

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Pengembangan Model

Pengembangan model pada dasarnya merupakan serangkaian proses penelitian berkelanjutan dari model sebelumnya, evaluasi model yang digunakan, atlit dan fondasi keilmuannya. Dalam pengembangan model waktu yang diperlukan memang panjang, namun hal tersebut seimbang dengan apa hasil yang kita dapatkan. Hal ini dikarenakan model yang kita kerjakan dapat selalu dievaluasi dan dimodifikasi secara kontinu agar kita mendapatkan respon keilmuan yang baru.

Dalam penelitian tentu memiliki tujuan dan kegunaan tertentu namun secara umum tujuan penelitian ada 3 yaitu bersifat penemuan, pembuktian, dan pengembangan. Penemuan yaitu dalam penelitian dapat menemukan hal-hal yang baru yang belum pernah diketahui. Pembuktian berarti data yang digunakan dapat membuktikan dan tidak diragukan, dan pengembangan berarti memperdalam dan memperluas pengetahuan yang telah ada.

Penelitian pada dasarnya merupakan kegiatan ilmiah yang dapat memecahkan suatu masalah yang diterapkan pada metode ilmiah. Penelitian juga bias diartikan sebagai proses mengumpulkan, mengolah, menganalisis serta menyimpulkan data yang didukung oleh suatu konsep kajian teoritik. Untuk itu ada empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu: cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan.¹

Kerlinger dalam Emzir berpendapat penelitian merupakan penyelidikan sistematis, terkontrol, empiris dan kritis tentang fenomena yang dituntun oleh teori dan hipotesis tentang fenomena tersebut.² Setiap penelitian memiliki tujuan tertentu secara umum tujuan penelitian ada tiga macam yaitu yang bersifat penemuan, pembuktian dan pengembangan. Banyak bentuk penelitian yang ada yaitu, penelitian kuantitatif komparatif, penelitian kuantitatif asosiatif, penelitian kualitatif, penelitian evaluasi program/kebijakan, penelitian tindakan (*action research*), penelitian pengembangan (*development research*). Penelitian adalah usaha yang dilakukan seseorang secara sistematis terkontrol berdasarkan kepada teori yang ada dan diperkuat dengan fakta dan gejala yang ada.³

1 Sugiyono, *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011) h.2.

2 Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan kuantitatif & kualitatif*, (Jakarta: raja grafindo persada, 2015) h.5.

3 Hamid Darmadi, *metodologi penelitian Pendidikan*. (Bandung: Alfabeta, 2011) h.24.

Penelitian menurut M. Djamal adalah kegiatan (penyelidikan) ilmiah yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan metode atau pendekatan tertentu dalam rangka memecahkan suatu masalah sehingga diperoleh kebenaran atau dalil dan bahkan suatu teori baru.⁴ Penelitian adalah proses yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi guna meningkatkan pemahaman kita pada suatu topik.⁵

Dalam pembagian penelitian berdasarkan fungsi dan penerapannya pada Pendidikan serta berapa lama penelitian ini dapat bertahan. Salah satu penelitian yang relevan dapat selalu digunakan yaitu penelitian pengembangan (*development research*). Penelitian ini menemukan pola, urutan pertumbuhan dan memiliki maksud untuk dapat mengembangkan suatu pembelajaran. Contoh pengembangan dari bahan pembelajaran adalah buku ajar, alat peraga, modul latihan dan sebagainya yang dapat bermanfaat untuk digunakan. Penelitian pengembangan tidak menguji teori melainkan apa yang dihasilkan diuji di lapangan kemudian direvisi sampai hasilnya memuaskan.

Berdasarkan pendapat di atas penelitian pengembangan dapat disimpulkan sebagai suatu penelitian yang berdasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif, diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan

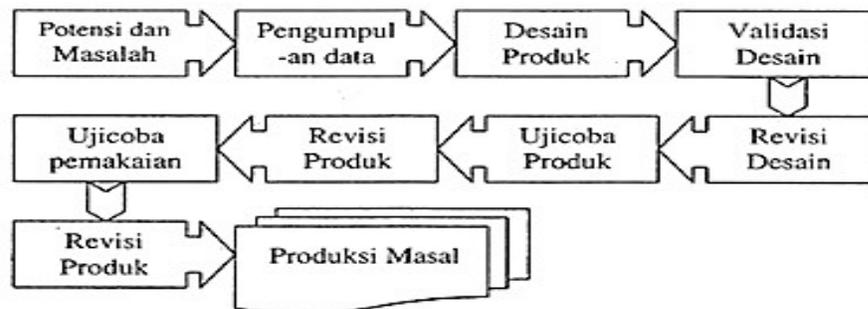
4 M. Djamal, *Paradigma Penelitian Kualitatif*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015) h.5.

5 Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2016) h.79.

uji coba produk. Berikut konsep-konsep pengembangan dari beberapa ahli dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Model Sugiyono

Penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya "*Research and Development* adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut".⁶ Adapun alur rancangan model metode penelitian dan pengembangan yang digambarkan dalam bagan seperti dikutip dari Sugiyono adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Langkah-langkah penggunaan *Metode Research and Development (R&D)* Sugiyono

Sumber: Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2015), h.298

Berikut langkah-langkah penelitian dan pengembangan dan penjelasannya pada gambar tersebut:

1. Penelitian dapat berangkat dari adanya potensi atau masalah. Potensi adalah segala sesuatu yang bila di dayagunakan akan memiliki nilai

⁶ *Ibid.*, h.297.

tambah. Masalah, seperti dikemukakan adalah penyimpangan antara yang diharapkan dengan yang terjadi.

