

## **BAB II**

### **KERANGKA KONSEPTUAL**

#### **A. HASIL BELAJAR KATA KANKU-SHO**

Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar.<sup>1</sup> Selanjutnya, Wahidmurni, dkk menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan telah berhasil dalam belajar jika ia mampu menunjukkan adanya perubahan dalam dirinya.<sup>2</sup> Hasil belajar dapat disebut juga suatu pencapaian dari hasil belajar yang menunjukkan berhasil tidaknya suatu proses pembelajaran atau pengalaman belajar. Sesuai dengan pepatah “hasil tidak akan membohongi proses”. Dalam pepatah tadi menjelaskan bahwa, jika suatu proses pembelajaran efektif, efisien, dan dilakukan dengan sungguh-sungguh maka hasil belajarnya pun akan memuaskan sesuai dengan prosesnya. Sebaliknya jika proses pembelajaran dilakukan dengan tidak efektif, tidak efisien dan tidak sungguh-sungguh dalam pengerjaannya maka hasilnya pun akan demikian. Maka dari itu, suatu proses sangatlah penting dalam belajar dan pembelajaran. Hasil belajar dapat diukur melalui tes dan pengukuran yang sesuai dengan

---

<sup>1</sup> Nana Sudjana. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. (Bandung: PT.Ramaja Rosdakarya, 2010), Hal 22

<sup>2</sup> Wahidmurni, Alifin Mustikawan, dan Ali Ridho. *Evaluasi Pembelajaran: Kompetensi dan Praktik*. (Yogyakarta: Nuha Letera, 2010) Hal 18

pembelajarannya tersebut. Oemar Hamalik yang menyatakan bahwa hasil belajar yang diperoleh dapat diukur melalui kemajuan yang diperoleh siswa setelah belajar dengan sungguh-sungguh.<sup>3</sup> Tes dan pengukuran yang berfungsi sebagai pengumpul data tersebut dapat disebut instrumen hasil belajar. Diperkuat oleh pendapat Wahidmurni dkk yang menyatakan bahwa instrumen dibagi menjadi dua bagian besar, yakni tes dan non tes. Maksud dari tes dalam hasil belajar ini yaitu ketika siswa atau siswa telah melakukan proses pembelajaran maka diperlukan pengukuran untuk mengetahui berhasil atau tidaknya prosesi tersebut dan pengukuran tersebut adalah tes dan non tes (penilaian selama prosesi pembelajaran). Hal tersebut kembali kepada perubahan yang terjadi selama pembelajaran yang pada dasarnya perubahan tersebut terjadi pada aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa atau siswa tersebut. Sehubungan dengan itu hal tersebut sesuai dengan teori Gagne dalam buku Sudjana yang mengembangkan kemampuan hasil belajar menjadi lima macam antara lain:

(1) hasil belajar intelektual merupakan hasil belajar terpenting dari sistem lingsikolastik; (2) strategi kognitif yaitu mengatur cara belajar dan berfikir seseorang dalam arti seluas-luasnya termasuk kemampuan memecahkan masalah; (3) sikap dan nilai, berhubungan dengan arah intensitas emosional dimiliki seseorang sebagaimana disimpulkan dari kecenderungan bertingkah laku terhadap orang dan kejadian; (4) informasi verbal, pengetahuan dalam arti informasi dan fakta; dan (5) keterampilan motorik yaitu kecakapan yang berfungsi untuk lingkungan hidup serta memprestasikan konsep dan lambang<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> Oemar Hamalik. *Proses Belajar Mengajar*. (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), Hal 155

<sup>4</sup> Sudjana, Op. Cit, Hal 22

Berdasarkan konsepsi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah sebagai perubahan perilaku positif serta kemampuan yang dimiliki siswa atau siswa melalui interaksi tindak belajar dan mengajar merupakan hasil belajar intelektual, strategi kognitif, sikap dan nilai, inovasi verbal, dan hasil belajar motorik. Perubahan yang terjadi merupakan bukti bahwa terjadinya peningkatan dan pengembangan disbanding sebelumnya.

Dalam hal ini, peneliti melakukan pembelajaran gerak dari spesifikasi cabang olahraga *karate* katagori *kata*. Pembelajaran *karate* katagori *kata* itu membutuhkan ketekunan dan kegigihan untuk dapat menguasai gerakannya. Karena itu latihan *karate* katagori *kata* lebih banyak ke pengulangan gerakannya terutama gerakan dasar (*kihon*). Maka, untuk bisa menampilkan *karate kata* dengan baik haruslah menikmati proses pembelajarannya menjenuhkan.

Ada banyak strategi pengajaran, dua diantaranya adalah strategi pengajaran keseluruhan dan strategi pengajaran bagian per bagian. Kedua strategi ini dimaksudkan untuk belajar melalui pengulangan *kata* dengan keseluruhan dan bagian perbagian *kata* tersebut. Setelah mengetahui tentang hasil belajar, tentu perlu diketahui berbagai pendukung penelitian lainnya, yaitu sebagai berikut :

## 1. Belajar

Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.<sup>5</sup> Setelah memahami hasil belajar tentunya perlu tahu pengertian belajar yang menjadi aspek penting dalam penelitian ini. Dari pengertian tersebut sudah jelas bahwa belajar merupakan upaya untuk mengalami perubahan dalam konten dasar melalui interaksi yang terjadi selama prosesnya.

Banyaknya persepsi dari pengajar terhadap proses belajar dan hal-hal tentangnya kemungkinan karena kurang bermutunya hasil pembelajaran yang dicapai siswa atau siswa. Hal ini didukung oleh pendapat Samsudin yang menyatakan bahwa, “belajar pada hakikatnya merupakan proses perubahan kepribadian berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, dan kepandaian.”<sup>6</sup>

Jadi, menurut teori di atas, belajar dapat diartikan suatu proses perubahan menuju kedewasaan dimana berbagai aspek seperti kecakapan, sikap, kebiasaan, dan kepandaian berubah menjadi yang lebih baik. Maka dari itu, pendidikan dikatakan paling utama dalam keseluruhan proses pendidikan. Maka dapat disimpulkan bahwa belajar

---

<sup>5</sup> Zaki, Hasil belajar Matematika, <http://www.zakymedia.com/2013/06/kajian-teori-hakikat-hasil-belajar.html>, 8 Desember 2017, 23.00 WIB

<sup>6</sup> Samsudin, *Pembelajaran PENJAS*, (Jakarta: Pitara Jasa, 2008) hal. 43

merupakan proses perubahan dalam diri seseorang setelah melakukan aktivitas tertentu walaupun pada hakikatnya tidak semua perubahan termasuk katagori belajar dan diartikan belajar sebagai proses perubahan tingkah laku dari hasil interaksi antar individu dengan lingkungan.

## 2. *Karate*

*Karate* adalah seni beladiri yang berasal dari negara Jepang yang terdiri dari dua suku kata yaitu *kara* dan *te*, jika disatukan dalam satu suku kata menjadi *Karate* yang artinya adalah tangan kosong<sup>7</sup> Walaupun diartikan sebagai tangan kosong secara istilah, beladiri karate juga menggunakan kaki ketika menyerang. Karate lebih dikenal dengan pukulan yang beranekaragam dan diakui kelebihan-kelebihannya secara luas.

Karate yang identik sebagai beladiri yang *full body contact* (kontak tubuh) saat ini tidak hanya menjadi beladiri semata melainkan masuk ke dalam olahraga yang fungsinya menjaga kebugaran jasmani. Hal ini didukung oleh Paul Perry yang mengatakan bahwa *Karate* merupakan salah satu dari cara-cara yang terbaik untuk menjaga pikiran, badan dan semangat tetap dalam kondisi sehat<sup>8</sup> Maksudnya, dengan mengenal filosofis *karate* pikiran selalu terjaga positif dengan aktifitas gerakanya

---

<sup>7</sup> Viktor Simanjuntak dan Marta Dinata, *Teknik Dasar Karate* (Ciputat: Cerdas Jaya, 2004), Hal.2

<sup>8</sup> Paul Perry, *Bebas Cedera Karate* (Jakarta: Ghalian Indonesia, 1994) hal.123

yang merupakan olahraga. Maka *karate* dapat dikatakan sebagai salah satu cara terbaik untuk menjaga pikiran, badan, dan semangat hidup.

