

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian Tindakan berasal dari bahasa *action research*. Penelitian ini merupakan perkembangan baru yang muncul sebagai salah satu model penelitian yang terdapat ditempat kerja, tempat dimana peneliti melakukan pekerjaan sehari-hari. Dengan kata lain penelitian tindakan adalah cara suatu kelompok atau seseorang dalam mengorganisasi suatu kondisi sehingga mereka dapat mempelajari pengalaman mereka dan membuat pengalaman mereka dapat diakses oleh orang lain.¹

Menurut Kemmis yang dikutip oleh Rochiati Wiriaatmajda, penelitian tindakan adalah sebuah bentuk inkuiri reflektif yang dilakukan secara kemitraan mengenai situasi sosial tertentu (termasuk Pendidikan) untuk meningkatkan rasionalitas dan keadilan dari a). Kegiatan praktek sosial atau pendidikan mereka, b). Pemahaman mereka mengenai kegiatan-kegiatan praktik pendidikan, c). Situasi yang memungkinkan terlaksananya kegiatan praktek ini.²

¹ Sukardi, Metodologi Penelitian Pendidikan, (Jakarta: PT Bumi Aksara), hal. 210

² Rochiati Wiriaatmajda, Metode Penelitian Tindakan Kelas, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, hal. 12

Menurut Suharsimi Arikunto Penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi dimasyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Karakteristik utama dalam penelitian tindakan adalah adanya partisipasi dan kolaborasi antara peneliti dengan anggota kelompok sasaran.³ Penelitian tindakan termasuk salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Dalam proses pemecahan masalah tersebut ahli-ahli yang terlibat terus-menerus menganalisis situasi dan proses yang terjadi, dengan sekali-kali menjenguk teori yang mendukungnya, dengan demikian maka penelitian tindakan dapat dikatakan sebagai gabungan antara tindakan bermakna dengan prosedur penelitian.

Menurut Setiawan Topan Penelitian pada hakekatnya adalah suatu upaya dan bukan sekedar pengamatan yang diteliti dari suatu objek yang sudah tetap tingkat kebenarannya.⁴ Dalam penelitian yang ada intinya mencari jawaban sarana yang diaplikasikan dengan penalaran. Metode penelitian tindakan menurut kemmis adalah suatu bentuk penelitian reflektif dan kolektif yang dilakukan peneliti dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran praktek sosial, sedangkan menurut Kemmis dan Taggar metode penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian reflektif diri secara kolektif

³ Suharsimi Arikunto, Penelitian Tindakan Kelas. (Jakarta: Grafindo, 2010), hal. 16

⁴ Setiawan Topan, Pengertian dan definisi Metode Penelitian, 2012, hal. 16

dilakukan oleh peneliti dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktek pendidikan sosial mereka, serta pemahaman mereka mengenai praktek dan terhadap situasi tempat dilakukan praktek-praktek tersebut.⁵

Setelah enam dekade pembangunan tindakan penelitian, banyak metode telah berevolusi yang menyesuaikan keseimbangan untuk lebih fokus pada tindakan yang diambil atau lebih pada penelitian yang dihasilkan dari pemahaman reflektif tindakan.⁶ Ketegangan ini terjadi antara mereka yang lebih didorong oleh agenda peneliti dan mereka yang lebih didorong oleh peserta; mereka yang termotivasi terutama oleh pencapaian tujuan instrumental dan mereka termotivasi terutama oleh tujuan pribadi transformasi organisasi, atau masyarakat.

Jadi dapat disimpulkan Metode Penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antar peneliti dengan kolaborator tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan. Peneliti merancang beberapa program latihan dengan metode bermain dalam satu siklus dilakukan 6 sesi latihan. Apabila hasil program tersebut belum

⁵ Suharsimi. *Op.Cit*, hal. 130

⁶ Punaji Setyosari, Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan, (Jakarta: Kencana Purnada Grup), 2010, hal. 42

mencapai target yang diinginkan, maka peneliti akan melakukan siklus yang kedua agar tercapai target yang diharapkan.

B. Konsep Model Tindakan

Peneliti menggunakan metode bermain dengan satu siklus dengan beberapa tahapan, seperti:

1. Perencanaan

a. Menetapkan fokus observasi yaitu:

- 1) Menggunakan metode bermain dengan fokus keterampilan melatih siswa dan keterampilan mengelola proses latihan.
- 2) Melihat respon siswa terhadap latihan.
- 3) Hasil tes latihan.

b. Menyusun rencana latihan, meliputi:

- 1) Skenario dan alokasi waktu

c. Menetapkan cara observasi, yaitu akan menggunakan metode observasi terbuka dimana semua anggota tim penelitian sebagai observasi dan akan dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan.

d. Menetapkan jenis data dan cara pengumpulan data, yaitu jenis kualitatif akan dikumpulkan dari tes awal dan akhir keterampilan tendangan *maegeri*.

