

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan tendangan *mae-geri* menggunakan metode bermain pada siswa ekstrakurikuler SD Elfatih Kota Serang.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Penelitian ini dilaksanakan di SD Elfatih Kota Serang Jl. Purwakarta 13 Blok A 20 Banjarsari Kec. Cipocok Jaya Serang Banten

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai pada bulan November sampai Desember 2015 yang berlokasi di SD Elfatih Kota Serang. Melalui tes ini, peneliti bekerja sama dengan kolaborator ingin mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam melakukan tendangan *mae-geri*, sebelum diberika tindakan atau perlakuan yang dilakukan melalui siklus latihan dan dibantu bersama dengan kolaborator

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian tindakan atau *Action Research*. Metode penelitian tindakan atau *Action Research* adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-

sama antara peneliti dan kolaborator tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan. Peneliti ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian ini bersifat kolaboratif dan partisipatif karena dilakukan oleh pelatih.

Menurut Punaji Setyosari penelitian tindakan adalah belajar sambil bekerja (*learning by doing*), dalam penelitian ini ada sekelompok orang bekerja sama melakukan identifikasi sebuah masalah, melakukan sesuatu untuk mencari pemecahannya, mengadakan pengamatan bagaimana usaha tersebut dapat berhasil, jika tidak berhasil mencoba melakukan kembali.

Jadi dapat disimpulkan penelitian tindakan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dari mulai perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi, dan dalam penelitian tindakan semua anggota berkolaboratif dalam menyelesaikan suatu permasalahan agar tercapainya keberhasilan suatu penelitian.

D. Prosedur Penelitian Tindakan

1. Perencanaan Tindakan

Penetapan tindakan dirancang sebagai penerapan program latihan keterampilan teknik tendangan *mae-geri* dengan metode bermain.

Tujuan pelatih memberikan latihan yaitu:

- a) Siswa memahami konsep teknik tendangan *mae-geri*
- b) Siswa dapat mempraktekkan tahapan gerak tendangan *mae-geri* dengan benar
- c) Siswa dapat memberikan evaluasi mengenai tendangan *mae-geri*
- d) Siswa dapat bekerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai temannya dan menunjukkan keberanian

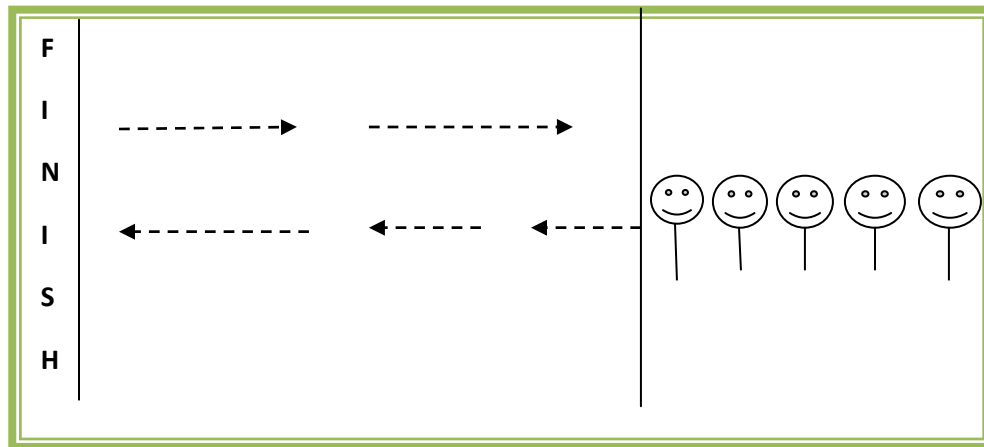
2. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolaborator mempunyai tugas untuk meningkatkan kemampuan teknik tendangan *mae-geri* dengan menggunakan metode bermain dalam setiap pertemuannya.

Petemuan 1

Langkah-langkah kegiatan

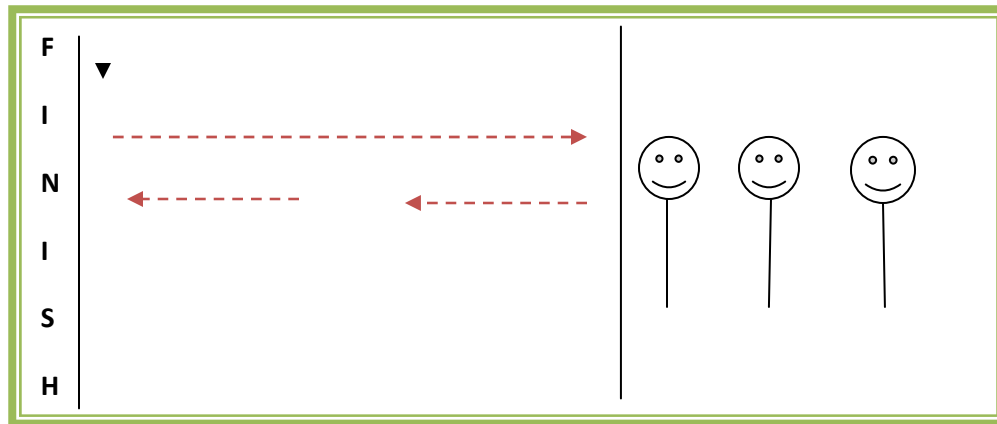
- Bagian pertama : berbaris dan berdoa, kemudian *briefing* tentang materi latihan yang akan dilakukan pada sesi pertama
- Pemanasan : jogging dan peregangan dinamis
- Bagian inti ke-1 : melakukan permainan Perlombaan siapa cepat sampai