Karate-do adalah suatu latihan dengan cara melakukan gerakan-gerakan dari seluruh anggota tubuh seperti halnya menunduk dan melompat, menjaga keseimbangan, maju, mundur, bergerak ke kiri/kanan, naik dan turun secara seragam dan bebas.<sup>9</sup> maka dari itu, berdasarkan perkembangannya gerakan *Karate* dikenal dengan bagian yang disebut *kihon*, *kata*, dan *kumite*. Dan dalam bukunya, Abdul Wahid menjelaskan bahwa *kihon* berarti pondasi/awal/akar dalam bahasa Jepang sedangkan *kata* adalah bentuk/rupa/potongan/corak lalu *Kumite* berarti tangan yang bersilangan/beradu.<sup>10</sup>

Maka dari itu, berdasarkan penjelasan di atas karate terdiri dari tiga bagian yang tidak terpisahkan yakni *kihon* yang diartikan sebagai gerak dasar atau fundamental gerakan karate itu sendiri. Lalu ada kata yang merupakan gabungan dari beberapa *kihon* yang dipadukan menjadi suatu rangkaian gerakan yang indah. Kemudian ada *kumite* yang diartikan sebagai bentuk pertarungan dari *karate* dengan menjunjung tinggi nilai *kihon* di dalamnya. Jadi, semua gerakan *karate* selalu mendasar terhadap *kihon* dan dapat disimpulkan jika karateka tidak

---

<sup>9</sup> Viktor Simanjuntak dan Marta Dinata, *Loc Cit*, Hal 2

<sup>10</sup> Abdul Wahid, *SHOTOKAN* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007) hal 91

menguasai kihon dengan baik maka tidak dapat menampilkan gerakan *kata* dan *kumite* dengan baik. Dalam hal ini, aliran *shoto-kan* membagi *kumite* menjadi 3 kelompok besar yaitu:

Yang pertama adalah *jiyu kihon kumite*, sesuai arti dari kata tersebut bahwa *kihon* berarti dasar yang mengartikan bahwa gerakan ini merupakan dasar dari *kumite*. *Jiyu kihon kumite* terdiri atas *Ippon* (satu langkah), *Sanbon* (3 langkah), dan *Gohon* (5 langkah). Lalu, ada *Jiyu Ippon kumite* yang bias dipakai untuk metode latihan, materi ujian, maupun pertandingan. Terakhir ada *jiyu kumite* yang digunakan hanya untuk pertandingan saja.<sup>11</sup>

*Kata* dan *Kumite* adalah metode pelatihan yang saling melengkapi. Dalam *kata* karateka belajar teknik dasar secara berulang kali sedangkan dalam *kumite* karateka belajar melakukan serangan dengan rekan latihan. Prinsip-prinsip *kihon* masih berlaku untuk *kumite*. *Karate-ka* harus menerapkan teknik-teknik *Karate* yang tepat, menunjukkan kekuatan yang benar dan kecepatan, dan yang terpenting adalah melakukan kontrol yang baik. Kita harus ingat, sementara *kumite* adalah aplikasi yang berguna tentang dasar-dasar belajar melalui *kata*, tetap itu bukan pengganti *kata*.

Perlu diketahui, bahwa *Karate* dipertandingkan dalam kegiatan olahraga. Olahraga *Karate* merupakan olahraga yang tidak terukur dan peraturannya dapat di revisi berdasarkan rapat persatuan *Karate* dunia.

---

<sup>11</sup> Viktor Simanjuntak dan Marta Dinata, *Loc Cit*, Hal 2

Organisasi *Karate* dunia dikenal sebagai WKF (*World Karate Federation*). Dalam hal ini, eksistensi dojo *Karate* yang meluas untuk menjadi tim daerah bahkan negara dipertaruhkan dalam kejuaraan *Karate*. Maka dari itu, teknik dasar *Kumite* dan *Kata* sangatlah meluas lingkupnya dalam segi olahraga. Pada penelitian ini, peneliti memilih melalui lingkup kecil yaitu dojo, teknik dasar *Karate* dipelajari dari dasar termasuk tendangan. Dalam pertandingan *Karate*, teknik dasar memukul, menendang, menangkis diaplikasikan dengan mengacu peraturan pertandingan yang telah ditetapkan.

### **c. Kata KANKU-SHO**

*Kata* secara harfiah berarti pola. *Kata* merupakan gabungan dan rangkaian gerakan dari *kihon* yang mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung yang memiliki karakter masing-masing. Hal ini ditunjang oleh pendapat Kwat Prayitno bahwa:

*Kata* merupakan bentuk rangkaian yang terdiri dari serangan dan tangkisan. *Kata* dalam istilah adalah jurus, dan dalam *Karate* bersifat baku yaitu gerakan dan alur gerakan (*embusen*) yang sudah ditetapkan sehingga tidak dapat dirubah atau dimodifikasi sesuai dengan keinginan pelaku gerakanya. *Kata* memiliki karakter masing-masing yakni disisi lain ditampilkan dan dilatih dengan menggunakan power, teknik-teknik sederhana kan tetapi bermakna, dan dikombinasikan dengan bagus. Sedangkan sisi lainnya menampilkan dengan lembut dan gerakan yang sempurna dan bermakna, yang secara tiba-tiba berubah menjadi gerakan

yang cepat, membutuhkan reflek yang cepat, membentuk suatu ritme dan tempo yang menunjukkan ritme yang luar biasa.<sup>12</sup>

Maksud dari pendapat diatas adalah gerakan *kata* merupakan suatu kesatuan gerakan yang dirangkai dalam aturan baku yang telah ditetapkan dan dimainkan atas dasar tersebut. Selain itu, gerakan kata ditampilkan secara indah dengan sinergi antara *power*, *speed*, dan penghayatan *kata*. Teknik-teknik yang ditampilkan pun begitu sederhana namun bermakna dan dikombinasikan dengan ritme yang luar biasa. Gerakan-gerakan *kata* juga banyak mengandung filosofi kehidupan. Setiap menampilkan *kata* memiliki ritme gerakan dan pernafasan yang berbeda. Berdasarkan teori tersebut, ada gerakan yang cepat dan ada juga yang lambat sesuai dengan teknik yang berada dalam *kata* itu sendiri.

Lalu adapun Kwat Prayitno menyatakan bahwa Menangkis (*blocking*), meninju (*punching*), memukul (*striking*), dan menendang (*kicking*), merupakan teknik-teknik dasar dari karate yang dikombinasikan menjadi seluruh rangkaian yang masuk akal dalam sebuah sebuah *kata*.<sup>13</sup> Secara harfiah, *kata* berarti bentuk/rupa/potongan corak yang terdiri dari kombinasi dan sinergi antara menangkis, memukul, menangkis, menendang, dan teknik-

---

<sup>12</sup> Kwat Prayitno, et al *KARATE KATA*, (Jombang : K Media, 2010) hlm. 13

<sup>13</sup> Kwat Prayitno, et al ,(Jombang : K Media, 2010), hlm. 13

teknik lainnya. Dan dalam *Karate-do* sendiri dapat didefinisikan *kata* sebagai :

“Rangkaian beberapa *kihon* yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam sebuah standarisasi yang baku dalam penerapannya.”<sup>14</sup>

Selain tenaga, irama dan keindahan *kata* memiliki kaidah-kaidah yang penting dalam memperagakan *kata* tersebut. Menurut Abdul Wahid ada hal-hal lainnya yang tidak kalah penting dalam sebuah peragaan *kata* adalah :

1. *Kime* (hentakan) dan *Ki-Ai* (teriakan), (2) *Chakugan* ( fokus arah perhatian / pandangan yang tepat ), (3) *Dachi* ( kuda – kuda) (4) Sinkronisasi dan *Bunkai* (5) *Embu*.<sup>15</sup>

Dari paparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa didalam *kata* harus memadukan semua unsur sesuai dengan kebutuhan dari masing-masing tujuan setiap gerakannya, agar *kata* yang ditampilkan dapat terlihat sempurna sesuai dengan filosofi dari masing-masing *kata* yang ditampilkan.