- e. Menetapkan cara pelaksanaan refleksi, yaitu akan dilakukan oleh semua anggota tim penelitian termasuk koordinator secara bersama-sama akan dilakukan setiap pemberian tindakan dan pelaksanaan observasi untuk setiap tindakan.

2. Pelaksanaan Tindakan

- a. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi materi teknik tendangan *mae-geri*.
- b. Peneliti mengimplementasikan semua rencana-rencana yang telah dibuat melalui metode bermain.
- c. Kolaborator membantu peneliti merekam kegiatan latihan dan menjadi asisten peneliti juga memberikan masukan atau saran dan kritik terhadap materi gerak tendangan *mae-geri*.
- d. Peneliti dan kolaborator juga mengamati jalannya latihan dan mencatat kendala-kendala apa saja yang ada saat latihan berlangsung.

3. Pengamatan atau Observasi

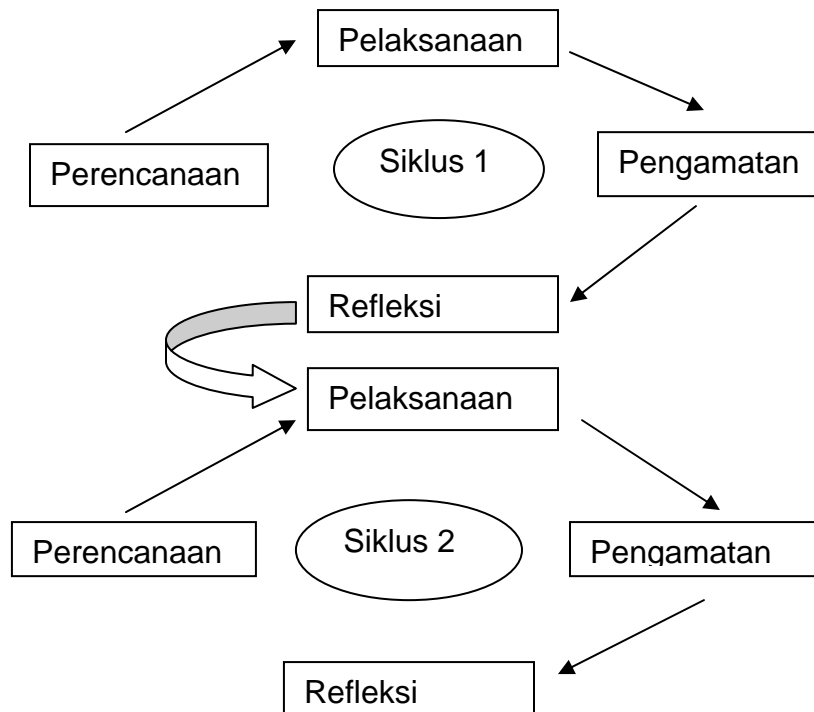
- a. Peneliti mengamati para atlet yang mengikuti latihan dengan lebih spesifik, seperti mengamati psikologinya, motivasi, juga rasa antusias serta niat mereka dalam latihan
- b. Menilai siswa dengan menggunakan angket sebagai acuan penilaiannya.

4. Refleksi

Selama latihan siswa dapat memahami dan mengikuti instruksi dari tahapan-tahapan yang diberikan oleh peneliti sebagai pelatih, latihannya pun bisa dibilang mudah dan dapat dipahami, dan hasilnya memuaskan, siswa dapat melakukan gerakan yang akan diteliti lebih bagus dari yang sebelumnya. Variasi latihannya mungkin ditambah untuk meningkatkan kemampuan siswa lebih cepat misalnya seperti memberikan sasaran perut pada target orang sebagai acuan tendangan *mae-geri*. Untuk hasil yang lebih baik, pelatih atau peneliti mempertimbangkan waktu latihan yang singkat.

Refleksi dalam penelitian ini dengan segala pengalaman, pengetahuan, dan teori yang sudah dilakukan sebelumnya dapat menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga bisa ditarik kesimpulannya. Dan dari hasil yang dilakukan dapat langsung di evaluasi oleh peneliti dan kolaborator, jika tidak berhasil maka mencoba kembali, jika sudah berhasil maka dapat dilakukan pengulangan kembali agar tercapainya tujuan yang diinginkan.

SIKLUS PENELITIAN TINDAKAN



Gambar 2.1 : Desain Penelitian Tindakan Kelas

Sumber : Sudrajat Akmad, Siklus PTK.

(<http://akhmadsudrajatfiles.Wordpress.com/siklus-ptk.jpg>) di unduh pada tanggal 21 Desember 2015

Desain penelitian ini dikembangkan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc Taggart tahun 1988. Mereka menggunakan empat komponen penelitian tindakan (perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan (observasi) dan refleksi)

C. Kerangka Teoritik

1. Pengertian Belajar

Pengertian belajar pada dasarnya adalah suatu proses kegiatan yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan perubahan pada dirinya. Perubahan tersebut dapat meliputi pengetahuannya, sikap dan tingkah lakunya. Kebiasaan hidupnya, keterampilan motorik, serta aspek-aspek lain yang terdapat dalam dirinya.

Belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan, dan bukan hasil atau tujuan.⁷ Jadi belajar itu merupakan suatu proses kegiatan, bukan merupakan tujuan atau pun hasil dari proses kegiatan tersebut. Maka dari itu, seseorang dikatakan belajar apabila orang tersebut sedang melakukan kegiatan, bukan hasil yang di dapat dari belajarnya. Selanjutnya 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.⁸ Pada intinya pengertian dari belajar adalah merupakan suatu prosedur kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan pada dirinya.

Sedangkan menurut Gagne dalam Najib Sulham mendefinisikan belajar sebagai berikut : “ Sebuah Proses perubahan tingkah laku yang

⁷ Bambang, G S, Interaksi Belajar Mengajar Untuk Lingkungan Sendiri (Cimahi: STKIP Pasundan, 2008), hal. 15

⁸ Slameto, Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya (Jakarta: Reneka Cipta, 2010) . hal 2

meliputi perubahan kecendrungan manusia, seperti sikap, minat atau nilai dan perubahan kemampuannya, yakni peningkatan kemampuan untuk melakukan berbagai jenis *performance* (kinerja)".⁹

Dari beberapa penjelasan tentang belajar tersebut di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar pada hakekatnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan suatu perubahan pada dirinya yang meliputi beberapa aspek, seperti aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Proses belajar akan berjalan sesuai dengan yang diinginkan apabila semua faktor yang mempengaruhinya dapat dimanfaatkan secara baik dan benar, sehingga nantinya akan berpotensi untuk menghasilkan proses belajar yang optimal.

2. Teknik Dasar Tendangan *Mae-geri*

Gerakan dasar yang berkembang di Indonesia dalam aliran karate Sotokan yang masuk dalam organisasi bernama INKAI. Berikut teknik dasar karate yang wajib kita ketahui sebagai seorang karateka sejati.

Teknik Dasar meliputi :

- a. ***Kihon***, *kihon* adalah teknik dasar yang didalamnya terdiri dari teknik dasar macam - macam pukulan, tangkisan, dan tendangan.

⁹ Najib Sulhan, Pembangunan Karakter Pada Anak (Surabaya: SIC, 2010), hal 5

b. Daichi (kuda-kuda)

1. *Kiba dachi*, adalah kuda-kuda sejajar dan kedua kaki dibuka selebar dua bahu, dengan posisi kedua lutut ditekuk (rendah).
2. *Zenkutsu Dachi*, adalah posisi kaki depan belakang (posisi kedua kaki tidak satu garis) lutut depan ditekuk dan kekuatan tertumpu pada kaki depan sedangkan kaki belakang tetap merupakan garis lurus dari pangkal paha sampai tumit.
3. *Kokutsu Dachi*, adalah kebalikan dari *Zenkutsu Dachi*, kaki juga depan belakang tapi posisi kedua kaki satu garis dan kaki belakang di tekuk sedangkan kaki depan tetap merupakan garis lurus dari pangkal paha sampai tumit (kekuatan tertumpu pada kaki belakang).

c. Tsuki (pukulan)

1. *Tsudan Tsuki*, adalah pukulan ke depan dengan sasaran ulu hati.
2. *Jodan Tsuki*, adalah pukulan ke depan dengan sasaran dagu / kepala.

d. Uke (tangkisan)

1. *Age Uki*, adalah tangkisan atas, yang merupakan tangkisan untuk melindungi serangan yang mengarah ke sasaran dagu / kepala.
2. *Soto Uki*, adalah tangkisan untuk melindungi diri dari serangan pukulan / tendangan yang mengarah *body* atau bagian tengah / dada.

3. *Gedan Uki*, adalah tangkisan untuk melindungi serangan pukulan atau tendangan yang mengarah pada bagian bawah dan tengah.
4. *Uci Uki*, adalah tangkisan untuk melindungi serangan yang mengarah ke dada/muka, gerakan ini hampir sama dengan *Soto Uki* cuma bedanya kalau *Soto Uki* dari luar di tangkis ke dalam sedangkan *Uci Uki* dari dalam di tangkis ke luar.

e. Geri (tendangan)

1. *Mae Geri*, adalah tendangan lurus ke depan dengan menggunakan ujung telapak kaki (seperti tombak).
2. *Yogo Geri*, adalah tendangan ke samping, tengah ke samping di bagi dua;
3. *Yogo Geri kekomi*, adalah tendangan kesamping yang sifatnya menyodok dengan sasaran tulang rusuk dalam.
4. *Yogo Geri Keage*, adalah tendangan kesamping yang bentuk teknisnya mengipas, dan tendangan ini juga dapat digunakan sebagai tangkisan dimana arahnya tidak pada sasaran tetapi merupakan garis lengkung dari sumber ke sasaran

Tendangan adalah suatu proses gerak serangan yang telah tersusun dengan menggunakan tungkai yaitu dengan meluruskan tungkai agar dapat mengenai sasaran dengan tepat secara efisien dan efektif.