Gambar 3.3 : Permainan perlombaan siapa cepat sampai
 Sumber : Desain Peneliti

Cara bermain:

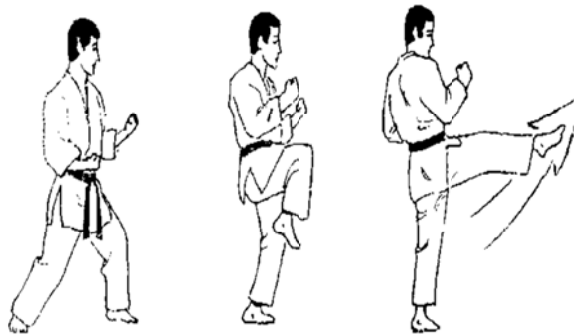
- 1) Siswa di bagi menjadi 4 kelompok dan satu kelompok berisi 5 siswa, tiap kelompok berbaris di belakang garis yang telah di tentukan
 - 2) Siswa pertama lari dengan posisi kaki *high knee* kanan kiri hingga sampai di garis finish lalu segera harus kembali ke regunya untuk menepuk tangan pelari berikutnya, demikian seterusnya sampai semua menjadi pelari
 - 3) Pemenangnya adalah regu yang paling cepat selesai sampai di tempat semula.
- Bagian inti ke-2 : melakukan permainan perlombaan berlari satu kaki



Gambar 3.4 : Permainan perlombaan berlari satu kaki
Sumber : Desain Peneliti

Cara bermain

- 1) Siswa di bagi menjadi 4 kelompok dan satu kelompok berisi 5 siswa, tiap kelompok berbaris di belakang garis yang telah di tentukan
- 2) Siswa pertama lari dengan salah satu kaki, sedang kaki yang lain di tekuk pada lututnya kemudian angkat setinggi pinggang dan dipegang dengan tangan yang berlawanan
- 3) Jika yang ditekuk lutut kiri, maka kaki kiri dipegang oleh tangan kanan
- 4) Pelari bersiap lari menuju garis finish, kemudian segera harus kembali ke regunya dengan kaki kanan dan dipegang oleh tangan kiri lari menuju tempat semula untuk menepuk tangan pelari berikutnya, demikian diteruskan sampai semua menjadi pelari
- 5) Pemenangnya adalah regu yang paling cepat selesai tiba di tempat semula.



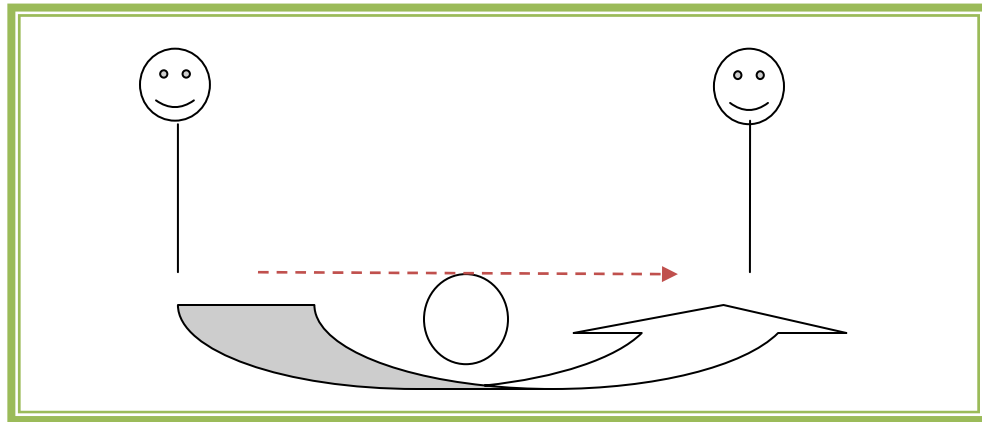
Gambar 3.5: Tendangan *Mae-geri*
Sumber : <https://c2.staticflickr.com>.
Di unduh pada tanggal
21 Desember 2015

- Bagian akhir: melakukan tendangan *mae-geri*, setelah itu dilakukan pendinginan, peregangan statis, evaluasi dan berdoa.

Pertemuan 2

Langkah-langkah kegiatan

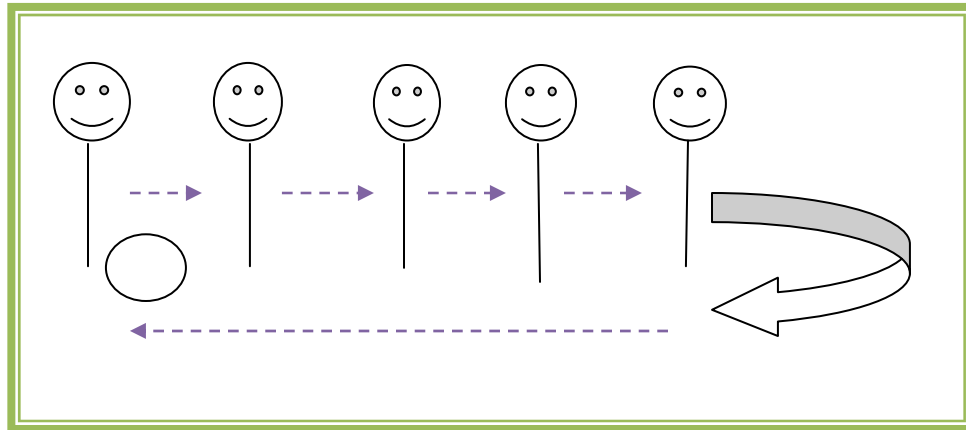
- Bagian pertama: Baris, berdoa. Kemudian *briefing* tentang materi latihan yang akan dilakukan
- Pemanasan: jogging dan peregangan dinamis
- Bagian inti ke-1 : melakukan permainan menendang balon berpasangan