*Kata* menggabungkan teknik menyerang dan bertahan, gerakan tubuh yang tepat, dan perubahan arah. *Kata* ini mengajarkan *Karate-ka* untuk membuat banyak serangan dari empat arah. *Kata* tidak

---

<sup>14</sup>Abdul wahid, *SHOTOKAN*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007) hal. 73

<sup>15</sup> Ibid, hal. 77

melibatkan lawan yang terlihat. *Kata* merupakan dari seni beladiri karate yang dilakukan dengan tenang dan efisien untuk menghadapi situasi berbahaya. Untuk alasan ini, *kata* telah menjadi inti dari pelatihan *Karate-ka* sejak zaman kuno. Ada lima karakteristik pada *kata*:

1. Adanya ketepatan jumlah gerakan.
2. Gerakannya berurutan, kita harus memulai dan mengakhiri *kata* pada titik yang sama di lantai
3. Ada *kata* wajib yang semua *Karate-ka* harus belajar dan *kata* yang pilihan.
4. Ada tiga aspek untuk melakukan *Kata*:
  - Memperbaiki atau mengatur penggunaan kekuatan,
  - Kecepatan yang benar gerakan yang benar, baik itu cepat atau lambat,
  - Ekspansi dan kontraksi dari tubuh. Keindahan *Kata*, kekuatan, dan irama tergantung pada aspek-aspek ini.
5. Adanya gerakan hormat pada awal dan akhir *Kata* tersebut.<sup>16</sup>

Dalam karakteristik *kata* tersebut dapat disimpulkan bahwa memainkan *kata* haruslah tepat jumlah gerakannya. Disebut tepat karena gerakan *kata* memanglah baku dan telah ditetapkan sesuai aliran atau *Ryu* gerakannya masing-masing begitupun *kata* wajib dan *kata* pilihannya. Gerakannya berurutan dan haruslah dimulai dari titik awal berdiri dan diakhiri di titik awal berdiri semula. Gerakan *kata* memiliki *embusen* (garis arah baku dari pergerakan *kata*). Ada *kata* yang *embusen*-nya berbentuk huruf "T" ataupun formasi lainnya.

---

<sup>16</sup>Lidg Lewis, *New Rochelle Shotokan Karate Club*, <https://sites.google.com/site/newrochelleshotokanclub/shotokan-kata>, 24 Desember 2017, 04.11 WIB

Perlu diketahui, bahwa kata dalam aliran gerakan karate itu sangatlah banyak. Salah satunya aliran *Shoto-khan* yang memiliki banyak jenis *kata* yaitu sebagai berikut :

Yang pertama terdiri dari lima *Heian* atau kata dasar, yaitu: *Heian Shodan, Heian nidan, Heian sandan, Heian yodan, Heian godang*. Dan tiga *kata Tekki* atau kata lanjutan yaitu: *Tekki shodan, Tekki nidan, Tekki sandan*. Yang kedua adalah kata pilihan yaitu: *Bassai-dai, Bassai-sho, Kanku-dai, Kanku-sho, Empi, Hangetsu, Jitte, Gankaku, Jion, Meikyo, Chinte, Nijoshiho, Gojushiho-dai, Gojushiho-sho, Hyakuhachiho, Sanchin, Tensho, Unsu, Sochin, Seienchin, Ji'in, dan Wankan*.

Dalam *kata* terdapat dua Katagori *kata* yang dipelajari, yaitu *kata* perorangan dan *kata* beregu. *Kata* perorangan adalah *kata* yang dimainkan oleh satu orang baik putra maupun putri, sedangkan *Kata* beregu adalah *kata* yang dimainkan oleh tiga orang dalam satu regunya baik putra maupun putri. Peraturan *kata* beregu hampir sama dengan *kata* perorangan. Tetapi terdapat perbedaan pada saat babak final. Pada *kata* beregu, peserta harus membawakan *bunkai* (aplikasi dari gerakan *kata* yang dimainkan) dan waktu yang diizinkan untuk mendemonstrasikan *bunkai* adalah enam menit dihitung sejak memulai memainkan *kata*.

---

<sup>17</sup> Abdul wahid, *Loc Cit.* hal. 73

*Kata* memiliki kriteria penilaian tersendiri karena dimaksudkan agar *kata* yang ditampilkan sesuai dengan teknik dasar beladiri dan filosofi olahraga *Karate* itu sendiri. Selain dari karakteristik memainkan *kata*, penilaiannya pun ditunjang oleh pendapat Donald bahwa penilaian pada Katagori kata:

1. Satu demonstrasi yang sebenarnya dari arti *kata*
2. Pemahaman dari teknik yang digunakan (*bunkai*)
3. Ketepatan ritme, waktu, kecepatan, keseimbangan dan fokus kekuatan (*kime*)
4. Pernafasan yang baik dan benar sebagai penolong dalam hal *kime*
5. Fokus perhatian yang benar (*chakugan*) dan konsentrasi
6. Kuda-kuda yang benar (*dachi*) dengan penekanan pada kaki yang benar dan telapak kaki datar pada lantai
7. Penekanan yang baik pada perut (*hara*) dan tidak ada gerak ke atas atau kebawah dari pinggul ketika bergerak
8. Bentuk yang benar (*kihon*) dari gaya yang ditampilkan
9. Penampilan harus juga dievaluasi dengan maksud untuk melihat hal-hal lainnya. Sebagaimana tingkat kesulitan dari *kata* yang ditampilkan
10. Dalam *kata* beregu sinkronisasi tanpa aba-aba eksternal adalah merupakan nilai lebih.<sup>18</sup>

Dan hal itu pun diperkuat dalam penataran wasit nasional oleh Senpay Endah (Pelatih *karate Kata* dan Wasit Nasional) yang diikutsertakan oleh seluruh wasit Indonesia yakni kriteria penilaian *kata* adalah sebagai berikut :

---

<sup>18</sup> Anoname, *KATA AND KUMITE COMPETITION RULES* (Jepang: WKF, 2011) Hal 27

1. Sesuai standar yang berlalu pada *ryu ha* (aliran gerakan karate)
2. Teknik pada Bunkai sesuai dengan teknik yang diperagakan dalam *kata* (dalam beregu)
3. Kuda-kuda
4. Teknik-teknik
5. Transisi gerakan
6. Ketepatan waktu / keserempakan (dalam beregu)
7. Pernafasan yang benar
8. Fokus / *kime*
9. Kontrol (bunkai dalam beregu)
10. Tingkat Kesulitan Teknik<sup>19</sup>

Dari paparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam memperagakan *kata* seseorang harus sudah menguasai *kihon* yang baik dan benar, juga harus memiliki kecepatan, kekuatan dan ketepatan waktu yang pas pada gerakan kata yang ditampilkan, serta ritme, keseimbangan harus dijaga dari awal sampai berakhirnya kata tersebut. Pada saat menampilkan *kata* siswa juga harus mampu berimajinasi seakan ia sedang bertarung dengan lawan tangguh yang menyerang dari berbagai arah, karena imajinasi sangat menunjang penghayatan dalam melakukan setiap rangkaian gerakan yang diperagakan.