Tendangan merupakan teknik serangan yang menggunakan tungkai dan memiliki keuntungan bila dibandingkan dengan serangan tangan atau pukulan yakni dilihat dari penilaian tendangan memiliki nilai 2 (dua) sedangkan pukulan hanya bernilai 1 (satu) kemudian tendangan memiliki jangkauan lebih panjang dibandingkan pukulan yang menggunakan tangan dan berpotensi memiliki power yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan tangan.¹⁰

Tendangan dalam karate sama seperti halnya penggunaan dan fungsi tangan yang merupakan suatu kekuatan. Jika ditinjau dari dampak kekuatan, maka kekuatan kaki (tendangan) memiliki kekuatan yang lebih besar dibandingkan dengan kekuatan tangan. Teknik dasar tendangan dalam karate secara umum yaitu: Tendangan depan (*Mae-geri*), Tendangan samping *mawashi-geri*, tendangan menyodok *kekomi-geri*, dan Tendangan *Ushiomawashi-geri*.¹¹

Mae-geri adalah bentuk tendangan lurus ke depan dengan mempergunakan untuk menendang adalah ujung telapak kaki dengan seluruh jari-jarinya dinaikan ke atas dengan sasaran ke arah perut dengan cepat dengan posisi awalan kaki mengangkat setinggi pinggang seperti posisi *knee up*, seluruh berat badan ditumpu oleh satu kaki, pergelangan kaki

¹⁰ [Jurnal.utan.ac.id.\(http://scholar.google.co.id/scholar?um=1&ie=UTF-8&lr&q=rel\)](http://jurnal.utan.ac.id/(http://scholar.google.co.id/scholar?um=1&ie=UTF-8&lr&q=rel)) di unduh pada tanggal 23 Desember 2015

¹¹ Asepta Yoga Permana, KARATE. (Surabaya: Insan Kencana), 2008.hal.22

dikencangkan. Pada saat melakukan tendangan ,pusatkan semua tenaga pada kaki yang menendang dengan bantuan gerakan pinggang dan tarik kaki kembali dengan cepat untuk kembali ke posisi semula.



Gambar 2.2 : Teknik Tendangan *Mae-geri*

Sumber : <http://geoffreylongheed.nl.com>,

Di unduh pada tanggal 21 Desember 2015.

Ini adalah tendangan *mae-geri* yang dilakukan menggunakan kaki kanan dengan sasaran perut, Tahapan awalan melakukan tendangan *mae-geri* pada gambar diatas yaitu:

- a. Posisi badan tegak dengan kuda-kuda *zenkutsu dachi*
- b. Posisi kaki tidak sejajar
- c. Posisi tangan mengepal dan lengan ditekuk

Tahapan pada saat menendang :

- d. Sasaran perut, dengan posisi kaki kanan di depan dan kaki kiri tegap lurus tetapi aga di tekuk sedikit
- e. Posisi kedua tangan mengepal dan tangan kiri diletakan di ulu hati

Tahapan akhir :

- f. Gerakan lanjutan dari mulai gerakan lecutan tendangan ke arah perut
- g. Mengembalikan ke posisi awal dengan kaki diturunkan secara perlahan dengan menjaga keseimbangan agar tidak jatuh dan tahap akhir kaki kanan diletakan dibawah dengan posisi kuda-kuda *zenkutsu dachi*.

Prinsip tendangan *mae-geri* ini sangat tepat untuk dieksekusi dengan memerlukan ruang gerak yang banyak. Dan gerakan ini juga dapat mematikan serangan lawan pada saat membalas serangan. Seorang karateka juara *kumite* sangat ahli dalam mengatur jarak agar tendangan *mae-geri* dapat sempurna mendarat tepat di sasaran lawan. Tentunya jarak yang diatur itu jarak yang sesuai dengan panjang jangkauan dari tendangan *mae-geri* itu sendiri. Kelebihan tendangan *mae-geri* adalah sangat kuat dan bertenaga sehingga sangat berpotensi untuk menjatuhkan lawan. Jadi semakin jauh jarak kita dengan lawan, tendangan yang akan kita lancarkan akan berpotensi untuk menjauhkan lawan. Masatoshi Nakayama dalam sebuah bukunya pernah mencoba memasukan dua buah perhitungan ilmiah terhadap analisis *kihon* yang di kaji dari sudut ilmu pasti. Ia menyebutkan bahwa sebuah tendangan *mae-geri* yang sempurna dari seorang karate-ka yang terlatih sangat baik setara dengan kecepatan 13m/detik dan berbobot setara 700 kg joule.¹²