Gambar 3.6 : Permainan menendang balon berpasangan
 Sumber : Desain peneliti

Cara bermain

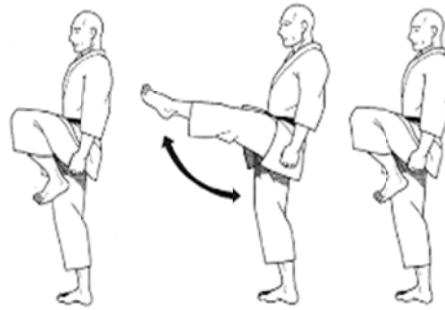
- 1) Siswa harus menendang balon kepada temannya yang berada di depan/yang menjadi pasangannya dengan menggunakan kaki secara bergantian
 - 2) Lalu balon ditangkap menggunakan tangan dan kemudian menendang kembali ke arah depan temannya
 - 3) Para siswa diberikan kesempatan untuk mengulangi gerakan sebanyak 10 kali pengulangan
- Bagian Inti ke- 2 : melakukan permainan perlombaan balon berantai



Gambar 3.7 : Permainan perlombaan balon berantai
 Sumber : Desain Peneliti

Cara bermain

- 1) Siswa di bagi menjadi 4 kelompok dan satu kelompok berisi 5 siswa
- 2) Siswa pertama menendang balon dengan menggunakan kaki kiri ke arah teman yang berada di depannya
- 3) Lalu balon ditangkap menggunakan tangan kemudian di tendang kembali ke siswa berikutnya
- 4) Setelah balon berada pada orang yang paling akhir, maka balon harus di tendang kembali ke arah depan dengan menggunakan kaki kanan, sehingga balon kembali ke orang pertama.



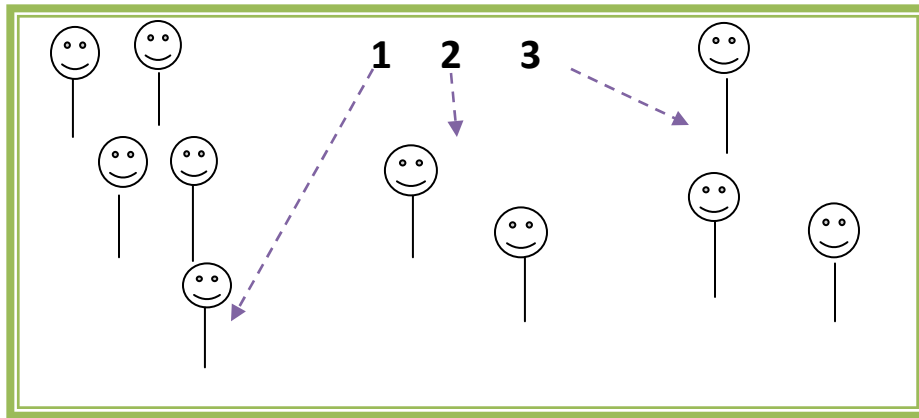
Gambar 3.8 : Tendangan *Mae-geri*
 Sumber : <http://flickrkaratedo.nl.com>.
 Di unduh pada tanggal
 21 Desember 2015

- Bagian akhir: melakukan tendangan *mae-geri*, setelah itu dilakukan pendinginan, peregangan statis, evaluasi dan berdoa.

Pertemuan 3

Langkah- langkah kegiatan

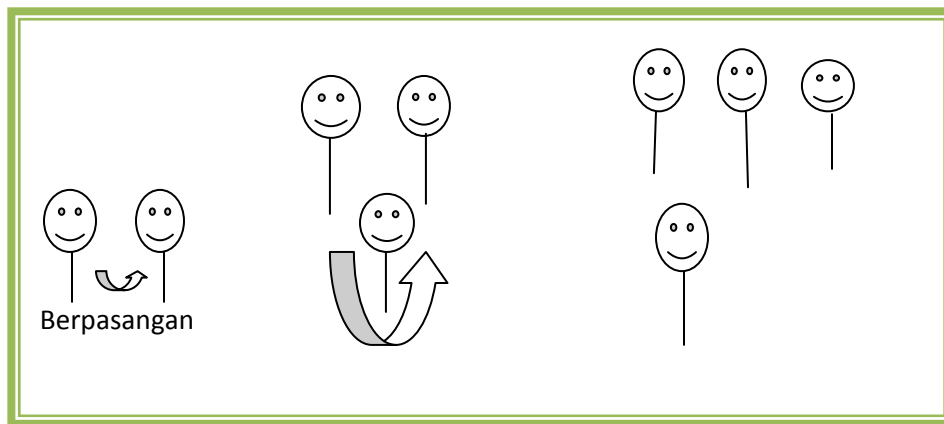
- Bagian pertama : berbaris dan berdoa, kemudian *briefing* tentang materi latihan yang akan dilakukan
- Pemanasan : jogging, peregangan dinamis
- Bagian inti 1: Melakukan permainan 123



Gambar 3.9: Permainan 123
Sumber : Desain peneliti

Cara bermain:

