

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

Arie Asnaldi

Jurusan Pendidikan Olahraga Prodi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Barat, Padang 25132, Indonesia Universitas Negeri Padang

E-Mail: asnaldi@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini berdasarkan pengamatan di lapangan, masih kurangnya beberapa aspek kondisi fisik yang mempengaruhi *kata heian yodan* yang dilakukan oleh karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. Di duga ada beberapa faktor yang mempengaruhi *kata heian yodan*, diantara faktor tersebut adalah *motor ability* dan konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kontribusi *motor ability* dan konsentrasi terhadap penguasaan *kata heian yodan*.

Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis data regresi dan korelasi, baik tunggal maupun ganda. Populasi dalam penelitian ini adalah karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang yang terdaftar dalam latihan, berjumlah 52 orang, dengan sampel sebanyak 32 orang yang di ambil secara *purposive sampling* yaitu karateka putri saja. Pengukuran data motor ability menggunakan *Barrow Motor Ability Test* yang selanjutnya diolah menggunakan rumus lewis, untuk data konsentrasi menggunakan *Grid Concentration Test*. Untuk pengukuran data penguasaan *kata heian yodan* dengan *Rule Of Competition World Karate Federation* dari Pengurus Besar FORKI dengan *Kata Scoring Form* dari Panduan Pertandingan FKTI-INKAI.

Dari analisis data diperoleh hasil: (1) Komponen *motor ability* memberikan kontribusi sebesar 17,39% terhadap penguasaan *kata heian yodan*; (2) Komponen konsentrasi memberikan kontribusi sebesar 12,47% terhadap penguasaan *kata heian yodan*; (3) Secara bersama-sama *motor ability* dan konsentrasi memberikan kontribusi sebesar 25,17% terhadap penguasaan *kata heian yodan*, dan persentase selebihnya di pengaruhi oleh faktor-faktor lain. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *motor ability* dan konsentrasi memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap penguasaan *kata heian yodan*.

Kata Kunci: *Motor Ability*, Karate

MOTOR ABILITY CONTRIBUTION AND CONCENTRATION ON HEIAN YODAN KARATEKA'S MASTERY ABILITY LEMKARI DOJO ANGKASA LANUD PADANG

Abstract

The problem in this research is based on observations in the field, there is still a lack of some aspects of the physical conditions that affect the Heian said yodan conducted by karate dojo LEMKARI Space Lanud Padang. Presumably there are several factors that affect the Kata heian yodan, among these factors is the motor ability and concentration. This study aims to explain the contribution of the motor ability and concentration on the mastery of the Kata heian yodan.

This research method is quantitative method using data analysis techniques regression and correlation, either single or double. The population in this study is the karateka LEMKARI Dojo Space Lanud Padang enrolled in training, totaling 52 people, with a sample of 32 people were taken by purposive sampling that karateka daughter alone. Measurements ability using Barrow motor data Motor Ability Test were then processed using the formula lewis, to the concentration data using Grid Concentration Test. For mastery of data pengukuran Kata Heian yodan with Rule Of Competition World Karate Federation of the Executive Board of Forki with Kata Scoring Form of Free Game FKTI-INKAI.

Based on data analysis results: (1) The components of motor abilities contributed 17.39% to the mastery of the kata heian yodan; (2) Components of concentration contributed 12.47% to the

mastery of the word kata heian yodan; (3) Taken together the motor ability and concentration contributed 25.17% to the Heian yodan word mastery, and the remaining percentage is influenced by other factors. Based on these results, we can conclude that the motor ability and concentration to contribute jointly towards mastery of the kata heian yodan.

Key word: Motor Ability, Karate

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah tren di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Karena olahraga ini mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu yaitu sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat ditengah-tengah masyarakat seperti sepak bola, bola voli, bola basket, bulu tangkis, sepak takraw, tenis lapangan, dan berbagai macam cabang olahraga permainan. Sedangkan olahraga yang bersifat beladiri juga sudah sangat berkembang di Indonesia seperti pencak silat, tarung derajat, wushu, karate, dan tae kwon do.

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

melakukan pembelaan dalam bentuk hindaran (tangkisan) maupun melakukan serangan.