Didalam *karate* katagori *kata*, seorang *Karate-ka* memperagakan *kata* dengan penuh penghayatan dan penjiwaan seakan sedang bertarung melawan diri sendiri dan menampilkan aplikasi gerakan tersebut. Sesungguhnya, lawan dari pemain *kata* itu

---

<sup>19</sup> Anoname, *Handbook Karate's National Referee 21 September 2017* (Bandung: FORKI,2017) Hal 29

sendiri adalah diri sendiri. Dan juga menurut Nakayama ada tiga hal yang menjadi esensi pokok dalam memainkan sebuah *kata* selain fokus kepada penilaian dan kriterianya yaitu :

1. Tenaga, diperoleh dari penguasaan teknik dasar (*kihon*) yang mendalam dan aliran tenaga dipadu nafas yang tepat dalam setiap gerakan
2. Irama, dicapai dengan menguasai secara total pengaturan kecepatan dan kelambatan (*tempo*) pergerakan dalam sebuah *kata* yang telah diatur
3. Keindahan, dicapai lewat penjiwaan gerakan *karate kata*-nya sendiri.<sup>20</sup>

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa memainkan kata tidak hanya penilaian dan kriteria penilaiannya saja yang diutamakan melainkan 3 hal yang menunjang hal-hal tersebut pun perlu diperhatikan seperti tenaga, irama, dan keindahan. Hal tersebut secara garis besarnya dan tidak lupa secara atletis olahraga *karate kata* menilik gerakan dari kekuatan, kecepatan. Keseimbangan, dan irama. Tidak jauh berbeda namun dalam arti yang sama. Maka dari itu, penilaian *karate kata* secara rinci dijelaskan pada peraturan pertandingannya.

Pada penelitian ini, peneliti memilih objek penelitian *karate*-ka usia 12-15 tahun yang pada perkembangan usia motoriknya berada pada tahap pembelajaran lanjutan. Terlebih dalam pertandingan *karate kata* resmi, usia ini memainkan *kata* lanjutan atau pilihan. Maka dari dari itu,

---

<sup>20</sup> Abdul Wahid, *SHOTOKAN*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2007) Hal. 75

*kata* yang dipilih peneliti adalah *kata KANKU-SHO*. *Kata* ini merupakan satu diantara *kata* pilihan yang mempunyai nilai tinggi dari tingkat kesulitan serta penilaiannya.

### ***Kata Kanku-sho***

Pada zaman dahulu ada banyak sekali *kata* yang diciptakan, namun hingga kini hanya sekitar lima puluhan yang diketahui. Perlu diketahui bahwa *karate* yang berkembang saat ini memiliki 4 aliran yakni *SHOTOKAN*, *SHITO-RYU*, *GOJU-RYU*, dan *WADO-RYU*. Di Indonesia terdapat 26 perguruan yang berada dalam aliran tersebut dan tentunya setiap perguruan hanya memiliki satu aliran saja. Karateka dapat memainkan *kata* yang tidak sesuai alirannya dengan syarat gerakannya harus relevan dengan alirannya karena setiap *kata* dalam setiap aliran memiliki karakter yang berbeda sesuai dengan alirannya masing-masing. Dan dalam penelitian ini, aliran karate yang saya pilih adalah aliran *SHOTOKAN* yang merupakan aliran yang paling banyak dipelajari di dunia.

Saat ini secara resmi ada 26 *kata* aliran *SHOTOKAN* yang dapat dipelajari dan salah satunya adalah *kata KANKU-SHO*.

*Kata KANKU-SHO*, dalam aliran lain dikenal dengan memandang langit, memandang angkasa, cakrawala. Tergambar serangan yang muncul dari berbagai penjuru. Dapat dilihat di penjelasan gerakan selanjutnya. Gerakan *kata*

*KANKU-SHO* ini membutuhkan tenaga ekstra dengan teknik gerak cepat juga lembut, diikuti dengan adanya beberapa lompatan. Dalam pertandingan resmi *WKF (World Karate Federation)*, *Kata KANKU-SHO* sering diperagakan secara beregu karena keindahan dan kekompakan gerakannya.<sup>21</sup>

Selain dari gerakanya yang sulit dan butuh penghayatan kuat dalam memainkan gerakan *kata* ini, maka *kata KANKU-SHO* merupakan *kata* aliran *SHOTOKAN* yang memiliki nilai tinggi dari *kata* pilihan lainnya.

Sebagai pengetahuan umum, dalam aliran *SHOTOKAN*, *kata* memiliki kembaran atau versi panjang dan pendeknya namun secara filosofis arti dari *kata* tersebut adalah sama seperti *JION* dan *JIIN*, *BASSA-DAI* dan *BASSAI-SHO*, *GOJUSHIHO-DAI* dan *GOJUSHIHO-SHO*, juga *KANKU-DAI* dan *KANKU-SHO*. *KANKU-SHO* adalah nama lain dari *KANKU-DAI*, berasal dari kata *KUSHANKU / KOSHOKUN* yang berarti memandang langit/semesta/cakrawala. Kata tersebut diambil dari nama ahli beladiri China (Guan Kui) yang membawa *kata* ini ke Okinawa (tempat berkembangnya *Karate*) pada abad ke-18. Kata akhiran “*DAI*” menunjukkan *kata* tersebut adalah versi panjang / besarnya sedangkan kata akhiran “*SHO*” berarti versi baru / kecilnya. Berikut adalah gerakan *kata KANKU-SHO* berdasarkan langkah gerakannya :

---

<sup>21</sup> Kwat Prayitno, et al , (Jombang : K Media, 2010), Hal 149

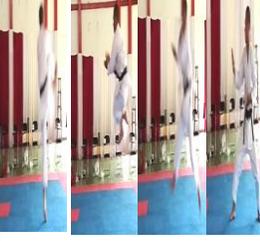
NO	Gambar tampak depan	Tampak samping	Penjelasan
1	 <p data-bbox="503 630 625 661"><i>Rei- Yoi</i></p>		<p data-bbox="1047 378 1380 493"><i>Shizentai</i> - Awalan siap memulai <i>kata</i> dengan sikap siap dan hormat</p> <p data-bbox="1047 525 1315 777"><i>Rei</i> (sikap hormat sambil membungkukkan badan dengan kaki tumit rapat terbuka untuk mengakhiri gerakan)</p>
2	 <p data-bbox="389 1071 665 1144"><i>Kokutsu dachi migi chudan morote uke</i></p>		<p data-bbox="1047 787 1356 1039">Memulai kata dengan kedua posisi tangan <i>KANKU-SHO</i> mengepal keduanya dengan posisi kaki kuda-kuda <i>Kokutsu Dachi</i></p> <p data-bbox="1047 1071 1339 1291">Menghadap kanan posisi kuda-kuda serupa, memandang kiri <i>Kokutsu-Dachi</i> tangan kiri <i>Chudan Morote Uke</i></p>
3	 <p data-bbox="430 1627 706 1701"><i>Kokutsu dachi migi chudan morote uke</i></p>		<p data-bbox="1047 1302 1380 1554">Dalam posisi kuda-kuda serupa, memandang kiri <i>Kokutsu Dachi</i> tangan kiri <i>Chudan Morote Uke</i>, tangan saling bersilang di depan</p> <p data-bbox="1047 1585 1372 1837">Masih dalam <i>Kokutsu Dachi</i> pandangan diarahkan ke kiri dengan tangan kiri <i>Chudan Morote Uke</i>, tangan kanan menopang siku tangan</p>