2. Mengumpulkan informasi, setelah potensi dan masalah dapat ditunjukkan secara faktual dan update.
3. Desain produk, produk yang dihasilkan dalam penelitian *Research and Development* bermacam-macam.
4. Validasi desain, merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini sistem kerja baru secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak.
5. Perbaiki desain, setelah desain produk, divalidasi melalui diskusi dengan pakar dan para ahli lainnya, maka akan dapat diketahui kelemahannya. Kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara perbaiki desain. Yang bertugas memperbaiki desain adalah peneliti yang menghasilkan produk tersebut.
6. Uji coba produk, seperti telah ditemukan, kalau bidang dalam teknik, desain produk yang telah dibuat tidak langsung diuji coba dulu, tetapi harus dibuat terlebih dahulu, menghasilkan barang, dan barang tersebut diujicoba. Uji coba tahap awal dilakukan dengan simulasi penggunaan sistem kerja tersebut. Setelah disimulasikan, maka dapat diujicobakan pada kelompok yang terbatas. Untuk itu pengujian dapat dilakukan dengan eksperimen, yaitu membandingkan efektivitas dan efisiensi sistem kerja lama dengan yang baru.

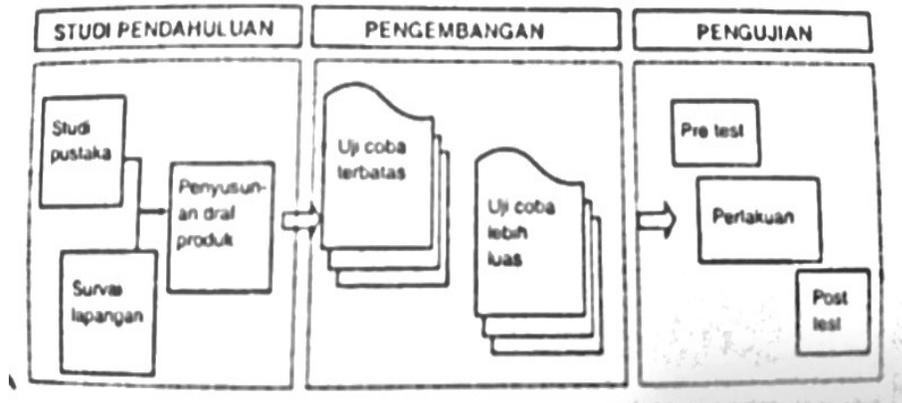
7. Revisi produk, menguji signifikansi antar kelompok yang dikenai sistem kerja baru dengan kelompok yang tetap menggunakan sistem lama.
8. Uji coba pemakaian, setelah pengujian terhadap produk berhasil, dan mungkin ada revisi yang tidak terlalu penting, maka selanjutnya produk yang berupa sistem kerja baru tersebut diterapkan dalam kondisi nyata untuk lingkup yang luas. Dalam operasinya sistem kerja baru tersebut, tetap harus dinilai kekurangan atau hambatan yang muncul guna untuk perbaikan lebih lanjut.
9. Revisi produk, apabila dalam pemakaian kondisi nyata terdapat kekurangan dan kelemahan, sebaiknya pembuat produk selalu mengevaluasi bagaimana kinerja produk dalam hal ini adalah sistem kerja.
10. Pembuatan produk massal, dilakukan apabila produk yang telah diujicoba dinyatakan efektif dan layak untuk diproduksi massal.⁷

2. Model Sukmadinata

Dalam bukunya Nana Syaodin Sukmadinata juga mengartikan Penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)* adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat

⁷ *Ibid.*, h.311.

dipertanggungjawabkan.⁸ Berikut bagan langkah-langkah penelitian Sukmadinata.



Gambar 2.2. Langkah-langkah penelitian dan pengembangan
Sumber: Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), h.189.

Selanjutnya langkah-langkah yang dijelaskan pada penelitian Sukmadinata sebagai berikut:

1. Studi Pendahuluan

Tahap pertama studi pendahuluan merupakan tahap awal atau persiapan untuk pengembangan. Tahap ini terdiri atas tiga langkah, pertama studi kepustakaan, kedua survey lapangan dan ketiga penyusunan produk awal atau draf model.

Studi kepustakaan merupakan kajian untuk mempelajari konsep-konsep atau teori-teori yang berkenaan dengan produk atau model yang

⁸ Nana Syaodih Sukmadinata, *Loc.Cit.* h.164.

akan dikembangkan. Draf model tersebut selanjutnya direvisi oleh para ahli. Berdasarkan masukan-masukan revisi di atas, tim peneliti mengadakan penyempurnaan draf model tersebut. Draf yang telah disempurnakan, digandakan sesuai dengan kebutuhan.

2. Uji Coba Terbatas dan Uji Coba Lebih Luas

Selesai kegiatan pada tahap pertama studi Pendahuluan, kegiatan dilanjutkan dengan tahap kedua yaitu uji coba produk. Dalam tahap ini ada dua langkah, langkah pertama melakukan uji coba terbatas dan langkah kedua uji coba lebih luas. Peneliti memberikan catatan penyempurnaan terhadap draf model pembelajaran yang digunakan.

3. Uji Produk dan Sosialisasi Hasil

Uji produk merupakan tahap pengujian keampuhan dari produk yang dihasilkan.⁹ Pengaplikasiannya diwujudkan dalam bentuk perencanaan teknis sasaran dan jenis kegiatan yang akan dilakukan dalam tiap tahapannya. Jika langkah penelitian dan pengembangan diikuti dengan benar, maka akan dapat menghasilkan suatu produk pendidikan yang dapat dipertanggungjawabkan. Langkah-langkah tersebut bukanlah hal baku yang harus diikuti langkah yang diambil bisa disesuaikan dengan kebutuhan peneliti.

3. Model Pengembangan Dick & Carey

⁹ *Ibid.*, h.187.

Model Pengembangan ini menggunakan model pendekatan sistem (*system approach models*) yaitu sebuah sistem prosedural yang bekerja dengan prinsip, suatu tahapan akan menerima masukan dari tahapan sebelumnya dan menghasilkan keluaran untuk tahap berikutnya, sehingga semua komponen tersebut bekerja bersama-sama untuk memenuhi dan menghasilkan suatu pembelajaran yang efektif.¹⁰ Model tersebut dilengkapi dengan tahap evaluasi yang dapat membantu dalam menentukan apakah ada sesuatu yang salah dan bagaimana cara untuk memperbaiki dan meningkatkannya. *System approach models* merupakan sebuah model yang digunakan untuk mendesain materi pembelajaran. Model yang dikemukakan memiliki komponen yang tidak selengkap model-model pengembangan yang lain, tetapi tersusun dari komponen-komponen utama dalam model-model yang lain. Desain dan proses dalam model ini mengacu pada *Instructional Systems Development (ISD)*.