Jadi karate adalah salah satu olahraga beladiri tangan kosong sehingga didalam latihan-latihan teknik lebih cenderung menggunakan tangan dari pada kaki, dalam penggunaan tangan untuk memukul dan menangkis dengan prinsip satu kali serangan membuat lawan tidak mampu lagi untuk memberikan perlawanan. Dalam memenuhi hal tersebut sangat dibutuhkan sekali pembinaan prestasi yang matang baik fisik dan mental.

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

Melihat hal tersebut dalam UU SKN (Sistem Keolahragaan Nasional) BAB I Ketentuan Umum Pasal 1 ayat 8 telah disebutkan bahwa “Pembina olahraga adalah orang yang memiliki minat dan pengetahuan,

kepemimpinan, kemampuan manajerial, dan pendanaan yang didedikasikan untuk kepentingan pembinaan dan pengembangan olahraga”. Hal ini sejalan dengan berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga karate seperti pembinaan prestasi di perlukan usaha yang secara sistematis dan dalam waktu yang relatif lama, latihan karate yang menggunakan waktu kurang lebih 2 sampai 8 tahun berlatih dan ini penulis rasakan merupakan waktu yang cukup realistis dalam mencapai prestasi yang tinggi, intinya pembinaan prestasi dilakukan sejak usia muda.

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

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

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

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

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

(2010:3) menyatakan adapun jenis *Kata heian* yaitu:

Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Dan Heian Godan. Pada setiap kata, terdiri dari bebrapaa gerakan. *Heian shodan (kata 1)* terdiri dari 21 gerakan. *Heian Nidan (kata 2)* terdiri dari 27 gerakan, *Heian Sandan (kata 3)* terdiri dari 25 gerakan, *Heian Yondan (kata 4)* terdiri dari 28 gerakan dan *Heian Godan (kata 5)* terdiri dari 27 gerakan.

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

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

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

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

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

Berdasarkan pencermatan dan tinjauan yang peneliti lakukan di *Dojo* Lemkari Karate

Angkasa Lanud Padang kedua terlihat bahwa sebagian besar karateka masih memiliki penguasaan *kata* yang kurang baik dalam menampilkan teknik *kihon* yang terdapat dalam *kata*. Peneliti memperhatikan pada saat karateka melakukan gerakan *kata* masih banyak karateka tidak menempatkan komponen kondisi fisik dalam gerak sehingga gerakan yang mereka lakukan terlihat kaku dan tersendat-sendat apalagi gerak yang bersifat kontinyu.

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

Sehingga dari observasi tersebut peneliti menduga banyak faktor yang mempengaruhi dalam menampilkan *kata*. Berkaitan dengan keadaan kondisi fisik karateka peneliti merasa perlu dikembangkan dalam bentuk latihan-latihan kondisi fisik dalam bentuk sirkuit yang terdiri beberapa komponen kondisi fisik dalam satu kali pelaksanaan latihan seperti zig-zag run digabungkan dengan lempar tangkap bola, tarik-menarik dengan lompat kodok, melempar bola sejauh mungkin dengan langsung

mengejar bola yang telah dilempar tersebut dan masih banyak lagi jenis latihan fisik yang dapat membatu karateka dalam beradaptasi dengan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam penguasaan *kata heian yodan* tersebut.

Dari pandangan diatas penulis menduga ada dua faktor secara umum yang berhubungan yaitu faktor internal dan eksternal, faktor secara internal diantaranya adalah minat, persepsi, kognitif, motivasi, gizi, dan afektif. Secara eksternalnya sangat banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya, penguasaan teknik dasar (*Kihon*), rutinitas, ekonomi, dukungan orang tua, kopetensi pelatih, dan kondisi fisik. Faktor-faktor tersebut sangat besar hubungan dan kontribusinya dalam penguasaan *Kata*.

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

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

menampilkan kata 5 sampai 8 kali main dalam waktu 5 – 10 menit.