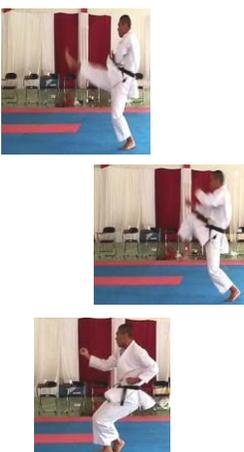
			kiri
4	 <p><i>Zenkuchudachi oi chuki</i></p>		Melangkah maju kaki kanan <i>Zenkuchu Dachi</i> melancarkan pukulan <i>Chudan Migi Oi Zuki</i> memandang kearah depan disusul <i>uchi uke di tempat</i>
5	 <p><i>Zenkuchudachi hidari chudan oi zuki</i></p>		Melangkah maju kaki kiri <i>Zenkuchu Dachi Hidari Chudan Oi Zuki</i> disusul <i>uchi uke di tempat</i>
6	 <p><i>Zenkuchuchu dachi heneri kaeshi</i></p>		Maju kaki kanan <i>Zenkuchu Dachi</i> gerakan <i>Heneri Kaeshi</i> <b><i>KI-AY (suara yang keras)</i></b>
7	 <p>Ambilan</p>		Dilanjutkan menarik kaki kanan, memutar 180° tangan kanan <i>Heneri Kaeshi</i> (gerakan ambilan) ke atas

8	 <p><i>Mae geri- kosa dachi tate uraken uchi</i></p>	 	<p>Gerakan dilanjutkan tendangan <i>Mae Geri</i> kaki kanan dengan posisi tangan di atas kepala <i>Hirate Osae Uke</i></p> <p>Dilanjutkan tarik kaki kiri dengan posisi <i>Kosa Dachi Tate Uraken Uchi</i> kanan</p>
9	 <p><i>Zenkuchu dachichudan uchi uke –chudan gyaku zuki</i></p>		<p>Badan berputar 45° sembari menarik kaki kiri ke belakang dengan posisi kuda-kuda <i>Zenkuchu Dachi Chudan Uchi Uke</i></p> <p>Masih dalam posisi yang sama <i>Zenkuchu Dachi Chudan Gyaku Zuki</i> kanan dilanjutkan <i>Chudan Jun Zuki</i></p>
10	 <p><i>Kokutsu dachi ken (migi uchi uke hidari gedan barai)</i></p>		<p>Badan berputar 180° <i>Kokutsu Dachi</i>, tangan kanan <i>Kasui Ken (Migi Chudan Hidari Gedan Barai)</i></p>
11	 <p><i>Hidari shizentai gedan gamae</i></p>	 	<p>Tarik kaki 45° posisi <i>Hidari Shizentai</i> tangan kanan melakukan <i>Gedan Gamae</i> pandangan kearah depan</p>

12	 <p>Ambilan</p>		Melakukan maju kaki kiri dengan posisi <i>Motu Dachi Soeta Kake Dori</i> tangan kanan untuk mengawali tendangan <i>Mae Geri</i>
13	 <p><i>Tsukami dori mae geri-chudan hirate osae uke-kosa dachi tate uraken uchi</i></p>		<p>Dalam posisi serupa melakukan tendangan <i>Tsu Dori Mae Geri</i> kanan</p> <p>Bersamaan menurunkan kaki kaki dalam posisi <i>Kosa Dachi</i> tangan <i>Tate Uraken Uchi</i></p>
14	 <p><i>Zenkuchu dachi uchi uke-chudan gyaku zuki</i></p>		<p>Gerakan dilanjutkan dengan menarik kaki kiri dalam posisi <i>Zenkuchu Dachi</i> tangan kanan <i>Chudan Uchi Uke</i></p> <p>Dalam posisi yang sama tangan kiri <i>Chudan Gyaku Zuki</i></p> <p>Lanjutkan <i>Gyaku Chudan Zuki</i> kanan <i>Chudan Jun Zuki</i> dalam posisi kuda-kuda <i>Zenkuchu Dachi</i></p>
15	 <p><i>Kokutsu dachi kasui ken (migi uchi uke hidari gedan barai)</i></p>		Bergerak serong 180° posisi <i>Kokutsu Dachi</i> tangan kanan <i>Kasui Ken Migi Chudan Hidari Gedan Barai</i>

16	 <p><i>Hidari shizentai gedan gamae</i></p>		<p>Dalam posisi <i>Kokutsu Dachi</i> lakukan tarik kaki kiri <i>Shizentai Gedan Gamae</i></p>
17	 <p><i>Kokutsu dachi manji uke-kokutsu dachi hidari chudan uke</i></p>		<p>Menghadap ke kanan <i>Manji Uke</i> dalam posisi <i>Kokutsu Dachi</i></p>
18	 <p><i>Kiba dachi sokumen morote zuki</i></p>		<p>Masih pada posisi serupa dilanjutkan tangan <i>Chudan Ude Uke</i>, dilanjutkan dengan sokumen <i>Morote Zuki</i> dengan posisi kaki <i>Kiba Dachi</i></p>
19	 <p><i>Kokutsu dachi manji uke- kokutsu dachi migi chudan uke</i></p>		<p>Melangkah maju ke depan 90° dalam posisi <i>Kokutsu Dachi Manji Uke</i></p>
20	 <p><i>Kiba dachi sokumen morote zuki</i></p>		<p>Dilanjutkan gerakan tangan <i>Migi Chudan ude Uke</i> mengawali gerakan <i>Morote Zuki</i> pada posisi <i>Kiba Dachi</i></p>

21	 <p><i>Kokutsu Dachi Bo uke</i></p>		<p>Dalam posisi <i>Kiba Dachi</i> berganti kuda-kuda <i>Kokutsu Dachi</i> bo <i>Uke</i> dengan tangan gerak bergantian <i>Chudan Ude Uke</i></p>
22	 <p><i>Kokutsu Dachi Bo dori tsuki otoshi</i></p>		<p>Dilanjutkan menarik kaki kiri <i>Kokutsu Dachi</i> dengan tangan <i>Bo Dori Tsuki Otosi</i></p>
23	 <p><i>Tenshin tobi gaeshi</i></p>		<p>Dengan kuda-kuda <i>Kokutsu Dachi</i> <b>melompat berputar 180°</b> <i>Tenshin Tobi Gaeshi</i></p>
24	 <p><i>Hidari yoko keage uraken doji uke- zenkuchu dachi hidari mae empi</i></p>		<p>Setelah kedua kaki menapak di lantai, angkat kaki kiri lakukan tendangan menyamping <i>Yoko Keage Uraken Dojo Uchi</i></p> <p>Lanjutkan menarik kaki kanan dengan tangan kanan <i>Migi Mae Empi</i> dalam posisi <i>Zenkuchu Dachi</i></p>

<p>25</p>	 <p><i>Migi yoko keage uraken doji uke-zenkuchu dachi migi mae empi</i></p>	 <p>Sambil menghadap ke kanan tendangan kaki kanan <i>Migi Yoko Keage Ura Ken Dojo Uchi</i></p> <p>Dilanjutkan memutar 45° posisi <i>Zenkuchu Dachi</i> tangan kiri <i>Hidari Mae Empi</i></p>	
<p>26</p>	 <p>Ambilan</p>		<p>Dalam posisi <i>Moto Dachi</i> badan memutar 90° <i>Soete Kake Dori</i></p>
<p>27</p>	 <p><i>Tsukami dori mae geri-chudan hirate osae uke-kosa dachi tate uraken uchi</i></p>		<p>Setelah itu gerakan dilanjutkan dengan posisi <i>Tsukami Dori Mae Geri</i> kanan diteruskan dengan gerakan <i>Hirate Osae Uke</i> dengan <i>Chudan</i> kanan</p> <p>Lanjutkan tarik kaki kiri ke belakang dengan posisi <i>Kosa Dachi Tate Ura Ken Uchi</i></p>
<p>28</p>	 <p><i>Zenkuchu dachi chudan uchi uke-chudan gyaku zuki</i></p>		<p>Dalam posisi yang sama tarik kaki kiri ke belakang <i>Chudan Uchi Uke</i> pada <i>Zenkuchu Dachi</i> kanan</p> <p>Gerakan itu dilanjutkan <i>Gyaku Zuki Chudan</i> kiri diteruskan <i>Chudan Jun Zuki</i></p>