Komponen dalam *system approach models* (rancangan model pengembangan) menurut *Dick and Carey* terdiri dari 10 tahap, yakni:

- (1) Mengidentifikasi tujuan umum pembelajaran (*assess needs to Identify goal (s)*)
- (2) Melaksanakan analisis pembelajaran (*conduct instructional analysis*)
- (3) Mengidentifikasi karakter siswa (*analyze learners and contexts*)

¹⁰ Dick Walter, Lou Carey, dan James O. Carey, *The Systematic Design of Instruction* (Ohio: Pearson New Jersey Columbus, 2009), h.3.

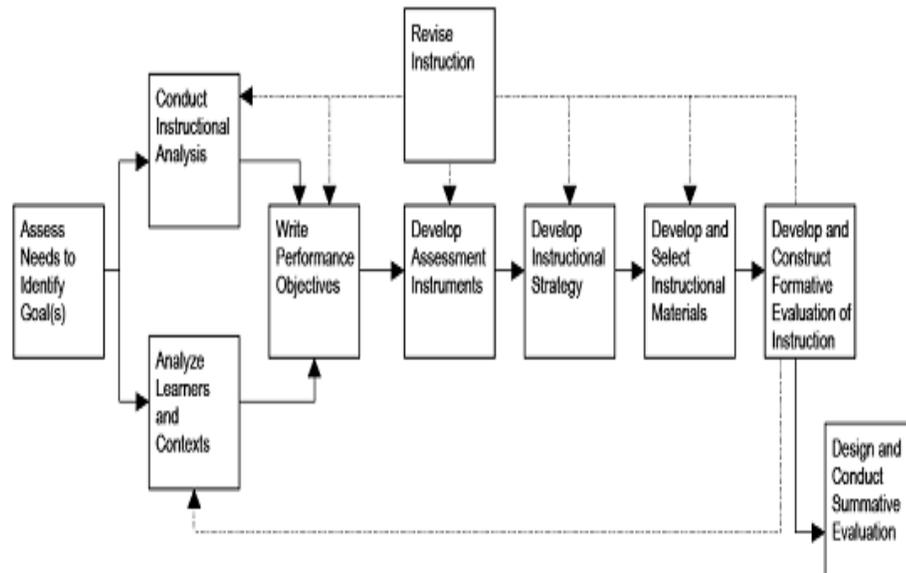
- (4) Merumuskan tujuan media (*write performance objectives*)
- (5) Mengembangkan referensi kriteria tes (*develop assessment instruments*)
- (6) Mengembangkan strategi pembelajaran (*develop instructional strategy*)
- (7) Memilih dan mengembangkan materi pembelajaran (*develop and select instructional materials*).
- (8) Mendesain dan melaksanakan evaluasi formatif (*design and conduct the formative evaluation of instruction*).
- (9) Merevisi media pembelajaran (*revise instruction*).
- (10) Melaksanakan evaluasi sumatif (*design and conduct summative evaluation*).¹¹

Model pengembangan ini ada kemiripan dengan model Kemp, tetapi ditambah komponen melaksanakan analisis pembelajaran, terdapat tahap yang akan dilewati pada proses pengembangan dan perencanaan tersebut. Berikut gambar model pengembangan oleh *Dick and Carey*.

Gambar 2.3. Tahapan R&D Dick and Carey
Sumber: Dick Walter, Lou Carey, and James O. Carey, *The Systematic Design of Instruction* 2009, h. 2

¹¹ *Ibid.*, h.4.

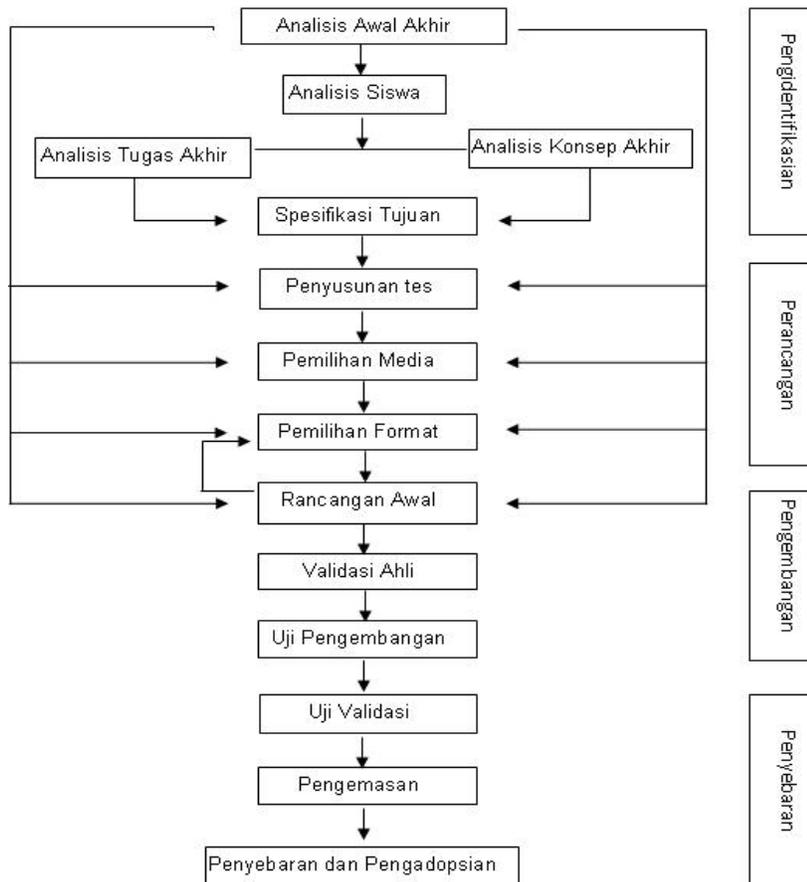
4.



