

BAB IV

HASIL PENELITIAN

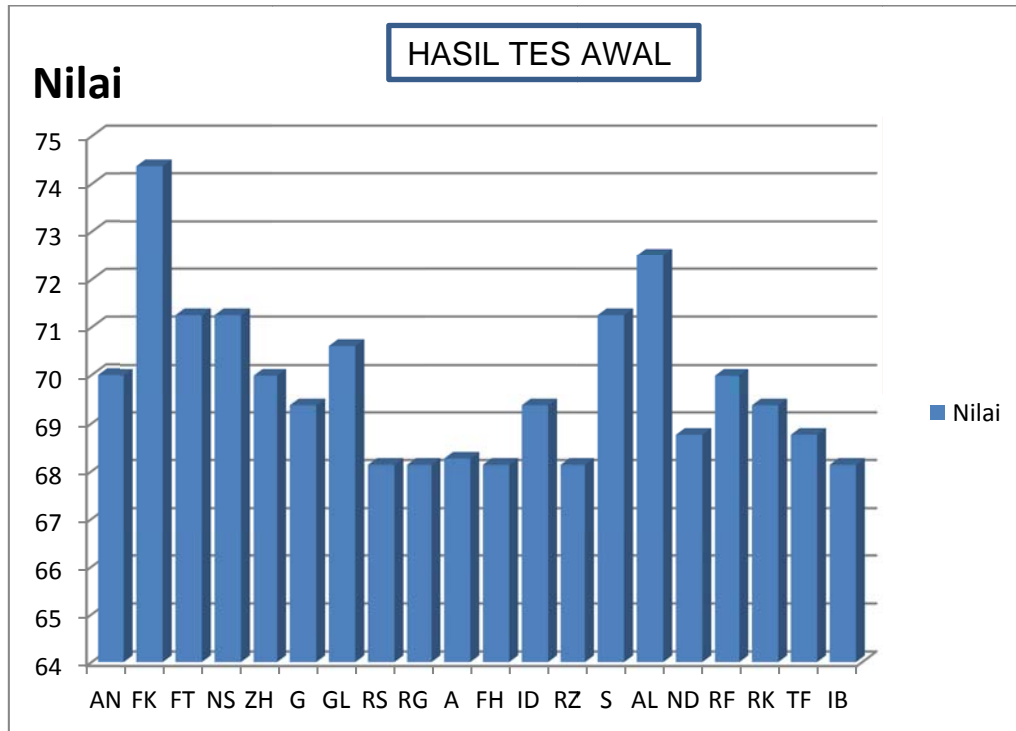
A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi awal

Peneliti melakukan Tes Awal Tendangan *Mae-geri* di SD Elfatih Kota Serang pada bulan November sampai Desember 2015 dengan jumlah siswa yang mengikuti tes ini sebanyak 20 orang yang terdiri dari 12 orang putra dan 8 orang putri. Sebelum melaksanakan tes peneliti melihat motorik siswa terlebih dahulu karena setiap siswa memiliki motorik yang berbeda-beda ada yang baik dan ada yang kurang baik, peneliti memberikan angket untuk diisi sebagai data siswa dan peneliti juga memberikan arahan terlebih dahulu kepada siswa dan menjelaskan tujuan penelitian agar siswa dapat mengetahui maksud peneliti mengadakan tes awal. Kemudian peneliti memberikan siswa pemanasan yang akan diteliti kemudian baru dilakukan tes tendangan. Dari hasil sementara untuk tes awal tersebut antara lain adalah: dari 20 orang siswa yang melakukan tes awal hanya 9 siswa dengan persentase 80% yang dinyatakan memenuhi kriteria teknik dan 11 orang siswa dengan persentase dibawah 70% yang lainnya belum memenuhi kriteria dari mulai teknik, bentuk, lecutan, serta keseimbangan dalam melakukan tendangan *mae-geri* yang diharapkan, dengan total hasil sementara untuk tes awal sebesar yang baru di dapat dari teknik mereka

Tabel 4.2 :Daftar Hasil Tes Awal Tendangan *Mae-geri* melalui metode bermain

No	Nama	Nilai
1	AN	70.00
2	FK	74.37
3	FT	71.25
4	NS	71.25
5	ZH	70.00
6	G	69.37
7	GL	70.62
8	RS	68.12
9	RG	68.12
10	A	68.25
11	FH	68.12
12	ID	69.37
13	RZ	68.12
14	S	71.25
15	AL	72.50
16	ND	68.75
17	RF	70.00
18	RK	69.37
19	TF	68.75
20	IB	68.12
Nilai Rata-rata		69.68