- 1) Masing-masing siswa berjalan dengan posisi kaki jinjit dan siswa berjalan bebas tetapi tidak boleh melewati batas yang sudah ditentukan
 - 2) Ketika mendengar pluit dan menyebutkan angka maka siswa berkumpul sesuai angka yang sudah ditentukan dan membuat kelompok nya, bagi siswa yang tidak sesuai maka dinyatakan gugur
 - 3) Begitupun seterusnya hingga selesai
- Bagian inti ke- 2 :



Gambar 3.10 : Permainan berhadapan atau berbelakangan
 Sumber : Desain peneliti

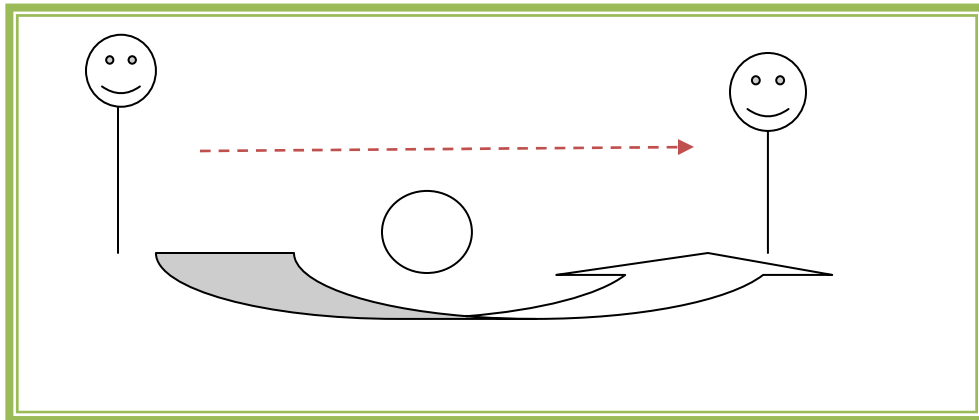
Cara bermain

- 1) Masing –masing siswa jalan berkeliling lapangan dengan posisi kaki jinjit , mereka harus mendengarkan pluit
 - 2) Bila pluit dibunyikan satu kali berarti harus membentuk pasangan dua orang dan berhadapan
 - 3) Bila pluit berbunyi dua kali berarti siswa harus membentuk pasangan tiga orang dan berbelakangan
 - 4) Bila pluit dibunyikan tiga kali berarti siswa harus melakukan jinjit ditempatnya masing masing
- Bagian akhir : melakukan tendangan *mae-geri*, setelah itu dilakukan pendinginan, peregangan statis, evaluasi dan berdoa

Pertemuan 4

Langkah-langkah kegiatan

- Bagian pertama: Baris, berdoa. Kemudian *briefing* tentang materi latihan yang akan dilakukan
- Pemanasan: jogging dan peregangan dinamis
- Bagian inti 1 : melakukan permainan menendang balon berpasangan

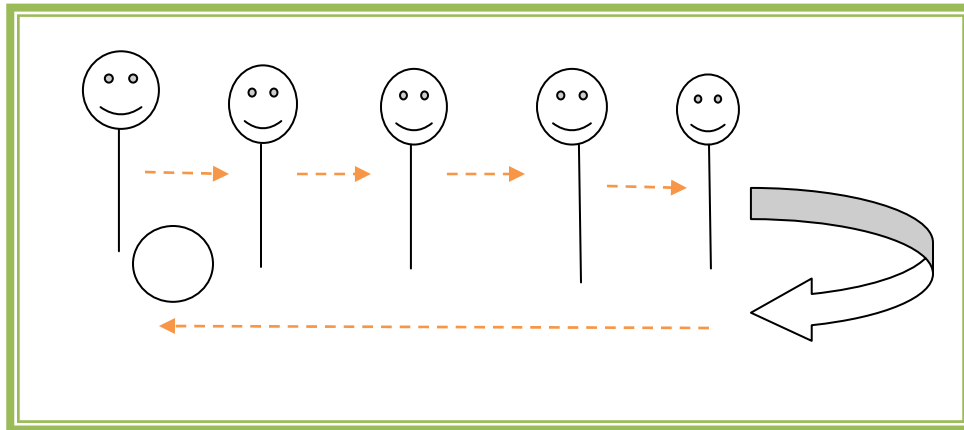


Gambar 3.11: Permainan menendang balon berpasangan
Sumber : Desain peneliti

Cara bermain

- 1) Siswa harus menendang balon kepada temannya yang berada di depan/yang menjadi pasangannya dengan menggunakan kaki secara bergantian
- 2) Lalu balon ditangkap menggunakan tangan dan kemudian menendang kembali ke arah depan temannya

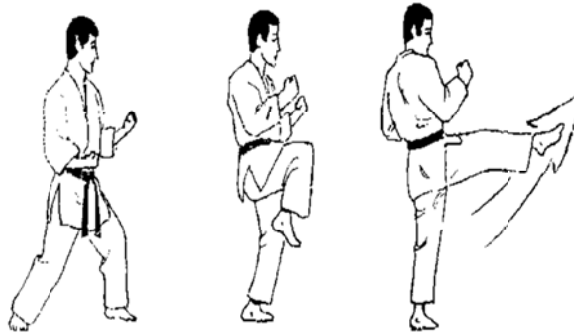
- 3) Para siswa diberikan kesempatan untuk mengulangi gerakan sebanyak 10 kali pengulangan
- Bagian Inti 2 : melakukan permainan perlombaan balon berantai



Gambar 3.12 : Permainan perlombaan balon berantai
Sumber : Desain Peneliti

Cara bermain

- 1) Siswa di bagi menjadi 4 kelompok dan satu kelompok berisi 5 siswa
- 2) Siswa pertama menendang balon dengan menggunakan kaki kiri ke arah teman yang berada di depannya
- 3) Lalu balon ditangkap menggunakan tangan kemudian di tendang kembali ke siswa berikutnya
- 4) Setelah balon berada pada orang yang paling akhir, maka balon harus di tendang kembali ke arah depan dengan menggunakan kaki kanan, sehingga balon kembali ke orang pertama.