Model Four-D

Model pengembangan model 4D (*Four-D Model*) mempunyai beberapa tahapan. Menurut Trianto dalam bukunya, model ini terdiri dari empat tahap pengembangan meliputi tahap pendefinisian (*define*), perancangan (*design*), pengembangan (*develop*) dan penyebaran (*disseminate*).¹²

¹² Trianto, *Model Pembelajaran Terpadu Konsep, Strategi, dan Implementasinya Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), h.93.



Gambar 2.4. Tahapan R&D Four-D

Sumber: Model Pembelajaran Terpadu Konsep, Strategi, dan Implementasinya Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), h.90.

Tahap pendefinisian (*define*) adalah menetapkan dan mendefinisikan syarat-syarat pembelajaran diawali dengan analisis tujuan dari batasan materi yang dikembangkan perangkatnya. Tahap ini meliputi lima langkah pokok, yaitu: (a) analisis ujung depan, (b) analisis pengajar, (c) analisis ahli, (d) analisis konsep, dan (e) perumusan tujuan pembelajaran.

Perancangan (*Design*), tujuan tahap ini adalah menyiapkan perangkat pembelajaran. Tahap ini meliputi: (1) penyusunan tes acuan patokan, merupakan langkah awal menghubungkan antara tahap *define* dan tahap *design*. (2) pemilihan media yang sesuai tujuan, untuk menyampaikan materi pembelajaran. (3) pemilihan format.

Pengembangan (*Develop*) tujuan tahap ini adalah menghasilkan model pembelajaran yang sudah direvisi berdasarkan masukan dari pakar. Tahap ini meliputi: (a) validasi model oleh pakar diikuti dengan revisi, (b) simulasi yaitu kegiatan mengoperasionalkan rencana pembelajaran, dan (c) uji coba terbatas dengan siswa sesungguhnya. Hasil tahap (b) dan (c) digunakan sebagai revisi. Langkah berikutnya adalah uji coba lebih lanjut dengan siswa yang sesungguhnya.

Penyebaran (*Disseminate*) pada tahap ini merupakan tahap penggunaan perangkat yang telah dikembangkan pada skala yang lebih luas misalnya di kelas lain, sekolah lain, oleh guru yang lain. Tujuan lain adalah untuk menguji efektivitas penggunaan model di dalam pembelajaran.

B. Konsep Model Yang Dikembangkan

Suatu model dalam penelitian pengembangan dihadirkan dalam bagian prosedur pengembangan yang biasanya mengikuti model pengembangan yang dianut oleh peneliti. Model dapat juga memberikan kerangka kerja untuk pengembangan teori dan penelitian. Dengan mengikuti model tertentu yang dianut oleh peneliti, maka akan diperoleh sejumlah masukan (input) guna dilakukan penyempurnaan produk yang dihasilkan, dapat berupa media dan produk-produk yang lain.

Konsep model yang akan dikembangkan pada model latihan teknik dasar menggunakan irama ini adalah berlatih kempo menggunakan irama atau musik yang sesuai dengan filosofi kempo.

- 1) Pukulan, (pukulan arah atas, pukulan arah tengah, pukulan arah bawah)
- 2) Tangkisan, (tangkisan arah atas, tangkisan arah tengah, tangkisan arah bawah)
- 3) Tendangan, (tendangan arah atas, tendangan samping, tendangan bawah)

Peneliti mengembangkan model latihan tersebut dengan menggabungkan teknik dasar serta menggunakan variasi dengan musik dan irama.

Adapun penjabaran model latihan awal dan model latihan yang baru adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 Penjabaran model latihan awal dan model latihan yang dikembangkan

Model Latihan Awal	Model Latihan Yang Dikembangkan
Latihan menggunakan komando	Latihan menggunakan ketukan irama yang ada dalam musik

C. Kerangka Teoretik

1. Pengertian Shorinji Kempo

Shorinji Kempo adalah salah satu seni beladiri yang berasal dari Jepang berpusat di Kuil Tadotsu Jepang. Shorinji Kempo berasal dari kata *sho* berarti hutan, *rin* berarti bambu, *ji* berarti kuil, *ken* berarti aturan dan kempo berarti jalan hidup¹³

Doshin So dalam menciptakan model beladiri Shorinji Kempo bukan hanya pada penguasaan teknologi pertahanan diri saja, tetapi juga menerapkan sebuah metode pembangunan karakter, dari sisi lain bahwa Shorinji Kempo sebagai sebuah seni bela diri yang mempertimbangkan kesempurnaan individu, seseorang yang selanjutnya dapat memberikan kontribusi pada perdamaian dan kesejahteraan manusia¹⁴

Dalam pertandingan kempo ada 2 (dua) event yang dipertandingkan yaitu: embu (Kerapihan Teknik) dan randori (Perkelahian Bebas), dalam Embu terdapat macam jenis yang dipertandingkan yaitu: embu berpasangan

¹³ *Informasishorinji kempo.blogspot.com*.

¹⁴ Achmad Sofyan Hanif, *Falsafah, Pengukuran dan Teknik Dasar Shorini Kempo* (tahun 2016) h.17.

putra dan putri, embu berpasangan campuran, embu beregu putra dan putri, embu beregu campuran serta randori putra dan putri. Dalam embu (kerapihan teknik) dinilai keindahan gerakan dan kerapihan dalam melakukan teknik, gerakan yang selaras dan *ki ai* (ungapan semangat dalam bentuk teriakan. Sedangkan randori (perkelahian bebas) dibagi berdasarkan berat badan dan kelas masing-masing.

Dalam beladiri shorinji kempo ada beberapa teknik latihan dasar yang biasa dilakukan sebelum latihan, yaitu pukulan, tangkisan dan tendangan.

a. Pukulan (*Tsuki*)

Pukulan dalam teknik Shorinji Kempo tidak boleh dipakai untuk mulai menyerang, tetapi setelah seseorang diserang, ada beberapa teknik untuk mengadaptasi situasi. Memblok atau menangkis unsur mendasar dari serangan balasan adalah pukulan.¹⁵

Adapun jenis- jenis pukulan diantaranya adalah:

¹⁵ *Ibid.*, h.165.

