dan
 Pelayanan Terpadu Satu Pintu
 Kabupaten Rejang Lebong

ZULKARNAIN, SH
 Pembina Tingkat I/ IV.b
 NIP. 19751010 200704 1 001

Tembusan :

1. Kepala Badan Kesbangpol Kab. RI.
2. Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah IAIN Curup
3. Kepala SDN 99 Rejang Lebong
4. Yang Bersangkutan
5. Arsip



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP**

Jalan AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax. 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA	: Egi Septiani
NIM	: 19391058
PROGRAM STUDI	: PGMI (Guru Madrasah Ibtidaiyah)
FAKULTAS	: Tarbiyah
DOSEN PEMBIMBING I	: Dr. Edi Wahyudi, M. Pd
DOSEN PEMBIMBING II	: Amanah Rahma Ningsiyas, M. Pd
JUDUL SKRIPSI	: Upaya peningkatan motorik kasar ekstrakurikuler karate di SDN 09 Rejang Lebong
MULAI BIMBINGAN	: Selasa, 14 mpe 2024
AKHIR BIMBINGAN	:

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF
			PEMBIMBING I
1.	5/9/2023	1. latar belakang	— Wk
2.	7/9/2023	2. Perbaiki judul dan masalah	— Wk
3.	12/10/2023	Penambahan footnote	— Wk
4.	11/10/2024	BAB 1.2.3	— Wk
5.	19/11/2024	Kisi - Kisi	— Wk
6.	21/11/2024	ACC penelitian	— Wk
7.			— Wk
8.			— Wk
9.			— Wk
10.			— Wk
11.			— Wk
12.		Ace Nijiani	— Wk

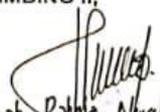
KAMI BERPENDAPAT BAHWA SKRIPSI INI SUDAH
DAPAT DIAJUKAN UJIAN SKRIPSI IAIN CURUP,

PEMBIMBING I,


Dr. Edi Wahyudi, M. Pd
NIP. 197303131097021001

CURUP,202

PEMBIMBING II,


Amanah Rahma Ningsiyas, M. Pd
NIP. 199004012023212046

- Lembar Depan Kartu Bimbingan Pembimbing I
- Lembar Belakang Kartu Bimbingan Pembimbing II
- Kartu ini harap dibawa pada setiap konsultasi dengan Pembimbing I dan Pembimbing II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

Jalan AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax. 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA	Egi Septiani
NIM	19591058
PROGRAM STUDI	PGMI (Pendidikan madrasah Ibtidaiyah)
FAKULTAS	Tarbiyah
PEMBIMBING I	Dr. Edi Wahyudi, M. Pd
PEMBIMBING II	Amanah Rahma Ningtyas, M. Pd
JUDUL SKRIPSI	Upaya Peningkatan motorik kasar melalui ekstrakurikuler karate di SDN 09 Pejong Lebong
MULAI BIMBINGAN	Selasa, 14 Mei 2024
AKHIR BIMBINGAN	

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF
			PEMBIMBING II
1.	23/4/2024	Revisi latar belakang	
2.	16/5/2024	Tambahkan teori di Bab II	
3.	1/7/2024	buat pedoman wawancara	
4.	30/07/2024	Revisi pedoman observasi, pedoman wawancara	
5.	05/09/2024	Revisi penulisan	
6.	10/9/2024	Revisi penulisan	
7.	19/11/2024	Revisi instrumen	
8.	21/11/2024	ACC Penelitian	
9.	22/05/2025	perbaiki hasil penelitian	
10.	25/06/2025	perbaiki BAB IV Pembahasan	
11.	12/08/2025	Perbaiki kesimpulan & abstrak	
12.	24/08/2025	ACC Ujian	

KAMI BERPENDAPAT BAHWA SKRIPSI INI
SUDDAH DAPAT DIAJUKAN UJIAN SKRIPSI IAIN
CURUP

CURUP,202

PEMBIMBING I,

PEMBIMBING II,

Dr. Edi Wahyudi, M. Pd
NIP. 197303131997 021001

Amanah Rahma Ningtyas, M. Pd
NIP. 199004012023 212046