29	 <p><i>Zenkuchu dachi jodan haishu uke</i></p>		Arahkan pandangan ke belakang posisi <i>Zenkuchu Dachi Jodan Haishu Uke</i>
30	 <p><i>Jodan tobi ashi barai- Tobi ushiro geri- ryote fuse</i></p>	 	Posisi tersebut dilanjutkan melompat berputar 360° <i>Jodan Tobi Ashi Barai, Tobi Ushiro Geri</i>  Jatuh di lantai dengan posisi <i>Ryote Fuse</i>
31	 <p><i>Kokutsu dachi migi gedan shuto uke</i></p>		Berdiri dengan posisi <i>Kassai Dachi Morote Gedan Shuto Uke</i>
32	 <p><i>Kokutsu dachi migi chudan shuto uke</i></p>		Melangkah maju kaki kanan dengan tangan <i>Chudan shuto Uke</i> dalam posisi <i>Kokutsu Dachi</i>
33	 <p><i>Zenkuchu dachi migi chudan uchi uke</i></p>		Dalam posisi <i>Zenkuchu Dachi</i> berputar 90° dengan tangan kiri <i>Hidari Chudan Uchi Uke</i>

34	 <p><i>Zenkuchu dachi migi chudan oi zuki</i></p>		Melangkah maju kaki kanan dalam <i>Zenkuchu Dachi</i> melakukan gerakan <i>Migi Chudan Oi Zuki</i>
35	 <p><i>Zenkuchu dachi migi chudan uchi uke</i></p>		Dilanjutkan badan berputar 180° <i>Chudan uchi Uke</i> kanan kuda-kuda <i>Zenkuchu Dachi</i>
36	 <p><i>Zenkuchu dachi hidari chudan oi zuki</i></p>		Dalam posisi yang sama melangkah maju kaki kiri kuda-kuda <i>Zenkuchu Dachi Hidari Chudan Oi Zuki</i>  <b><i>KI-AY (suara yang keras)</i></b>
37	 <p><i>Yoi-Rei</i></p>		<i>Yame</i> (sikap selesai melakukan gerakan)  <i>Rei</i> (sikap hormat sambil membungkukkan badan dengan kaki tumit rapat terbuka untuk mengakhiri gerakan)

Tabel 2.1 Rangkaian Gerakan *karate kata KANKU-SHO*

Gambar : Dokumentasi Pribadi

Sumber : *World Karate Federation Rules Kata*<sup>22</sup><sup>22</sup> Kwat Prayitno, et al , (Jombang : K Media, 2010), Hal. 170-171

Jadi, dapat disimpulkan bahwa *karate kata KANKU-SHO* adalah rangkaian kihon yang terdiri dari kuda-kuda *zenkutsu dachi*, *kokutsu dachi*, dan *kibadachi* lalu dilengkapi dengan tangkisan *uchi uke*, *gedan barai*, dan *morote uke* juga dilengkapi tendangan *mae geri* dan *geage geri* kemudian diperkuat oleh pukulan depan yaitu *chudan tsuki*.

## **B. BELAJAR KARATE KATA KANKU-SHO MENGGUNAKAN STRATEGI MENGAJAR**

### **a. STRATEGI MENGAJAR KESELURUHAN**

Strategi adalah seni, yaitu seni yang membawa pasukan ke dalam medan tempur dalam posisi yang paling menguntungkan.<sup>23</sup>. Dalam hal ini dimaksudkan bahwa dalam mencapai sesuatu diperlukan seni atau taktik yang disebut strategi. Dalam pendidikan, strategi mengajar berhubungan dengan pembelajaran, dalam hal gerak pembelajaran berhubungan dengan latihan. Karena di dalam latihan terdapat tahapan yang perlu dikuasai dan dilewati untuk mencapai tahap mampu untuk melakukan gerak secara baik. Strategi atau metode keseluruhan merupakan bentuk latihan keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara utuh dari keterampilan yang dipelajari. Sugiono menjelaskan bahwa “cara pendekatan dimana

---

<sup>23</sup> W Gulo, *Strategi belajar Mengajar* (Grasindo: 2008, Jakarta), Hal 2

sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktikkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari.”<sup>24</sup> Dan Andi Suhendro menyatakan bahwa “metode keseluruhan adalah metode yang menitik beratkan pada keutuhan dari bahan pelajaran yang disampaikan”.<sup>25</sup> Berdasarkan kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari.

Dan kedua pendapat tersebut diperkuat oleh pendapat Muhammad Faisal Ammar bahwa metode praktek keseluruhan adalah cara mengajar yang dilakukan dengan menampilkan keterampilan secara utuh.<sup>26</sup> Maka dari itu, dapat disimpulkan kembali bahwa strategi atau metode keseluruhan dapat digunakan dalam pembelajaran gerak yang sederhana dengan mempertimbangkan kemampuan siswa.

Dalam strategi atau metode keseluruhan pada umumnya diterapkan untuk mempelajari suatu keterampilan yang sederhana dan mudah dimengerti. Jika memang siswa kesulitan mempelajarinya maka barulah melakukan pembelajaran bagian per bagian untuk menguasai bagian yang sulit tersebut. Metode latihan keseluruhan

---

<sup>24</sup> Sugiono, *latihan dan pembelajaran* (Surabaya: Aksara angkasa, 2009), Hal 67

<sup>25</sup> Andi Suhendro, *Latihan dalam Belajar* (Jakarta:RJ Grafindo Persada, 2000), Hal 56

<sup>26</sup> Muhammad Faisal Ammar, *Metode Melatih dalam Belajar Gerak*,  
<http://muhammadfaisalammar.blogspot.co.id/2016/04/v-behaviorurldefaultvmlo.html>,  
pada tanggal 27 Desember 2017, pukul 22.35 WIB

pada dasarnya sangat cocok untuk pembelajaran gerak yang sederhana, namun demikian berbeda hal untuk siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah. Maka dari itu strategi atau metode lain perlu diterapkan.

Pembelajaran *karate* khususnya *kata* merupakan pembelajaran yang mengedepankan penguasaan *kihon* atau teknik yang benar dalam menampilkan rangkaian gerakan *kata* tersebut. Banyak strategi dan metode yang dilakukan untuk menguasai gerakan *kata*. Salah satunya adalah strategi mengajar keseluruhan. Dalam pertandingan *karate* katagori *kata*, seorang pemain *kata* tidak dapat menjadi juara dengan hanya mengandalkan satu *kata* saja. Minimal seorang pemain *kata* dapat memainkan tujuh *kata*. Tentunya penilaian *kata* yang spesifik membuat para pemain *kata* menghafal *kata* dengan nilai tinggi dan umumnya *kata* dengan nilai tinggi terdiri dari rangkaian gerakan yang panjang dan terapat banyak lompatan. Maka dari itu, seorang pemain *kata* haruslah memiliki daya ingat yang kuat, stamina dan daya tahan bagus, dan bentuk tubuh yang proporsional karena penampilan *good looking* dan aura pemain *kata* menjadi nilai *plus* dalam performa pemain *kata* baik dalam pertandingan ataupun hanya sekedar latihan *kihon* dan lainnya.

Dalam hal ini, strategi mengajar keseluruhan menjadi salah satu strategi yang sering digunakan oleh para pelatih *karate kata* dalam dojo ataupun *training center* di tempat tertentu. Banyaknya pengulangan membuat seorang pemain *kata* menjadi lebih baik dalam menampilkan *kata* yang ia mainkan. Menurut senior saya yang menjadi Atlet Nasional Karate dalam PON-SEA GAMES 2011-2017 Katagori *Kata* Beregu yaitu Ayu Rahmawati, Siti Maryam, dan Eva Fitria mengatakan bahwa untuk menguasai gerakan *kata*, minimal *kata* tersebut diulangi sebanyak puluhan kali minimal 60-80 kali agar gerakan tersebut menyatu dan ditampilkan dengan baik.