1. *Jodan Tsuki*, Pukulan arah atas menggunakan kepalan tangan, pandangan menghadap ke depan, badan berputar ke samping mengelakan badan seperti gerakan anak lonceng, dengan pengenaan ke arah atas yaitu kepala.

2.5. *Jodan*Gambar
Tsuki

Sumber: Dokumentasi Pribadi

2. *Chudan Tsuki*, Pukulan arah bawah menggunakan kepalan tangan, pandangan menghadap ke depan, badan berputar ke samping mengelakan badan seperti gerakan anak lonceng, dengan pengenaan ke arah bawah yaitu bagian ulu hati.

Gambar 2.6. *Chudan Tsuki*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

3. *Shuto Uchi*, Pukulan arah atas menggunakan *soto* yaitu dengan posisi tangan terbuka, pandangan menghadap ke depan, badan berputar ke samping dan mengelakan, dengan pengenaan ke arah atas yaitu bagian kepala



Gambar 2.7. *Shuto Uchi*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

4. *Soto Kiri*, Pukulan arah atas menggunakan *soto* yaitu dengan posisi tangan terbuka, pandangan menghadap ke depan, mengelakan badan dan berputar ke samping, dengan pengenaan ke arah atas yaitu bagian leher.



Gambar 2.8. *Soto Kiri*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

5. *Furi Tsuki*, Pukulan arah atas menggunakan kepalan tangan yang di bentuk secara vertical ke dalam, pandangan menghadap ke depan, mengelakan badan dan berputar ke samping, dengan pengenaan ke arah atas yaitu pelipis.



Gambar 2.9. *Uraken Uchi*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

6. *Uraken Uchi*, Pukulan arah atas menggunakan kepalan tangan yang di bentuk secara vertical ke luar, pandangan menghadap ke depan, mengelakan badan dan berputar ke samping, dengan pengenaan ke arah atas yaitu pelipis.



Gambar 2.10. *Furi Tsuki*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

b. Tangkisan (*Uke*)

Tangkisan dalam shorinji kempo yaitu untuk memblok atau menangkis terlebih dahulu sebelum melakukan serangan balik terhadap lawan.

1. *Uwa Uke*, tangkisan arah atas dengan menggunakan lengan bagian bawah, dengan membuka telapak tangan, pandangan lurus ke depan, mengelakan badan dan berputar ke samping, melontarkan tangkisan di atas kepala.



Gambar 2.11. *Uwa Uke*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

2. *Uchi Uke*, tangkisan arah depan dengan menggunakan lengan bagian bawah, dengan membuka telapak tangan, pandangan lurus ke depan, mengelakan badan dan berputar ke samping, melontarkan tangkisan ke depan wajah.



Gambar 2.12. *Uchi Uke*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

3. *Nio Uke*, tangkisan arah tengah dengan menggunakan lengan bagian bawah, dengan membuka telapak tangan, pandangan lurus ke depan, mengelakan badan dan berputar ke samping, melontarkan tangkisan sejajar ulu hati.



Gambar 2.13. *Nio Uke*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

4. *Shita Uke*, tangkisan arah bawah dengan menggunakan lengan bagian bawah, dengan membuka telapak tangan, pandangan lurus ke depan, mengelakan badan dan berputar ke samping, melontarkan tangkisan ke arah kemaluan.



Gambar 2.14. *Shita Uke*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

5. *Uchi Age Uke*, Tangkisan arah atas dengan telapak tangan terkepal, tangkisan ini menggunakan lengan bagian atas, pandangan lurus ke depan, mengelakan badan dan berputar ke samping, melontarkan tangkisan di atas kepala.



Gambar 2.15. *Uchi Age Uke*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

6. *Shoto Uke*, sama seperti *uchi age uke*, tangkisan dengan telapak tangan terkepal tangkisan ini menggunakan lengan bagian atas, pandangan lurus ke depan, mengelakan badan dan berputar ke samping, melontarkan tangkisan di depan wajah.



Gambar 2.16. *Shoto Uke*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

c. Tendangan (*Geri*)

Tendangan merupakan teknik serangan balik di dalam *shorinji kempo* bersama-sama dengan pukulan yang di uraikan di bagian depan. Keuntungan tendangan timbul dari perbedaan dasar antara kaki dan tangan. Tendangan dapat dilakukan dari jarak jauh serta lebih kuat dari pada pukulan. Tendangan dan tarikan harus dilakukan dengan satu gerakan untuk keperluan pengambilan keseimbangan.¹⁶

Adapun jenis- jenis tendangan diantaranya adalah:

1. *Geri Age*, tendangan lurus ke arah bagian atas. Tendangan ini mengarah pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ke ujung kaki. Serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, mengelak dan memutar badan ke samping, dengan

¹⁶ *Ibid.*, h.171.

perkenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran dagu dan kepala.



Gambar 2.17. *Geri Age*
Sumber: Dokumentasi Pribadi.

2. *Mawashi Geri*, tendangan ke arah samping yang dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran. *Mawashi geri* adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung. Perkenaannya, yaitu bagian punggung telapak kaki.



Gambar 2.18. *Mawashi Geri*
Sumber: Dokumentasi Pribadi.

3. *Kinteki Geri*, tendangan lurus ke arah bagian bawah. Tendangan ini mengarah pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ke ujung kaki. Serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan mengelak dan memutar badan ke samping, dengan perkenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran *kinteki* (kemaluan).



Gambar 2.19. *Kinteki Geri*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

4. *Shokuto Geri*, tendangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki, dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya disebut juga dengan tendangan menyodok seperti tongkat billiard, dengan sasaran seluruh tubuh.