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

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

Adapun teknik-teknik dasar yang terdapat dalam *Kata heian yodan* yang terdiri dari berbagai jenis pukulan, tangkisan, dan tendangan dalam melakukan masing-masing gerak dasar tersebut disokong dengan adanya kuda-kuda agar gerakan itu lebih kokoh bentuk dan memiliki arti dalam memperagakannya, diantara teknik-teknik dasar tersebut adalah sebagai berikut;

1) *Gedan Juji Uke*

Tangkisan menggunakan dua tangan bersilang, telapak tangan dapat berbentuk seiken atau shuto. Kalau dalam bentuk shuto karateka dapat langsung memegang atau mengait serangan lawan



Gambar 1: Gedan Juji Uke
Sumber: Sujoto (2006:51)

2) *Chudan Morote Uke*

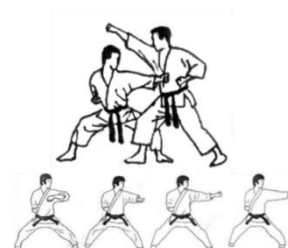
Kepalan dilontarkan dari sisi dada dan disodokan ke daerah perut, posisi kepalan tetap menghadap ke atas



Gambar 2. Chudan Morote Uke
Sumber: Sujoto (2006:25)

3) *Uraken Uchi*

Letakan kedua kepalan tangan setinggi perut, lontarkan ke samping daerah limpa kecil bengkokkan pergelangan tangan pada saat kontak dan segera tarik kembali.

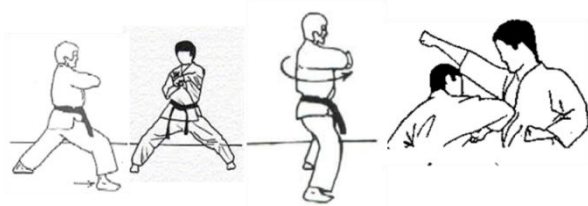


Gambar 3. Uraken Uchi

Sumber: Sujoto (2006:35)

4) *Mae Enpi*

Arahkan siku ke samping, posisi siku dilipat dan dibawa ke samping kiri kemudian dilontarkan ke samping kanan. Posisi kepala ada di sisi dada, sehingga sudut siku tetap rapat pada saat melontarkan siku jangan terbuka.



Gambar 4. Mae Enpi
Sumber: Sujoto (2006:36)

5) *shuto uchi*

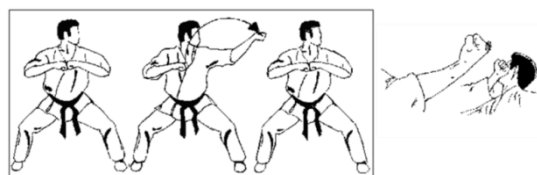
Tangan pisau dilontarkan dari belakang telinga melingkar ke arah pelipis, kepala, atau leher lawan, tangan berhenti pada saat kontak dengan sasaran. Tangan tarikan diletakkan di sisi dada.



Gambar 5. Shuto Uchi
Sumber: Sujoto (2006:41)

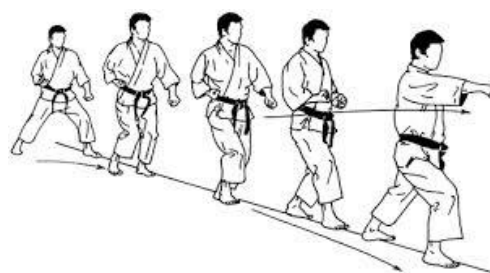
6) *Chudan Uraken Uchi*

Kedua kepala diletakan setinggi dada, lontarkan pukulan ke arah samping atas segera tarik kembali setelah kontak. Posisi pergelangan tangan diketuk pada saat kontak. Lihat gambar berikut ini;



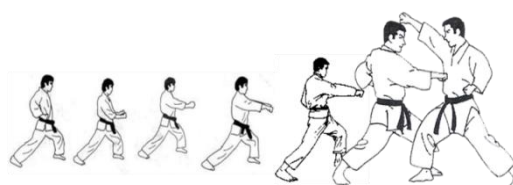
Gambar 6. Chudan Uraken Uchi
Sumber: Sujoto (2006:35)

7) *Chudan Oi Zuki*



Gambar 7. Chudan Oi Zuki
Sumber: Hamid (2007:35)

8) *chudan gyaku zuki*



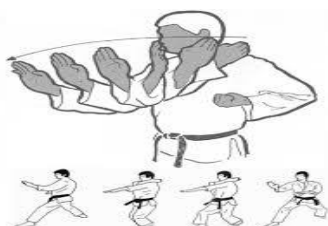
Gambar 8. Chudan Gyaku zuki
Sumber: Hamid (2007:35)