Gambar 3.13 : Tendangan *Mae-geri*

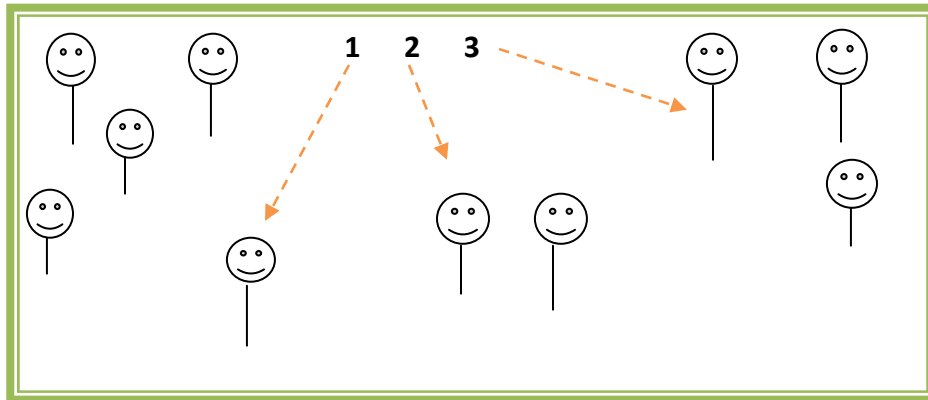
Sumber : <https://c2.staticflickr.com>. Di unduh pada tanggal 21 Desember 2015

- Bagian akhir: melakukan tendangan *mae-geri*, setelah itu dilakukan pendinginan, peregangan statis, evaluasi dan berdoa.

Pertemuan 5

Langkah- langkah kegiatan

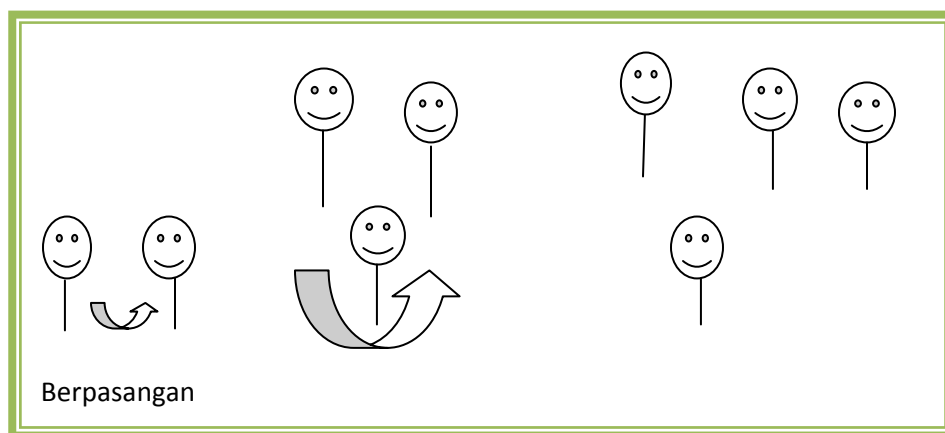
- Bagian pertama : berbaris dan berdoa, kemudian *briefing* tentang materi latihan yang akan dilakukan
- Pemanasan : jogging, peregangan dinamis
- Bagian inti 1: Melakukan permainan 123



Gambar 3.13: Permainan 123
Sumber : Desain peneliti

Cara bermain:

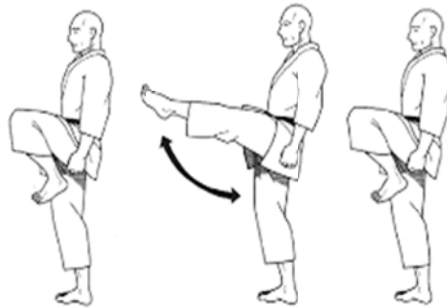
- 1) Masing-masing siswa berjalan dengan posisi kaki jinjit dan siswa berjalan bebas tetapi tidak boleh melewati batas yang sudah ditentukan
- 2) Ketika mendengar pluit dan menyebutkan angka maka siswa berkumpul sesuai angka yang sudah ditentukan dan membuat kelompok nya, bagi siswa yang tidak sesuai maka dinyatakan gugur
 - 3) Begitupun seterusnya hingga selesai
 - Bagian inti ke- 2



Gambar 3.14 : Permainan berhadapan atau berbelakangan
 Sumber : Desain peneliti

Cara bermain

- 1) Masing –masing siswa jalan berkeliling lapangan dengan posisi kaki jinjit , mereka harus mendengarkan pluit
- 2) Bila pluit dibunyikan satu kali berarti harus membentuk pasangan dua orang dan berhadapan
- 3) Bila pluit berbunyi dua kali berarti siswa harus membentuk pasangan tiga orang dan berbelakangan
- 4) Bila pluit dibunyikan tiga kali berarti siswa harus melakukan jinjit ditempatnya masing masing