Gambar 2.20. *Shokuto Geri*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

2. Hakikat Irama

Irama adalah urutan rangkain gerak yang menjadi unsur dalam sebuah music.¹⁷ Irama dalam music terbentuk oleh bunyi dan diam, dengan bermacam-macam lama waktu atau panjang pendeknya, membentuk pola irama, bergerak menurut pulsa dalam ayunan irama. Irama berhubungan dengan panjang pendeknya not dan berat ringannya tekanan atau aksen pada not. Namun demikian, oleh teraturnya gerak maka irama tetap dapat di rasakan meskipun melodi diam. Dan keteraturan gerak ini menyebabkan lagu lebih indah didengar dan dirasakan.¹⁸ Irama adalah salah satu elemen yang berada dalam musik yang terdiri dari tiga elemen, yaitu irama, melodi dan harmoni. Elemen-elemen musik tersebut sangat penting. Ibarat pohon yang tidak memiliki daun, batang dan akar tentu terlihat tidak lengkap dan kurang

¹⁷ Jamalus, *Musik dan Praktek Perkembangan Buku Sekolah Pendidikan Guru* (Jakarta: CV Titik Terang, 1988) h.7.

¹⁸ *Ibid.*, h.56.

bermanfaat secara menyeluruh. Berikut adalah penjelasan mengenai elemen-elemen dalam musik yang saling berhubungan:

a) Melodi

Melodi adalah susunan rangkaian nada (bunyi dengan getaran teratur) yang terdengar berurutan serta berirama dan mengungkapkan suatu gagasan atau ide¹⁹. Dapat disimpulkan bahwa melodi adalah serangkaian nada-nada dalam waktu tertentu yang dapat dibunyikan sendirian, yaitu tanpa iringan, atau dapat merupakan bagian dari rangkaian akord dalam waktu tertentu. Rangkaian nada-nada tersebut akan membentuk pola irama yang turun naik dan terdengar berurutan serta berirama dan mengungkapkan suatu gagasan. Apabila terdapat dalam sebuah lagu, maka lagu tersebut akan terasa indah dan nikmat untuk didengar. Yang diharapkan dari pemahaman tentang melodi adalah agar dapat membayangkan bunyi nada-nada dalam musik. Bunyi yang terdengar dan langsung menghilang harus dapat diingat dan dibayangkan.

b) Irama

Irama/ ritme adalah pengaturan logis rangkaian bunyi berdasar lama singkatnya ia dibunyikan agar menghasilkan sebuah gagasan musikal.²⁰

Sedangkan menurut Suwanto, irama ialah rangkaian gerak yang menjadi

19 Jamalus, ed, *Musik 4* (Jakarta: Proyek Pengadaan Buku Sekolah Pendidikan Guru, 1981) h.66.

20 Kristianto, *Gitarpedia* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007) h.90.

unsur dasar dalam musik dan tari. Irama dalam musik terbentuk oleh bunyi dan diam dengan bermacam lama waktu yang membentuk.²¹ sedangkan secara spesifik, ritme merupakan konfigurasi pola ketukan tertentu baik yang berasosiasi dengan tempo atau sukat tertentu maupun tidak. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa irama/ritme adalah pengaturan bunyi dari suatu waktu tertentu yang dapat dirasakan dan didengar dengan bermacam lama waktu yang membentuk pola irama. Pemahaman unsur irama meliputi notasi irama, tanda diam dan birama. Notasi irama, notasi adalah not, sama dengan lambang atau simbol bunyi.²² Pemahaman unsur irama ini jadi sangat penting karena komunikasi melalui musik pada dasarnya adalah pengekspresian dari nada-nada dan irama tersebut. Yang berarti musik adalah suatu bentuk seni. Melalui musik kita dapat berkomunikasi dengan mengungkapkan ekspresi jiwa melalui nada-nada dan irama. Bentuk komunikasi semacam ini akan mengembangkan serta menghidupkan kekayaan perasaan dan keindahan kita.

c) Harmoni

²¹ Suwanto, *Seni Musik 2 untuk SMP kelas VIII* (Jakarta: PT Galaxy Puspa Mega, 1996) h.18.

²² Hariyadi, *Seni Musik untuk SMP kelas VII* (Jakarta: C.V. Baru, 1989) h.11.

Harmoni secara praktis merupakan susunan dua atau tiga buah nada yang berbeda tinggi atau rendahnya yang dibunyikan secara bersamaan (akord) Hal ini selaras dengan apa yang dikatakan Khodijat bahwa harmoni juga pengetahuan tentang hubungan nada-nada dalam akord serta hubungan antara masing-masing akord. Trinada atau akord adalah gabungan tiga buah nada yang terbentuk dari salah satu nada dengan nada terts atau nada ketiga nada kwint atau nada kelima, dapat juga dikatakan terts tersusun.²³

Begitu pula halnya dengan musik. Jika salah satu elemen musik tidak dipenuhi, maka suatu karya musik itu akan terasa semu. Bunyi (suara) adalah elemen musik paling dasar. Irama yang merupakan pengaturan suara dalam suatu waktu, panjang, pendek dan temponya, memberikan karakter tersendiri pada setiap musik. Kombinasi beberapa tinggi nada dan irama akan menghasilkan melodi tertentu. Selanjutnya, kombinasi yang baik antara irama dan melodi melahirkan bunyi yang harmoni.²⁴

Dalam memainkan sebuah karya musik dibutuhkan perasaan dalam memainkannya hal itu biasa disebut ekspresi. ekspresi dalam musik adalah ungkapan pikiran dan perasaan yang mencakup semua nuansa dari tempo, dinamik dan warna nada dari unsur-unsur pokok musik.²⁵ Berikut ini adalah yang merupakan unsur-unsur ekspresi yaitu:

²³Khodijat, Latifah, *Istilah-Istilah Musik* (Jakarta: Djambatan, 1986) h.32.

²⁴ *Ibid.*, h.39.

²⁵ Jamalus, *Op.Cit.*, h.32.

1. Tempo

Tempo adalah tingkatan kecepatan sebuah komposisi dimainkan dalam beat/ ketukan per menit.²⁶ tempo adalah cepat atau lambatnya sebuah komposisi dimainkan per menit. Sebagian tanda tempo menggunakan istilah dari bahasa Itali dan merupakan istilah resmi yang dipakai secara umum. Disamping itu terdapat istilah-istilah lain yang khusus menyatakan perubahan-perubahan kecepatan dalam suatu lagu. Istilah-istilah tersebut diantaranya ritardando artinya makin lama makin lambat dan accelerando artinya makin lama makin cepat.