¹² Abdul Wahid. Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-do Terbesar Di Dunia Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, Olahraga. hal. 48

Pada penelitian ini, peneliti mengambil masalah tentang teknik dasar tendangan *mae-geri* siswa SD Elfatih Kota Serang. *Mae-geri* merupakan salah satu teknik dalam *kumite* dimana pola gerakannya adalah dengan posisi saling bersilangan antara gerakan tangan dan gerakan kuda-kuda yang dilakukan secara bersamaan. Sebagai contoh jika kita melakukan gerakan tendangan *mae-geri* dengan menggunakan kaki kanan bagian belakang, maka kaki yang melangkah adalah dengan kaki kanan yang maju bersamaan dengan peluncuran bantuan gerakan tangan agar tubuh dapat seimbang pada saat melakukan tendangan. Namun terkadang hal inilah yang menjadi kendala bagi siswa dalam melakukan gerak tendangan tersebut.

Untuk itu dalam penelitian ini, peneliti akan memaparkan bagaimana siswa untuk mendapatkan teknik dasar tendangan *mae-geri* yang baik. Salah satu caranya adalah dengan menggunakan latihan metode bermain hal ini dimaksudkan agar membantu otot siswa dalam melakukan gerakan tendangan *mae-geri*. Untuk mendapatkan teknik tendangan *mae-geri* yang baik siswa terlebih dahulu mempelajari teknik dasar tendangan *mae-geri* dengan kaki diangkat setinggi pinggang lalu luncurkan kaki kedepan lalu tarik kembali sehingga menjadi ke posisi awal gerakan. Hal ini menjadi acuan pelatih untuk dapat lebih mengetahui perkembangan dan peningkatan siswa dalam penguasaan teknik dasar tendangan *mae-geri* yang benar pada siswa SD Elfatih kota Serang.

Semua teknik yang dilakukan mulai dari dasar tendangan dan dasar kuda-kuda menggunakan metode bermain seperti yang telah disampaikan diatas. Sampai pada akhirnya siswa masuk ke tahap lanjutan yaitu teknik tendangan *mae-geri* dengan kuda-kuda *zenkutshu dachi*, teknik dilakukan dengan menggunakan teknik dasar tendangan yang diharapkan setelah menggunakan strategi latihan metode bermain kemudian dapat melakukan teknik tendangan *mae-geri* dengan baik dengan kuda-kuda *zenkutshu dachi*. Untuk itu diharapkan pelatih dapat terus mengamati perkembangan siswa dalam penguasaan keterampilan geraknya mulai dari tahap awal hingga tahap akhir.

3. Hakikat Metode Bermain

Ketepatan dalam menetapkan suatu metode mengajar, membuat proses pembelajaran akan berjalan dengan baik dan tercapai tujuan awal dari pembelajaran yang telah direncanakan sebelumnya.

Sedangkan bermain merupakan salah satu kegiatan yang menuntut jasmani untuk bergerak sesuai dengan keinginan diri sendiri (individu) tanpa adanya paksaan dari orang lain, hal ini menunjukkan bahwa dengan bermain berarti jasmani pun melakukan kegiatan olahraga. Seperti yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari manusia agar memperoleh kesenangan dan kesehatan.

Sukinat di dalam bukunya menjelaskan mengenai sifat bermain yaitu : (1) Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang. (2) Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan. (3) Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.¹³

Sifat belajar yang dijelaskan diatas merupakan acuan bagi guru dalam memberikan suatu permainan kepada siswa, sehingga siswa dapat memahami dan merasakan makna dari permainan yang diberikan. Bermain dapat mengembangkan kemampuan lain yang dimiliki oleh anak. Salah satunya ialah anak dapat menunjukkan keterampilan gerak mereka selama mengikuti permainan sehingga dapat diketahui anak tersebut berbakat dalam kegiatan olahraga. Fungsi kegiatan bermain pada anak ialah *mastery play*, sesuai dengan pendapat Myke S. Tedjasaputra yaitu:

Sebagian besar kegiatan bermain pada anak disebut sebagai *mastery play*, atau bermain untuk menguasai keterampilan tertentu karena kegiatan tersebut dapat merupakan latihan bagi anak untuk menguasai

¹³Sukinata, Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, 2007), hal. 7

keterampilan-keterampilan yang baru baginya melalui pengulangan-pengulangan yang dilakukan anak.¹⁴

Bermain dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan dengan mempergunakan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian, memberikan informasi, memberikan kesenangan, dan dapat mengembangkan imajinasi anak. Didalam bermain seorang anak memberikan batasan-batasan, batasan tersebut antara lain batasan tempat dan waktu, mengikuti aturan dan tujuan-tujuan yang dinyatakan dengan kesempatan bersama.