Penelitian ini merupakan pengujian hipotesis penelitian untuk mengetahui bukti terjadi peningkatan hasil belajar *karate kata* dan mengetahui efektifitas dari strategi mengajar yang berbeda. Dalam 8 pertemuan yang relatif singkat, peneliti memberikan *treatment* dengan memberikan pembelajaran semua rangkaian gerakan *kata* secara menyeluruh dan lebih pada hapalan gerak dan kesesuaian gerak dalam paduan ritme dan iramanya. Penelitian ini menggunakan *kata KANKU-SHO*. Gerakan *kata KANKU-SHO* terdiri dari 37 langkah yang menjadi satu rangkaian gerakan indah dengan *kihon*-nya. Dalam strategi mengajar keseluruhan ini, 37 langkah gerakan *kata KANKU-SHO* dipelajari dan diulangi persesinya. Banyak efek dan hasil yang

akan ditimbulkan oleh strategi atau metode mengajar ini. Tentunya hasilnya akan berbeda dengan strategi atau metode mengajar lainnya. Selain siswa lebih cepat hapal dan mengetahui ritme gerakan *kata KANKU-SHO* ini tentu ada keuntungan lainnya. Selain itu adapun kekurangan dari strategi atau metode mengajar ini adalah kurangnya pembelajaran yang kurang mendetail khususnya dalam penguasaan *kihon*, penjiwaan dalam *kata*, dan masih banyak lagi.

## 1. STRATEGI MENGAJAR BAGIAN PER BAGIAN

Strategi adalah ilmu peperangan, maka taktik adalah ilmu pertempuran.<sup>27</sup> Dalam hal ini, kata strategi berhubungan dengan perang dan semacamnya, namun dalam dunia pendidikan yang memiliki tujuan agar siswa mampu menguasai pembelajaran maka strategi yang dimaksud adalah strategi mengajar. Strategi dan taktik berhubungan dengan seni yang sistematis dalam mencapai sesuatu begitupun mengajar. Mengajar bertujuan agar pembelajaran berjalan efektif dan hasil belajar tercapai dengan baik. Strategi mengajar tidak jauh berbeda dengan metode. Sedangkan istilah metode adalah jalan atau cara yang harus ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Sehingga dua hal penting yang terdapat dalam sebuah metode adalah

---

<sup>27</sup> W Gulo, *Strategi belajar Mengajar* (Grasindo: 2008, Jakarta). Hal 1

cara melakukan sesuatu dan rencana pelaksanaan. Belajar tidak berbeda dengan latihan karena latihan bertujuan untuk menguasai suatu hal khususnya dalam konteks ini yakni *karate kata* yang merupakan keterampilan gerak.

Latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan performa yang tinggi.<sup>28</sup> Performa itu akan terwujud apabila seorang pelatih mempersiapkan program latihan yang mengarahkan atletnya untuk dengan optimal dan baik. Strategi atau metode dalam hal ini mempelajari suatu gerakan tidak langsung secara keseluruhan tapi dari setiap sesi ke sesi selanjutnya dari gerakan yang sederhana dan paling mudah ke gerakan yang sukat atau sulit. Menurut Singer, metode bagian adalah suatu cara latihan yang bertitik tolak pada pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya, tahap-tahap latihan seharusnya dipermudah dan dibagi-bagi.<sup>29</sup> Lalu diperkuat oleh teori Faisal yang menyatakan bahwa metode latihan bagian per bagian adalah suatu cara mengajar yang membagi keterampilan menjadi keterampilan menjadi bagian-bagian.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Bompa, Tudor O. *Periodization Theory and Methodology of Training*, (Iowa: Kendall/ Hunt Publishing, 2000). Hal .2

<sup>29</sup> Abdul Malik1, Sukardi Putra, dan Ifwandi, *JURNAL ILMIAH MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI*, <https://media.neliti.com/media/publications/187557-ID-perbedaan-hasil-belajar-renang-gaya-beba.pdf>, pada tanggal 27 Desember 2017, pukul 22.20

<sup>30</sup> Muhammad Faisal Ammar, *Metode Melatih dalam Belajar Gerak*,

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa strategi atau metode yang digunakan seorang pelatih atau pendidik yang mengajarkan anak didiknya dari hal yang mudah ke hal yang sukar berdasarkan strategi atau metode latihan bagian per bagian guna menguasai dan meningkatkan suatu rangkaian gerakan secara menyeluruh baik juga terhadap kondisi fisik, teknik, maupun psikologi atlet atau anak didik tersebut untuk tercapainya hasil yang baik pada keterampilan khususnya. Misalnya ketika akan melakukan latihan berenang maka anak harus diajarkan terlebih dahulu cara bernafas, meluncur, kemudian barulah diajarkan gerakan kaki lalu tangan. Setelah selesai mengajarkan semuanya dan anak didik akan menguasai urutan gerakannya barulah gerakan tersebut dirangkai dan menjadi suatu gerakan renang yang utuh. Jadi, anak tidak diminta untuk langsung berenang.

Pembelajaran *Karate* Katagori *kata* merupakan pembelajaran membutuhkan daya ingat untuk menghafal dan kemampuan analisis baik untuk setiap detail gerakannya. Hal ini merupakan alasan penulis lebih memilih keterampilan *kata* dibandingkan keterampilan lainnya dalam olahraga *Karate*, seperti *kumite*. Pernah dijelaskan sebelumnya bahwa *Karate* katagori *kata* merupakan dasar dari gerakan *karate* itu

sendiri dan yang menjadi skala penilaian *karate* itu sendiri. Karena *kata* terbentuk dari paduan *kihon* (gerakan dasar karate) yang menjadikannya rangkaian gerakan yang indah. Dalam olahraga, pertandingan *karate* katagori *kata* dimainkan secara perorangan dan beregu yang beranggotakan 3 orang. Untuk dapat menjadi juara dalam pertandingan harus memainkan kurang lebih 7 *kata* pertandingan.

Dalam pertandingannya, *kata* dinilai oleh wasit dan juri untuk melihat kesesuaiannya dengan kriteria penilaian yang telah dibakukan dalam aturan pertandingan karate. Dalam hal penguasaan sejumlah *kata* inilah yang menjadi masalah atlet *kata* dalam menempuh pertandingan. Hal ini karena penilaian objektif dan tidak jarang penilaian subjektif dari wasit akan kebakuan dan kebenaran *kata* yang dimainkan ketika bertanding. Maka dari itu, atlet karate katagori *kata* perlu melihat dari pengalaman orang lain ataupun pelatih yang memainkan gerakan *kata* yang baku dan sesuai.

*Kihon* adalah *point* penting dalam memainkan *kata*, maka diperlukan penguasaan yang fasih dan penampilan yang baik dalam setiap gerakan *kata*. Banyak strategi atau metode yang digunakan untuk menguasai keterampilan memainkan *kata* dan salah satunya adalah strategi mengajar atau metode bagian per bagian. Dalam konteks belajar, telah diketahui bahwa belajar dilakukan melalui

tahapan mudah ke tahapan yang sulit begitupun pembelajaran *karate* katagori *kata*. Penguasaan setiap detail gerakan tidak dapat dilakukan jika pengulangan dalam keseluruhan. Adapun stamina akan lebih terjaga karena pembelajaran detail dan merinci dalam strategi mengajar atau metode bagian per bagian menuntut siswa/karateka untuk bisa memeragakan *kihon* yang yang benar dan pengaturan nafas yang baik ketika menampilkan *kata*. Penelitian ini, strategi pembelajaran bagian per bagian adalah membagi 37 langkah gerakan karate *kata KANKU-SHO* menjadi beberapa bagian dan harus dikuasai secara detail dan baik untuk diperagakan dan ditampilkan.