Miller menyatakan bahwa ketika mendengarkan musik yang terasa adalah denyutan-denyutan yang apabila dalam tempo cepat akan menghasilkan denyutan yang banyak dan sebaliknya. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa pulsa/ ketukan adalah denyutan yang berulang-ulang dan teratur dalam cepat-lambatnya masing-masing.²⁷

2. Dinamika

Tanda dinamik adalah tanda untuk menentukan keras lembutnya suatu bagian/ phrase kalimat musik.²⁸ Secara garis besar dinamik dibagi menjadi

²⁶ Kristianto, *Op.Cit.*, h.114.

²⁷ Miller, *Pengantar Apresiasi Musik*, Jurnal Pendidikan Anak, Vol.5. No.1, Juni 2016, h.25.

²⁸ Mudjilah, *Teori Musik Dasar* (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2004), h.65.

dua macam yaitu keras dan lunak. Disamping itu terdapat istilah-istilah yang menyatakan perubahan dinamik dalam suatu lagu. Istilah-istilah tersebut diantaranya *crescendo* artinya makin lama makin keras dan *decrescendo* artinya makin lama makin lembut.

3. Warna nada

Warna nada merupakan ciri khas bunyi yang terdengar bermacam-macam melalui sumber bunyi yang berbeda-beda. Istilah untuk menunjukkan warna nada adalah *timbre*. Faktor lain untuk menghasilkan warna nada pada instrument musik sesuai dengan apa yang diinginkannya adalah cara memproduksinya. Dan warna nada dipengaruhi juga oleh teknik memproduksinya seperti *legato*, *staccato*, *sporzando*, *arpeggio*, *glissando*, dan *vibrato*. Perbedaan warna nada inilah yang menghasilkan keindahan dalam suatu permainan musik.

Irama berkaitan dengan kecepatan atau tempo. Irama mencakup sub yaitu: pulsa/ ketukan, birama, dan pola irama. Berdasarkan kutipan tersebut maka pengertian irama adalah salah satu unsur musik dimana irama/ ritme merupakan unsur paling dasar dalam musik. Irama terbentuk dari perpaduan sekelompok bunyi dan diam dengan bermacam-macam lama waktu dan panjang pendek (tempo) serta adanya aksentuasi dalam ketukan/ pulsa yang ditunjukkan. Irama mencakup pulsa/ ketukan, birama, dan pola irama.

Ketentuan pola ritmenya dinyatakan dengan nama seperti: wals, mars, bossanova, dan lainnya.²⁹

Satuan yang dipakai untuk melihat kecepatan dari sebuah komposisi lagu dalam terminologi musik disebut juga Tempo. Penentuan tempo ini sangat penting karena umumnya sangat berpengaruh terhadap suasana dan tingkat kesulitan karya musik. Tempo diukur berdasarkan satuan *beat per minute* (bpm) yaitu jumlah ketukan dalam satu menit, artinya nilai dari sebuah not. (not $\frac{1}{4}$ sama dengan 1 ketuk). Untuk irama yang dipakai dalam model latihan ini adalah lambat atau *slow* yaitu mematok tempo dengan angka 60 bpm dalam irama 4/4. Maka dapat dihitung dalam satu menit terdapat 60 ketuk atau 12 bar (60 kali $\frac{1}{4}$).

3. Motivasi

Motivasi berasal dari bahasa Latin yaitu "*movere*" yang mengandung arti "*to move*". Jadi motivasi berarti mengerakkan atau mendorong untuk bergerak. Ketika pelatih mengeluh karena atlitnya tidak termotivasi untuk berlatih, atlit tersebut harus dibantu pelatih untuk menggerakkan dan

²⁹ Safriena, *Pendidikan Seni Musik* (Jakarta: 1999) h.169.

meningkatkan motivasinya juga menjelaskan bahwa motivasi merupakan kecenderungan pada arah dan selektivitas dari tingkah laku yang diawasi dengan koneksinya pada konsekuensi, dan kecenderungannya untuk mempertahankan tujuannya hingga tercapai.³⁰

Terkait dengan proses pelatihan, atlet harus memiliki motivasi diri (*self motivation*) yang merupakan motivasi berprestasi sumber yang sangat kuat untuk membentuk energy positif. Tanpa motivasi, penampilan atlet akan menurun. Maka motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk melakukan suatu aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Berikut adalah fungsi motivasi dalam olahraga:

1. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik sangat menentukan atlet dalam memutuskan dirinya untuk terus berpartisipasi dalam olahraga yang mereka geluti. Bagi atlet yang memiliki motivasi intrinsik aktivitasnya dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan, kepuasan, sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang

³⁰ Komarudin, *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014) h.23.

dilakukannya. Menurut Harsono (1998) motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam individu sendiri. Atlet berusaha untuk semakin meningkatkan kepintarannya, kemampuannya, dan keterampilannya karena hal tersebut akan memberikan kepuasan kepada dirinya.³¹

2. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor luar yang memengaruhi dirinya atlet berprestasi dalam aktivitas olahraga tidak didasari dengan kesenangan dan kepuasan, tetapi keterlibatan atlet dalam aktivitas itu didasari oleh keinginan untuk perolehan sesuatu. Motivasi ekstrinsik disebut juga "*competitive motivation*" karena dorongan untuk bersaing dan memang memainkan peranan lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi dengan baik. Sedangkan motivasi instrinsik disebut juga "*competence motivation*".³²

3. Strategi Meningkatkan Motivasi Atlet

Penerapan motivasi merupakan pekerjaan pelatih dan atlet dalam situasi yang spesifik. Banyak pelatih yang mengatakan bahwa motivasi atlet itu harus Nampak dalam tanggung jawab setelah atlet tersebut mempelajari berbagai keterampilan dalam olahraga. Pelatih harus memiliki kemampuan

³¹ *Ibid.*, h.26.

³² Harsono, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching* (Jakarta: CV. Tambak Kusumah, 1988) h. 253

untuk memotivasi atlet, agar tertarik untuk berlatih yang selanjutnya mampu menerapkan hasil latihan dalam situasi kompetisi yang sangat kritis.