9) *Morote Kubi Osae*



Gambar 9. Morete Kubi Osae
Sumber: Roth (2000:137)

10) *chudan shuto uke.*



Gambar 10. Shuto-Uke (Tangkisan Pedang) Sumber: Roth (2000:95)

Seluruh gerakan tersebut harus dilakukan dengan power atau daya ledak selain unsur kekuatan terdapat unsur kecepatan berkaitan dengan otot lengan, kemampuan yang harus dimiliki disini adalah kekuatan otot tangan dan kecepatan otot tangan. Karateka harus mengetahui kapan gerakan itu harus dilakukan dengan lambat, gerakan tersebut dilakukan dengan tiba dan gerakan tersebut harus dilakukan dengan tenaga maksimal baik melalui pukulan ataupun tangkisan. Penekanan-penekanan terhadap masing-masing gerakan tersebut tidak mudah untuk mendapatkan agar kesesuaian antara kecepatan dan kekuatan bisa sejalan.

B. METODOLOGI PENELITIAN

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

Penelitian ini dimaksud untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel

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

Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini bertempat di SMP Angkasa Lanud Padang.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret – April 2016.

Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

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

a. Data primer

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

b. Data Sekunder

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

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah seluruh karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang dan MTs Al-

Furqan yang terpilih menjadi sampel.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

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

Dojo Angkasa Lanud Padang berjumlah 28 orang, terdiri dari Putra 13 orang dan Putri 15 orang sedangkan Dojo SMP Al – Furqan berjumlah 27 orang yang terdiri dari Putra 10 orang dan Putri 17 orang, semuanya berumur 13 – 16 tahun. Populasi dalam penelitian ini seluruh karateka putri yang berjumlah 32 orang.

2. Sampel

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

kebanyakan putri, 3) berdasarkan pertimbangan 1 dan 2 diduga karateka putri yang mengetahui gerakan kata *heian yodan*,

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

Teknik Pengumpulan Data

Nurhasan dalam Kamaludin (2015:35) menjelaskan mengenai tes dan pengukuran yaitu: "Suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu objek yang akan diukur, sedangkan pengukuran merupakan suatu proses untuk memperoleh data dengan menggunakan tes, diukur dengan menggunakan *Barrow Motor Ability Test* yang dikutip Nurhasan dan Cholil (2007:130) dalam Kamaludin (2015:35) yaitu *Barrow motor ability test* yang meliputi : 1) *Standing Broad Jump*, 2) *Soft Ball Throw* 3) *Zig-zag Run*, 4) *Wall Pass*, 5) *Medicine Ball-Put*, 6) Lari 60 yard.

Instrumen Penelitian

1. *Motor Ability Test*

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

2. Tes Kosentrasi

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

Teknik Analisa Data

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

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

1. Uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal, dilakukan dengan uji *liliefors*.
2. Uji Homogenitas instrumen.
3. Uji independensi antar prediktor untuk mengetahui apakah ada kontaminasi antara variabel bebas dalam hubungannya dengan variabel terikat menggunakan rumus: $t = \frac{r\sqrt{n-2}}{1-r^2}$
4. Untuk melihat besarnya Hubungan *Motor Ability* dan konsentrasi terhadap

Penguasaan *kata heian yodan* digunakan teknik korelasi *r* Pearson dengan rumus sebagai berikut:

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

5. Hipotesis Statistika

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

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

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

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

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

(3) $H_0 : \rho_{y,123} \leq 0$

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

Keterangan :

H_0 : Hipotesis nol

H_1 : Hipotesis alternatif

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

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

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

6. Rumus Koefisien Determinasi

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

C. PEMBAHASAN

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

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

Hasil analisis menunjukkan bahwa *motor ability* (X_1) memiliki hubungan yang signifikan serta memberikan kontribusi yang berarti terhadap penguasaan *kata heian yodan*. Nilai persamaan regresi dapat digambarkan sebagai berikut; $\hat{Y} = 8,41 + 0,28x$ dengan $f_{hitung} 1.57 < f_{tabel} 2.80$. Pada tabel analisis korelasi data penelitian diperoleh korelasi *motor ability* terhadap penguasaan *kata heian yodan* sebesar $r_{x1y} = 0.405$ dengan $t_{hitung} = 2,344 > t_{tabel} 1.701$ menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel. Hal ini menyatakan data dalam

keadaan linear. Dengan demikian hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima.