Definisi bermain menurut M. Furqon sebagai berikut: Bermain adalah aktivitas yang menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Bermain bersifat serius karena bermain memberikan kesempatan untuk meningkatkan perasaan anak untuk menguasai sesuatu dan untuk memunculkan rasa menjadi manusia penting. Bermain bersifat tidak nyata karena anak berada diluar kenyataan, dan memasuki dunia imajiner. Bermain memberikan suatu arena dimana anak termasuk atau terlibat untuk dirinya, namun secara

¹⁴Mayke S. Tedjasaputra, Bermain, Mainan dan Permainan (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia).2006 hal. 31

berlawanan asas anak. Kadang-kadang menemukan dirinya melalui bermain.¹⁵

Bermain memberikan sumbangan yang unik bagi perkembangan anak. Bermain dapat digunakan untuk membantu anak dalam mengembangkan potensi fisik, kognitif, sosial dan emosi bukan sekedar pada aspek psikomotor saja melainkan lebih kompleks untuk pengaruh bermain.

Berdasarkan pendapat di atas, selain untuk perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor, bermain juga mempunyai peranan penting bagi perkembangan sosial dan emosi anak, dengan demikian, dengan bermain anak dapat memiliki perhatian, daya ingat, dan kerjasama yang lebih baik sehingga dapat meningkatkan hasil belajar.

Pendekatan metode bermain adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Metode bermain memberikan kebebasan kepada siswa untuk bergerak yang akan merangsang anak melakukan gerakan yang diperintahkan sesuai materi yang akan diberikan. Bermain bagi anak bertujuan untuk mengembangkan dan membina pola gerak dasar umum dan dominan pada materi yang diberikan sekaligus membina keberanian siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran

¹⁵M. Furqon H. Mendidik Anak Dengan Bermain (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2006). hal 2

4. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Anak-anak pada usia sekolah dasar biasanya sering kali disebut sebagai anak besar, karena di sekolah dasar anak baru menginjak umur antara 6 sampai dengan 12 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat Bambang Gatot S yang mengatakan bahwa: “Anak yang berumur antara 6 sampai dengan 10 tahun untuk anak perempuan dan antara 8 sampai dengan 12 tahun untuk anak laki-laki¹⁶

Pada masa ini anak diharapkan memperoleh pengetahuan dasar yang dipandang sangat penting (esensial) bagi persiapan dan penyesuaian diri terhadap kehidupan dimasa dewasa. Anak diharapkan mempelajari keterampilan-keterampilan tertentu, baik kurikuler maupun ekstrakurikuler.

Masa ini juga disebut sebagai masa gang age atau masa suka berkelompok, karena pada usia ini peran kelompok sebaya sangat berarti baginya. Anak sangat mendambakan penerimaan oleh kelompoknya, baik dari segi penampilan, perilaku, maupun dalam perkataannya (bahasa) yang cenderung selalu meniru kelompoknya. Pada umumnya di usia ini lebih mudah diasuh dari pada masa sebelumnya (masa anak kecil) dan sesudahnya (masa remaja). Masa usia sekolah dasar disebut juga masa intelektual, karena keterbukaan dan keinginan anak untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman.

¹⁶Bambang, G S. *Op.Cit.*, hal. 15

Sebenarnya usia pada masa sekolah dasar dapat terbagi menjadi dua kelas, yaitu: 1) masa kelas rendah (usia 6-9 tahun) dan, 2) masa kelas tinggi (10-12 tahun), maka masuk kategori anak masa kelas tinggi sekolah dasar. Beberapa ciri dari masa tersebut diantaranya adalah:

- a. Senang melakukan aktivitas yang aktif
- b. Meningkatnya perbuatan untuk melakukan olahraga kompetitif
- c. Meningkatnya minat terhadap permainan yang terorganisir
- d. Rasa kebanggaan atas keterampilan yang dikuasainya
- e. Selalu berusaha menarik perhatian orang dewasa
- f. Mempercayai orang dewasa
- g. Memperoleh kepuasan yang besar bila mencapai sesuatu, dan kecewa bila mendapatkan kegagalan¹⁷

Oleh karena itu, kiranya diperlukan beberapa aktifitas yang dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosionalnya. Misalnya : 1) melakukan aktifitas keterampilan yang ada tujuannya, seperti bermain dalam situasi berlomba atau bertanding, aktivitas pengujian diri, aktivitas menggunakan alat-alat, pengenalan cabang-cabang olahraga tertentu yang sederhana, berlatih melakukan gerakan yang berulang-ulang untuk menguasai keterampilan tertentu. 2) melakukan

¹⁷J.S. Husdarta dan Bambang G. S, Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik (Cimahi: STKIP Pasundan, 2008), hal. 32.

aktivitas beregu, seperti menciptakan permainan atau perlombaan beregu, menari berkelompok membuat formasi tertentu. 3) melakukan aktivitas mencoba-coba, seperti menyelesaikan tugas dengan kemampuannya sendiri, lomba tari bebas atau tari kreatif, 4) latihan aktivitas fisik dan keberanian, seperti jalan, lari, lompat, lempar, tangkap, sepak, memanjat, berguling, melaksanakan permainan perang-perangan atau kejar-kejaran, dan juga latihan relaksasi.