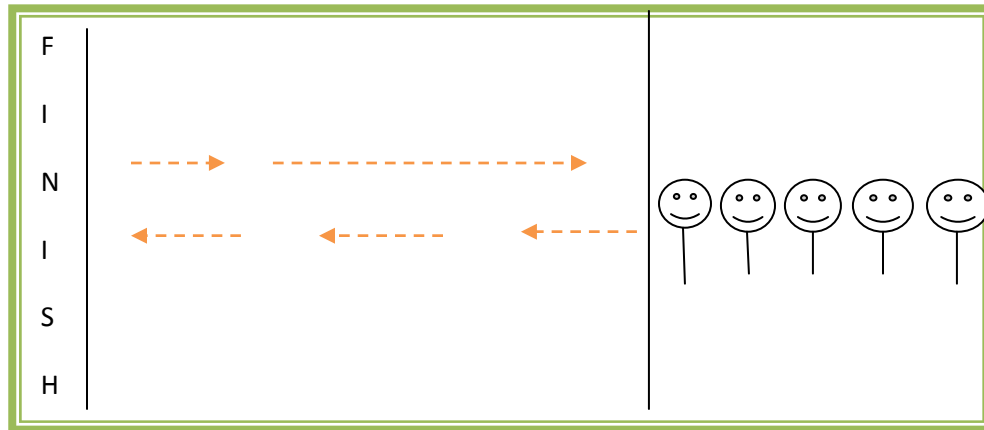
Gambar 3.16 : Tendangan *Mae-geri*
 Sumber : <http://flickrkaratedo.nl.com>.
 Di unduh pada tanggal
 21 Desember 2015

- Bagian akhir : melakukan tendangan *mae-geri*, setelah itu dilakukan pendinginan, peregangan statis, evaluasi dan berdoa

Pertemuan 6

Langkah-langkah kegiatan

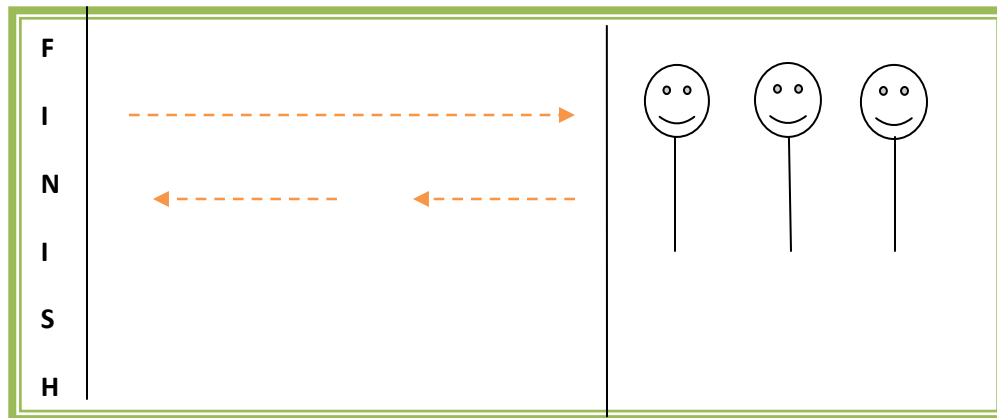
- Bagian pertama : berbaris dan berdoa, kemudian *briefing* tentang materi latihan yang akan dilakukan pada sesi pertama
- Pemanasan : jogging dan peregangan dinamis
- Bagian inti ke-1 : melakukan permainan Perlombaan siapa cepat sampai



Gambar 3.17 : Permainan perlombaan siapa cepat sampai
 Sumber : Desain Peneliti

Cara bermain:

- 1) Siswa di bagi menjadi 4 kelompok dan satu kelompok berisi 5 siswa, tiap kelompok berbaris di belakang garis yang telah di tentukan
 - 2) Siswa pertama lari dengan posisi kaki *high knee* kana kiri hingga sampai di garis finish lalu segera harus kembali ke regunya untuk menepuk tangan pelari berikutnya, demikian seterusnya sampai semua menjadi pelari
 - 3) Pemenangnya adalah regu yang paling cepat selesai sampai di tempat semula.
- Bagian inti ke-2 : melakukan permainan perlombaan berlari satu kaki



Gambar 3.18 : Permainan perlombaan berlari satu kaki
Sumber : Desain Penelitian

Cara bermain:

- 1) Siswa di bagi menjadi 4 kelompok dan satu kelompok berisi 5 siswa, tiap kelompok berbaris di belakang garis yang telah di tentukan
- 2) Siswa pertama lari dengan salah satu kaki, sedang kaki yang lain di tekuk pada lututnya kemudian angkat setinggi pinggang dan dipegang dengan tangan yang berlawanan
- 3) Jika yang ditekuk lutut kiri, maka kaki kiri dipegang oleh tangan kanan
- 4) Pelari bersiap lari menuju garis finish, kemudian segera harus kembali ke regunya dengan kaki kanan dan dipegang oleh tangan kiri lari menuju tempat semula untuk menepuk tangan pelari berikutnya, demikian diteruskan sampai semua menjadi pelari
- 5) Pemenangnya adalah regu yang paling cepat selesai tiba di tempat semula



Gambar 3.19 : Tendangan *Mae-geri*

Sumber : <https://c2.staticflickr.com>
 dan <http://flickrkaratedo.nl.com>.
 Di unduh pada tanggal
 21 Desember 2015

- Bagian akhir : siswa melakukan tendangan *mae-geri*, setelah selesai dilakukan pendinginan, peregangan statis, evaluasi dan berdoa

E. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Tabel 3.1 : Pedoman Penilaian Tendangan *Mae-geri*