Cabang olahraga memerlukan *motor ability* untuk melakukan aktifitas yang baik. Dalam beberapa cabang olahraga seperti bola volly, atletik, tenis, karate, tinju, taekwondo dan lain-lain merupakan kegiatan yang membutuhkan *motor ability* yang baik. *Motor ability* atau kemampuan gerak mempunyai peranan penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam latihan karate. Pengetahuan ini berguna untuk menjadi arah perkiraan apakah seorang karateka yang akan diteliti memungkinkan untuk tumbuh dan berkembang menjadi individu yang memiliki jiwa olahragawan dan berprestasi.

Berdasarkan uraian di atas sesuai dengan pendapat Syahara (2011:67) “ seiring dengan perkembangan karakteristik fisik tertentu serta kedewasaan fisiknya, maka akan berkembang pula kemampuan si anak untuk melakukan keterampilan motoriknya”. Dilihat dari taksonomi gerak umum, *kata* bisa secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak *lokomotor*, *nonlokomotor*, sekaligus *manipulatif*.

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

Hasil analisis menunjukkan bahwa konsentrasi (X_2) memiliki hubungan yang signifikan serta memberikan kontribusi yang

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

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

Konsentrasi sangat dibutuhkan terutama untuk cabang olahraga yang menuntut konsentrasi tinggi seperti panahan, menembak, karate dan olahraga catur. Sebab olahraga karate menuntut ketepatan, ketelitian, konsistensi, dan setiap tindakan dari setiap gerakan yang dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti memaparkan konsentrasi kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat eksternal maupun internal, selanjutnya konsentrasi sebagai perubahan yang konstan

yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*).

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

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

Ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara *motor ability* (X_1) dan konsentrasi (X_2) terhadap penguasaan *kata heian yodan* berarti (nyata). Dengan hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima.

D. Kesimpulan

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

Proses belajar gerak berbentuk kegiatan mengamati gerakan dan kemudian mencoba menirukan berulang-ulang, dan menerapkan pola-pola gerak tertentu pada situasi tertentu yang dihadapi, dan juga dalam bentuk menciptakan pola-pola gerak baru untuk tujuan-tujuan tertentu. Dalam belajar gerak karateka harus memahami gerakan untuk mampu melakukannya, maka selain unsur fisik disitu juga terlibat unsur fikir.

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

DAFTAR RUJUKAN

- Aryati Nuryana dan Setiyo Purwanto. 2010. "Efektivitas *Brain Gym* dalam meningkatkan Konsentrasi belajar pada anak". *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. Vol. 12, No. 1, Mei 2010 : 88-99
- Danardono. "Ujian DAN INKAI". Makalah disajikan dalam seminar *Penataran/Lokakarya*. Jakarta. Tanggal 4 – 5 Desember 2010
- Fauzi, Ahmad. 2010. "Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Kemampuan Gerak terhadap Hasil Belajar Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola". *Tesis* tidak diterbitkan. Surakarta. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Hamid, Apris. 2007. *Teknik Dasar Karate (Kihon)*. Padang: Inkanas Sumatera Barat.
- Harmono, Bayu. Akbar. 2014. Kontribusi Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan *Jumping Smash* pada Bulutangkis. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Volume 02 Nomor 01.
- Kamaludin, Septian. 2015. "Hubungan motor ability dengan hasil pemanjatan panjat dinding kategori rintisan (*LEAD*)" Universitas Pendidikan Indonesia. *repository.upi.edu*. perpustakaan.upi.edu
- Kiram, Yanura. 2010. *Belajar Motorik Lanjutan*. Padang: Sukabina
- Lutah, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta. Depdikbud. DIKTI. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Nurdin. 2009. "Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kemampuan Gerak Dasar Terhadap Keterampilan Servis Bola Voli". *Tesis* tidak diterbitkan. Surakarta. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Panduan Pertandingan Federasi Karate Tradisional Indonesia-INKAI*. Jakarta. HaKI HCI. 023382 18-02-2002
- PUSDIKKU TNI AD. (2001). "Sertifikasi Pelatih Karate Tingkat Nasional I/Utama". *Seminar/Lokakarya*. Bandung, 16 Maret – 29 Maret.