Dengan berbagai aktivitas yang sesuai dengan karakteristik anak tersebut, diharapkan pertumbuhan dan perkembangannya seperti kecerdasan dan bakatnya akan cepat muncul dalam dirinya, sehingga keberhasilan dalam belajarnya akan cepat tercapai.

5. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler

Sekolah sebagai lembaga pendidikan mempunyai peranan yang sangat menentukan dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya manusia, terutama bagi perkembangan dan perwujudan diri individu dalam pembangunan bangsa dan negara. Kemajuan suatu bangsa tergantung kepada cara kebudayaan bangsa tersebut mengenali, menghargai dan memanfaatkan sumber daya manusia dan dalam hal ini berkaitan erat dengan kualitas pendidikan yang diberikan kepada masyarakat, yaitu kepada peserta didik.

Pada umumnya pendidikan bertujuan untuk menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa didik untuk mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga mereka mampu mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya maupun kebutuhan masyarakat. Proses pembelajaran disekolah seharusnya memperhatikan makna dalam belajar, artinya apa yang bermakna bagi siswa menunjukkan pada dunia minatnya (center of interest).

Pembinaan dan penyediaan sarana pengembangan aspek afektif (nilai moral dan sosial) dan psikomotor (keterampilan) kurang mendapatkan perhatian. Artinya perwujudan tujuan pendidikan yang membentuk manusia yang seutuhnya akan semakin jauh untuk dapat tercapai. Pelaksanaan ekstrakurikuler hendaknya sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Semua pihak perlu terlibat dalam memajukan ekstrakurikuler, baik para siswa, guru, pelatih, kepala sekolah, serta komponen pendukung lainnya perlu memahami fungsi, bentuk, kegiatan/pembinaan, pengelolaan, dan pengembangan potensi.

Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan institusi sekolah. Berbeda dari pengaturan kegiatan intrakurikuler yang secara jelas disiapkan dalam perangkat kurikulum, kegiatan ekstrakurikuler lebih mengandalkan inisiatif sekolah. Sekolah merupakan tempat penyelenggaraan proses belajar mengajar, menanamkan dan mengembangkan berbagai nilai ilmu pengetahuan dan teknologi,

keterampilan dan wawasan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat memenuhi kebutuhan yang diminati siswa untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman terhadap berbagai mata pelajaran yang pada suatu saat nanti bermanfaat bagi siswa, dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan pengalaman-pengalaman yang bersifat nyata yang dapat membawa siswa pada kesadaran atas pribadi, sesama, lingkungan dan tuhan, dengan kata lain bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan emotional quotient (EQ) siswa yang di dalamnya terdapat aspek kecerdasan sosial/kompetensi sosial. Hal ini berarti sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang utuh dan bulat yang memiliki makna sebagai suatu kesatuan yang di dalamnya terdiri dari bagian-bagian yang saling berperan dan berkaitan.

Sekolah adalah lembaga pendidikan yang mengandung pengertian pokok bahwa sekolah mempunyai tugas dan fungsi penyelenggaraan proses belajar mengajar dan kegiatan pendidikan seperti ekstrakurikuler. Pengertian ekstrakurikuler secara umum mengandung pengertian segala sesuatu yang mempunyai nilai lebih dari yang biasa, searah dengan pengertian tersebut, menurut Salihul Fajri mengatakan: Ekstrakurikuler di sekolah merupakan

kegiatan yang bernilai tambah yang diberikan sebagai pendamping pelajaran yang diberikan secara intrakurikuler.¹⁸

Untuk mendukung terlaksananya program ekstrakurikuler diperlukan petunjuk atau pedoman, baik yang menyangkut materi maupun kegiatannya dengan harapan agar program ekstrakurikuler dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang telah digariskan.

Ada dua macam sumber yang memberikan rumusan tentang ekstrakurikuler.

Pertama, SK Dirjen Dikdasmen nomor 226/c/kep/0/1992 memperkuat tentang rumusan ekstrakurikuler yaitu: kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperhalus pengetahuan siswa mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Kedua, SK Mendikbud nomor 060/u/1993, nomor 061/u/1993 dan nomor 080/u/1993, bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan

¹⁸ Salihul Fajri Muchir, Mencari Nilai Plus Mata Pelajaran Ekstrakurikuler (jakarta: www.suara Merdeka.com) di unduh pada tanggal 27 desember 2015

ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program ekstrakurikuler.¹⁹

Adang Rukhyat merumuskan kegiatan ekstrakurikuler yaitu: pendidikan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan disekolah atau diluar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran.²⁰

Kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga dijelaskan oleh Ratal Wirjasantosa, ekstrakurikuler adalah pembinaan olahraga diluar jam pelajaran atau nama populernya ialah olahraga karya pembina yang bertanggung jawab disini adalah guru olahraga bersama pelatih dari setiap cabang olahraga.²¹

Oleh karena itu ekstrakurikuler sebagai salah satu pembinaan kesiswaan mempunyai peranan utama sebagai berikut:

- a. Untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa, dalam arti memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran

¹⁹ Adang Rukhyat, Manajemen Pembinaan Ekstrakurikuler (Jakarta:pemerintah provinsi Daerah khusus Ibu kota Jakarta dinas olahraga dan pemuda 2004), hal 23

²⁰ Ibid, hal. 10

²¹ Ratal Wirjasantoso, Supervisi Pendidikan Olahraga (Jakarta:Universitas Indonesia, 1984), hal. 123

- b. Untuk melengkapi upaya pembinaan, pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa misalnya latihan kepemimpinan, baris-berbaris dan lain-lain
- c. Disamping berorientasi kepada mata pelajaran yang diprogramkan dan usaha pemantapan serta pembentukan kepribadian siswa, banyak kegiatan ekstrakurikuler yang lain yang diarahkan untuk membina serta meningkatkan bakat, minat dan keterampilan hasil yang diharapkan. Kegiatan ini tidak lain ialah untuk memacu siswa ke arah kemampuan, mandiri, percaya diri dan kreatif.²²

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dimaksudkan untuk membina serta membentuk siswa agar mempunyai jiwa kompetisi dan sikap positif, maksud ini dapat terwujud apabila siswa tersebut mengikuti kompetisi atau kejuaraan-kejuaraan baik tingkat sekolah, wilayah, maupun daerah. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di luar jam pelajaran, selain membantu siswa dalam pengembangan minatnya, juga membantu siswa agar mempunyai semangat baru untuk lebih giat belajar serta menanamkan tanggung jawabnya sebagai warga negara yang mandiri.

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat memenuhi kebutuhan yang diminati siswa untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman terhadap berbagai mata pelajaran yang pada suatu saat nanti bermanfaat bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari

²² Adang Rukhiyat Solihin. *Op. Cit.*, hal 24

D. Kerangka Berpikir

Keberhasilan suatu tendangan *mae-geri* yang baik dan benar didukung oleh beberapa faktor, yaitu: kualitas fisik, teknik, dan mental, serta proses latihan. Dari kualitas teknik menyangkut masalah seperti kuda-kuda, pukulan, tendangan, serta tangkisan. Karena apabila tidak dilakukan dengan baik maka akan membuat tujuan yang dicapai tidak akan terlaksana. Karena olahraga karate penuh dengan gaya, strategi, teknik-teknik yang baik, dengan demikian karate lebih indah dan menarik untuk dilihat. Hal ini membuat olahraga karate dapat memberikan gerakan dan keterampilan yang luas dan penuh dengan variasinya masing-masing.

Kalau dilihat dari segi mental bahwa karate harus mempunyai mental yang baik, karena pada saat akan melakukan tendangan harus berani mengambil keputusan walaupun lawan tersebut sudah dalam keadaan siap. Dimana *full body contact* memang tidak dapat dihindari apabila sesama karate-ka dalam keadaan sama-sama menyerang.

Dari segi kondisi fisik yang bagus diharapkan mampu menghasilkan gerak keterampilan dalam olahraga. Dalam karate tendangan sangat diperlukan untuk memperoleh angka didalam pertandingan, misalnya kita ambil salah satu tendangan yang mengarah ke daerah sekitar perut, yaitu dalam melakukan salah satu teknik tendangan *mae-geri*, yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, ketepatan sasaran, keseimbangan serta koordinasi

yang maksimal. Keberhasilan suatu teknik yang baik dan benar harus didukung juga unsur psikologis dan mental, serta penerapan teknik-teknik tersebut yang merupakan pedoman karate dalam pertarungan. Semakin mahir, akan semakin cepat siswa mengetahui (*timing*) untuk mengambil tindakan.

Timing merupakan unsur penting dalam aspek kehidupan manusia, sebagai landasan perilaku sehari-hari, *timing* juga sebagai dasar pertimbangan untuk menganalisis gerakan, teknik, dan mental lawan dalam pertandingan. Dalam penerapan *timing* sangatlah jelas bahwa untuk seseorang karate harus benar-benar memahami suatu penerapan pada sebuah pertarungan yang nantinya akan menghasilkan tujuan yang tercapai dengan baik dan diharapkan akan tercipta prestasi yang gemilang.

Maka dari itu upaya peningkatan tendangan *mae-geri* melalui metode bermain diharapkan akan terjadinya peningkatan yang benar-benar membuat siswa jadi semakin lebih baik pada saat melakukan tendangan serta dengan digunakannya melalui metode bermain siswa menjadi lebih senang dan tidak jenuh pada saat melakukan tendangan *mae-geri*.