No	Indikator	Uraian Indikator	Skor			
			60	70	80	90
1	Tahap Persiapan	a. Sikap pandangan				
		b. Sikap tangan dan lengan				
		c. Sikap badan				
		d. Sikap kaki				

2	Tahap sikap awal	a. Sikap pandangan				
		b. Sikap tangan dan lengan				
		c. Sikap badan				
		d. Sikap kaki				
3	Tahap menendang	a. Sikap pandangan				
		b. Sikap tangan dan lengan				
		c. Sikap badan				
		d. Sikap kaki				
4	Tahap akhir	a. Sikap pandangan				
		b. Sikap tangan dan lengan				
		c. Sikap badan				
		d. Sikap kaki				

KRITERIA PENILAIAN

1. Tahap persiapan

a. Sikap Pandangan

- Skor 60 : sikap pandangan mata melihat ke bawah
- Skor 70 : posisi pandangan mata melihat ke atas
- Skor 80 : sikap pandangan mata melihat ke berbagai arah
- Skor 90 : posisi pandangan mata melihat ke depan

b. Sikap Tangan dan Lengan

- Skor 60 : sikap lengan kiri dan kanan lurus tidak ditekuk, kedua tangan tidak mengepal dan tangan kanan tidak diletakan di pinggang
- Skor 70 : sikap lengan kiri dan kanan kurang ditekuk, kedua tangan mengepal dan tangan kanan diletakan di dada
- Skor 80 : sikap lengan kiri dan kanan ditekuk, kedua tangan kurang mengepal dan tangan kanan diletakan di pinggang
- Skor 90 : sikap lengan kiri dan kanan ditekuk, kedua tangan mengepal dan tangan kanan diletakan di pinggang

c. Sikap badan

- Skor 60 : sikap badan membungkuk ke depan badan tidak tegak
- Skor 70 : sikap badan membungkuk ke depan posisi badan lurus ke depan

- Skor 80 : sikap badan tegak posisi badan terlalu menyamping
- Skor 90: sikap badan tegak posisi badan sedikit menyamping

d. Sikap kaki :

- Skor 60 : posisi kuda-kuda *zenkutshu dachi* kaki depan lurus kaki belakang lurus dan sejajar jari-jari menghadap ke samping
- Skor 70 : posisi kuda-kuda *zenkutshu dachi* kaki depan di tekuk kaki belakang lurus dan sejajar jari-jari menghadap samping
- Skor 80: posisi kuda-kuda *zenkutshu dachi* kaki depan ditekuk kaki belakang lurus dan sejajar jari-jari menghadap depan
- Skor 90 : posisi kuda-kuda *zenkutshu dachi* kaki depan ditekuk kaki belakang lurus dan tidak sejajar menyerong jari-jari menghadap depan

2. Tahap Sikap Awalan

a. Sikap Pandangan

- Skor 60 : sikap pandangan mata menghadap bawah
- Skor 70 : sikap pandangan mata menghadap atas, bawah, kanan, kiri
- Skor 80 : sikap pandangan ke depan posisi kepala terlalu ke belakang
- Skor 90 : sikap pandangan mata ke depan posisi kepala ke depan

b. Sikap Tangan dan Lengan

- Skor 60 : sikap tangan keduanya tidak mengepal, lengan kiri lurus tidak ditekuk, tangan kiri diletakan di bawah dagu tangan kanan diletakan di perut
- Skor 70 : sikap tangan keduanya tidak mengepal kedua lengan kiri dan kanan ditekuk, tangan kiri diletakan di depan, tangan kanan diletakan di perut
- Skor 80 : sikap tangan keduanya mengepal kedua lengan kiri dan kanan kurang ditekuk tangan kiri diletakan didepan , tangan kanan diletakan di pinggang
- Skor 90 : sikap tangan keduanya mengepal, kedua lengan kiri dan kanan ditekuk tangan kiri diletakan di depan, tangan kanan diletakan di pinggang

c. Sikap badan

- Skor 60 : sikap dan posisi badan condong ke depan dan badan tidak tegak
- Skor 70 : sikap dan posisi badan menyamping dan badan sedikit tegak
- Skor 80 : sikap dan posisi badan kebelakang
- Skor 90 : sikap dan posisi badan menghadap depan dan badan tegak

d. Sikap kaki

- Skor 60 : posisi kuda-kuda *zenkutshu dachi* kaki depan lurus kaki belakang lurus dan sejajar jari-jari menghadap ke samping
- Skor 70 : posisi kuda-kuda *zenkutshu dachi* kaki depan di tekuk kaki belakang lurus dan sejajar jari-jari menghadap samping
- Skor 80 : posisi kuda-kuda *zenkutshu dachi* kaki depan ditekuk kaki belakang lurus dan sejajar jari-jari menghadap depan
- Skor 90 : posisi kuda-kuda *zenkutshu dachi* lalu seperti *high knee* kaki depan ditekuk kaki belakang lurus dan tidak sejajar menyerong jari-jari menghadap depan