Setelah mengetahui teori tentang strategi mengajar keseluruhan dan strategi bagian per bagian yang membutuhkan kesabaran, kegigihan, dan kerja keras yang tinggi dalam penerapannya. Tentu diantara keduanya terdapat perbedaan dan persamaan yang menjadi ciri khasnya masing-masing maka terdapat kelebihan dan kekurangan diantara keduanya. Berdasarkan pengamatan dan diskusi dengan lingkungan *karate kata*, persamaan dari kedua metode tersebut adalah metode latihannya yang merupakan pengulangan dari *kata* yang dipelajari. Adapun perbedaannya adalah penerapan metode tersebut yang keseluruhan dan bagian per bagian.

### C. Kerangka Berfikir

Pembelajaran *kata* yang menggunakan strategi mengajar keseluruhan atau bagian per bagian dapat memudahkan guru atau pelatih dalam mengajarkan materi pembelajaran. Penggunaan strategi mengajar dalam belajar *karate* katagori *kata* menuntut siswa berinteraksi lingkungan belajarnya. Berinteraksi disini dimaksudkan ketika proses pembelajaran membuat para siswa untuk tidak hanya diam ketika menerima materi melainkan aktif dan melakukannya dengan senang hati.

*Kata* yang dipelajari adalah salah satu *kata* pertandingan, yaitu *kata KANKU-SHO*. Dalam penelitian ini, siswa dibagi menjadi 2 kelompok yang memang sudah memenuhi syarat untuk diteliti. Kemudian kedua kelompok tersebut diberikan *treatment* yang berbeda dalam pembelajarannya yakni pembelajaran *karate kata KANKU-SHO* dengan strategi mengajar keseluruhan dan strategi mengajar bagian per bagian. *Treatment* yang diberikan tentu tidak lepas dari latihan pengulangan gerak yang bertujuan agar siswa menguasai gerakan tersebut. Dengan pengulangan gerakan yang banyak pada saat mempelajari *kata KANKU-SHO* secara tidak langsung siswa akan berkembang secara utuh dan menyeluruh baik kognitif, afektif maupun psikomotornya dan akan menampilkan kemampuan serta potensi yang dimilikinya.

Seperti yang diulas dalam kerangka konseptual (teoritik) bahwa dalam mempelajari sebuah rangkaian gerakan *karate kata*, maka diperlukan pondasi atau *kihon* yang kuat. Oleh sebab itu dengan sebuah strategi yang signifikan akan membuat siswa mampu menguasai rangkaian gerak tersebut dengan baik. Karena pada dasarnya strategi berfungsi memudahkan suatu pencapaian menjadi lebih baik. Penelitian ini menggunakan 2 strategi mengajar yang dapat meningkatkan hasil belajar *karate kata KANKU-SHO* yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Kedua strategi mengajar ini lebih kepada pengulangan materi pembelajaran secara berkala. Karena pembelajaran *karate kata* dan penguasaannya identik dengan pengulangan. Dalam penelitian ini, peneliti mencari kebenaran antara peningkatan yang terjadi dengan penerapan kedua *treatment* tersebut terhadap hasil belajar *karate kata KANKU-SHO*. Yaitu pembuktian bahwa strategi mengajar keseluruhan dan bagian per bagian meningkatkan hasil belajar *karate kata* tersebut. Selain itu peneliti mencari kebenaran juga tentang strategi mana yang lebih efektif karena tentu akan ada perbandingan hasil dari kelompok yang menggunakan strategi mengajar keseluruhan dan kelompok yang menggunakan strategi bagian per bagian begitupun proses pembelajarannya. Hal inilah yang menjadi hal yang menarik bagi peneliti untuk diteliti. Kedua strategi ini pasti akan membuat perubahan dan peningkatan terhadap hasil belajar *karate* katagori *kata* tersebut. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengetahui efisiensi dari kedua strategi mengajar tersebut dan mengetahui

strategi yang paling meningkatkan hasil belajar *karate kata*. Maka dari itu, berikut kelebihan dan kekurangan dari kedua metode tersebut :

<b>KEKURANGAN</b>	
<b>STRATEGI MENGAJAR KESELURUHAN</b>	<b>STRATEGI MENGAJAR BAGIAN DAN PER BAGIAN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak dapat memahami dan menghafal gerakan-gerakan <i>kata</i> dengan cepat</li> <li>• Akan lebih cepat lelah karena pengulangan berkali-kali pada <i>kata KANKU-SHO</i> yang terdiri dari 37 langkah ini sangat menguras stamina siswa/karateka tersebut</li> <li>• Sulit mengoreksi bagian-bagian sulit yang terdapat dalam <i>kata</i> yang dipelajari karena pengulangan bagian sulit terdapat pada metode bagian per bagian</li> <li>• <i>Kata</i> yang ditampilkan akan baik namun tidak terlalu memperhitungkan <i>kihon</i> karena metode keseluruhan cenderung terhadap hapalan gerak dan penguasaan ritme juga irama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• akan mengalami kejenuhan dalam latihan bagian per bagian tergantung repetisi (pengulangan) latihan</li> <li>• akan lebih lama menghafal <i>kata</i> metode bagian per bagian lebih cenderung pada penguasaan <i>kata</i> daripada hapalan gerakan</li> <li>• gerakan <i>kata</i> yang ditampilkan tidak jarang terbata-bata karena belajarnya bagian per bagian dan tidak jarang pula masih ada gerakan yang tidak hapal dan sesuai ritme gerakannya</li> </ul>

<b>KELEBIHAN</b>	
<b>STRATEGI MENGAJAR KESELURUHAN</b>	<b>STRATEGI MENGAJAR BAGIAN DAN PER BAGIAN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa/karateka dapat mengetahui <i>kata</i> tersebut secara keseluruhan</li> <li>• Akan lebih cepat menguasai hapalan <i>kata</i> dan langsung menguasai ritmenya</li> <li>• Dapat digunakan sebagai latihan daya tahan karena pengulangan yang banyak dan jumlah gerakan yang banyak efektif untuk latihan <i>kihon</i> yang berdampak pada daya tahannya dibandingkan lari</li> <li>• Hasil yang ditampilkan akan sesuai dengan ritmenya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• siswa/karateka akan lebih cepat memahami arti, filosofi serta menguasai <i>kata</i> itu tersendiri</li> <li>• akan lebih menguasai detail gerakan dengan stamina yang stabil dengan pengaturan ritme yang baik</li> <li>• dapat mengulangi dan mengoreksi gerakan-gerakan sulit seperti gerakan lompat yang menjadi <i>point</i> tertinggi dalam penilaian <i>kata</i></li> <li>• <i>kata</i> yang ditampilkan akan baik sesuai dengan <i>kihon</i> dalam <i>karate</i> karena pembelajarannya mendetail.</li> <li>• dapat mempelajari trik-trik menghadapi kesulitan gerak ketika memainkan <i>kata</i></li> </ul>

**Tabel 2.2 Perbandingan Strategi Mengajar Keseluruhan Dan Strategi Mengajar Bagian Per Bagian**

#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Menurut Sugiyono “hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Kebenaran dari hipotesis harus dibuktikan melalui data yang terkumpul”.<sup>31</sup>

Berdasarkan latar belakang masalah dan pendapat para ahli yang telah dikemukakan pada halaman sebelumnya, maka peneliti menduga dalam penelitian terhadap siswa anggota ekstrakurikuler *karate* di SMP Negeri 1 Tamansari bahwa :

1. Strategi Mengajar Keseluruhan dan Bagian Per Bagian tidak meningkatkan hasil belajar *karate kata KANKU-SHO*
2. Strategi Mengajar Keseluruhan dan Bagian Per Bagian meningkatkan hasil belajar *karate kata KANKU-SHO*
3. Strategi Mengajar Bagian Per Bagian lebih efektif untuk meningkatkan hasil belajar *karate kata KANKU-SHO*

---

<sup>31</sup> Sugiyono, Metode Penelitian (Bandung : Alfabeta, 2016) hlm. 64