Strategi yang bias digunakan pelatih untuk meningkatkan motivasi atlet yaitu: (1) tetapkan tujuan, (2) berikan penguatan atau umpan balik, (3) ciptakan situasi yang menyenangkan, (4) memberikan pengalaman sukses, (5) memberikan hadiah pada penampilan yang ditampilkan; (6) berikan variasi pada setiap rangkaian latihan, (7) melibatkan atlet dalam membuat keputusan, (8) memaksimalkan usaha dalam proses latihan dan kompetisi, (9) tekun dalam mencapai tujuan secara spesifik, (10) menunjukkan sikap positif (11) menunjukkan kerjasama dengan tim dan pelatih.³³

D. Rancangan Model

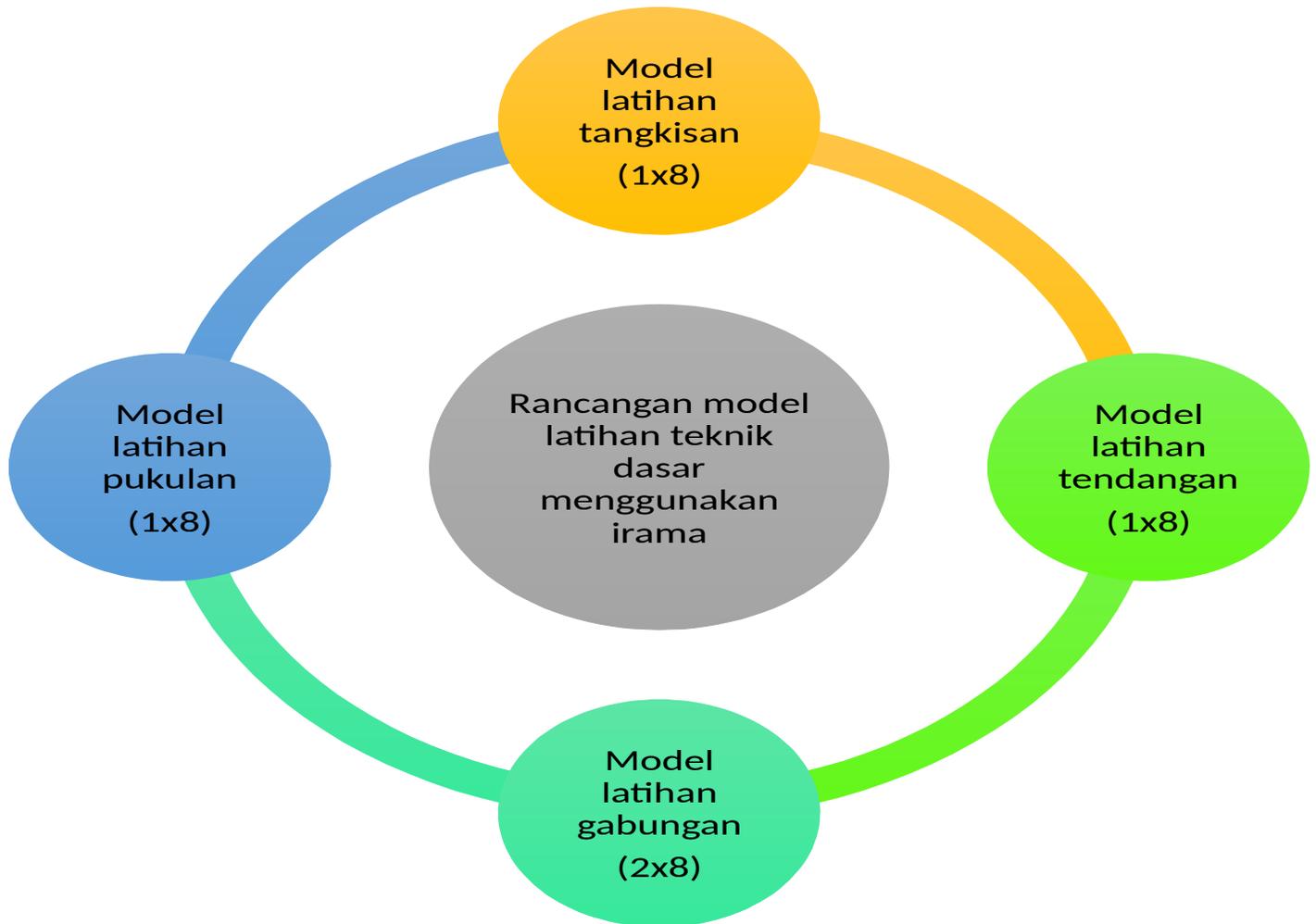
Suatu model dalam penelitian pengembangan dihadirkan dalam bagian prosedur pengembangan, yang biasanya mengikuti model pengembangan yang dianut oleh peneliti. Model juga dapat memberikan kerangka kerja untuk pengembangan teori dan penelitian. Dengan mengikuti model tertentu yang

³³ Komarudin, Op.Cit.h.37.

dianut, maka akan memperoleh sejumlah masukan (*input*) guna dilakukan penyempurnaan produk yang dihasilkan untuk bahan referensi pelatih maupun atlet. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan model yang telah peneliti rancang sendiri dengan variasi latihan menggunakan irama/ritme. Adapun rancangan model latihan teknik dasar menggunakan irama dibagi menjadi empat bagian model latihan:

1. 5 model latihan pukulan menggunakan irama dengan ketukan 1x8
2. 5 model latihan tangkisan menggunakan irama dengan ketukan 1x8
3. 5 model latihan tendangan menggunakan irama dengan ketukan 1x8
4. 8 model latihan gabungan (pukulan, tangkisan, tendangan) menggunakan irama dengan ketukan 2x8

Adapun bentuk bagan pengembangan latihan seperti pada gambar dibawah ini:



Gambar 2.21 Rancangan Model Pengembangan Latihan
Teknik Dasar Menggunakan Irama

Model latihan teknik dasar menggunakan irama yang telah dirancang dan dibuat adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan gerakan teknik dasar serta variasi latihan yang baru dalam teknik beladiri Shorinji Kempo.