3. Tahap tendangan

a. Sikap pandangan

- Skor 60 : posisi pandangan mata dan kepala menghadap bawah
- Skor 70: posisi pandangan mata dan kepala sedikit menyamping
- Skor 80: posisi pandangan mata dan kepala menyamping
- Skor 90 : posisi pandangan mata dan kepala ke arah depan

b. Sikap tangan dan lengan

- Skor 60 : posisi tangan tidak berubah,tangan kiri diletakan di dekat bagian paha dengan keadaan tangan kanan berada di perut
- Skor 70 : sikap tangan keduanya tidak mengepal kedua lengan kiri dan kanan ditekuk, tangan kiri diletakan di depan, tangan kanan diletakan di perut
- Skor 80 : sikap tangan keduanya mengepal kedua lengan kiri dan kanan kurang ditekuk tangan kiri diletakan didepan , tangan kanan diletakan di pinggang
- Skor 90 : sikap tangan keduanya mengepal, kedua lengan kiri dan kanan ditekuk tangan kiri diletakan di depan, tangan kanan diletakan di pinggang

c. Sikap badan

- Skor 60 : posisi badan tidak tegak dan badan terlalu condong kebelakang
- Skor 70 : posisi badan tidak tegak dan badan menyamping
- Skor 80 : posisi badan tegak dan badan sedikit condong kedepan
- Skor 90 : posisi badan tegak, dan badan lurus menghadap depan

d. Sikap kaki

- Skor 60 : posisi kaki kanan belakang menendang dengan tidak diangkat setinggi pinggang kemudian jari-jari tidak menghadap ke atas dan kaki tidak lurus
- Skor 70 : posisi kaki kanan belakang menendang dengan kaki kurang diangkat setinggi pinggang kemudian jari-jari point dan kaki terlalu ditekuk
- Sokr 80 : posisi kaki kanan belakang menendang dengan kaki diangkat setinggi pinggang kemudian jari-jari sedikit ke atas dan kaki lurus ke depan ke arah sasaran
- Skor 90 : posisi kaki kanan belakang menendang dengan kaki di angkat setinggi pinggang kemudian jari-jari ke atas dan kaki lurus ke depan ke arah sasaran

4. Tahap akhir

a. Sikap Pandangan

- Skor 60 : sikap pandangan mata menghadap bawah
- Skor 70 : sikap pandangan mata menghadap atas, bawah, kanan, kiri
- Skor 80 : sikap pandangan ke depan posisi kepala terlalu ke belakang

- Skor 90 : sikap pandangan mata ke depan posisi kepala ke depan
- b. Sikap Tangan dan Lengan
- Skor 60 : sikap tangan keduanya tidak mengepal, lengan kiri lurus tidak ditekuk, tangan kiri diletakan di bawah dagu tangan kanan diletakan di perut
 - Skor 70 : sikap tangan keduanya tidak mengepal kedua lengan kiri dan kanan ditekuk, tangan kiri diletakan di depan, tangan kanan diletakan di perut
 - Skor 80 : sikap tangan keduanya mengepal kedua lengan kiri dan kanan kurang ditekuk tangan kiri diletakan didepan , tangan kanan diletakan di pinggang
 - Skor 90 : sikap tangan keduanya mengepal, kedua lengan kiri dan kanan ditekuk tangan kiri diletakan di depan, tangan kanan diletakan di pinggang
- c. Sikap badan
- Skor 60 : sikap dan posisi badan condong ke depan dan badan tidak tegak
 - Skor 70 : sikap dan posisi badan menyamping dan badan sedikit tegak
 - Skor 80 : sikap dan posisi badan kebelakang

- Skor 90 : sikap dan posisi badan menghadap depan dan badan tegak
- d. Sikap kaki
- Skor 60 : posisi kuda-kuda *zenkutshu dachi* kaki depan lurus kaki belakang lurus dan sejajar jari-jari menghadap ke samping
 - Skor 70 : posisi kuda-kuda *zenkutshu dachi* kaki depan di tekuk kaki belakang lurus dan sejajar jari-jari menghadap samping
 - Skor 80 : posisi kuda-kuda *zenkutshu dachi* kaki depan ditekuk kaki belakang lurus dan sejajar jari-jari menghadap depan
 - Skor 90 : posisi kuda-kuda *zenkutshu dachi* lalu seperti *high knee* kaki depan ditekuk kaki belakang lurus dan tidak sejajar menyerong jari-jari menghadap depan

F. Sumber Data

- Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri
- Kolaborator, dan Siswa SD Elfatih Kota Serang

Data dari penelitian ini berupa:

- Tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada tindakan
- Catatan lapangan
- Dokumentasi

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara atau metode yang dapat digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data. Untuk mengecek keabsahan data penelitian, dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator.

Kriteria kolaborator dalam tendangan *mae-geri* yaitu:

- Pelatih kumite atau pelatih teknik tendangan
- Mengetahui dasar-dasar tendangan dalam karate

Dalam penelitian ini ada satu orang kolaborator, yaitu Tubagus Sandi Aditia profesional karate sabuk hitam Dan III

1. Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala atau objek yang diselidiki atau diteliti.
2. Dokumentasi adalah hasil data lapangan yang berupa foto-foto keberhasilan pelaksanaan penelitian dan video, serta administrasi yang ada kaitannya dengan penelitian

H. Validasi Data

Validasi data yang digunakan dalam menganalisa data yang berkumpul pada penelitian ini adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kualitatif. Skor penilaian indikator keterampilan gerak tendangan *mae-geri* secara metode bermain yang terdiri dari beberapa aspek. Target pencapaian keberhasilan penelitian adalah 90% dari 20 siswa yang akan

mengikuti latihan karate di SD Elfatih Kota Serang. Pada instrumen penilaian dihitung persentase keberhasilan latihan dengan rumus

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{indikator penilaian}}{\sum \text{indikator penilaian ma}}$$

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{siswa yang berhasil latihan}}{\sum \text{seluruh siswa}} \times 100$$