Gambar 4.20 : Diagram Histogram Hasil Tes Awal Tendangan *Mae-geri*

Dari daftar hasil tes awal diatas dapat dilihat bahwa nilai yang diraih siswa pada tes awal ini mempunyai rata-rata yang cukup baik 69.68. tetapi ada sebelas siswa yang mempunyai nilai dibawah rata-rata yaitu GL dengan 69.37, RS dengan 68.12, RG dengan 68.12, A dengan 66.25, FH dengan 68.12, ID dengan 69.37, RZ dengan 68.12, ND dengan 68.75, RK dengan 69.37, TF dengan 68.75 dan IB dengan 68.12

2. Pelaksanaan Tindakan

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan waktu latihan kegiatan Ekstrakurikuler karate di SD Elfatih Kota Serang. Alokasi waktu dalam latihan

adalah 60 menit (1 jam). Dalam pelaksanaannya peneliti dan kolaborator memperhatikan peningkatan-peningkatan yang dicapai siswa sesuai dengan yang ditargetkan

Peneliti hanya melakukan satu siklus saja karena dilihat dari kemampuan awal atau tes awal dari siswa itu sendiri, dan hasilnya beberapa yang masuk rata-rata. Dalam satu siklus dilakukan enam kali sesi latihan menggunakan metode bermain, yang tentunya dalam pelaksanaannya dikemas kedalam bentuk permainan yang mendukung dalam melakukan tendangan *mae-geri* seperti : permainan siapa cepat sampai, permainan perlombaan berlari satu kaki, permainan menendang balon berpasangan, permainan perlombaan balon berantai, permainan 123, permainan berhadapan atau berbelakangan.

Dalam melaksanakan perencanaan untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan yaitu :

- 1) Siswa memahami konsep teknik gerak tendangan *mae-geri*
- 2) Siswa dapat mempraktekkan tahapan gerak tendangan *mae-geri* dengan sempurna
- 3) Siswa dapat memberikan evaluasi mengenai gerakan tendangan *mae-geri*

Peneliti membuat beberapa program yang menggunakan metode bermain dengan enam sesi latihan. Program latihan dirancang semenarik mungkin agar siswa tidak jenuh dan dapat menyerap konsep dan tujuan

latihan tersebut. Dan setiap akhir dari program inti, pelatih selalu memberikan tes satu rangkaian gerakan *mae-geri*.

Peneliti dan kolaborator mempunyai tugas untuk meningkatkan teknik tendangan *mae-geri* dengan menggunakan metode bermain dalam setiap pertemuannya. Setiap pertemuannya mempunyai program inti yang berbeda-beda, tetapi diakhir program inti, pelatih selalu berikan tes langsung satu rangkaian gerakan tendangan *mae-geri*.

a) Pertemuan pertama

Pada pertemuan pertama peneliti memberikan permainan perlombaan siapa cepat sampai dan permainan berlari satu kaki. kemudian siswa melakukan gerakan awal rangkaian tendangan dengan cara awalan sikap siap kuda-kuda *zenkutshu dachi* dengan dilakukan secara bersama dengan baik untuk gerakan sikap awal kemudian peneliti melanjutkan yaitu rangkaian angkat lutut seperti *knee up* dengan dilanjutkan posisi angkat lutut menendang dan gerakan akhir yaitu menendang secara bersama-sama yang disampaikan oleh peneliti, pada gerakan ini masih banyak siswa yang tidak maksimal melakukan gerakan angkat lutut banyak yang melakukan tetapi hanya setengah saja peneliti menyadari dan langsung mengoreksi gerakan siswa yang kurang sempurna agar gerakan siswa dapat berubah dan siswa juga dapat belajar menganalisa gerakan yang dilakukan kurang baik atau sudah baik. Pada kegiatan ini peneliti juga memberikan

pengulangan yang banyak untuk gerakan *knee up* dan siswa merasakan kelelahan karena gerakan angkat lutut termasuk gerakan yang berat karena harus menahan salah satu kaki setinggi pinggang secara bergantian. Setelah itu peneliti mengumpulkan semua siswa untuk dilakukan evaluasi secara satu-satu agar siswa dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan pada saat selesai melakukan latihan pertemuan pertama. Dan peneliti juga memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang gerakan yang telah dilakukan kemudian peneliti memberikan semangat serta motivasi agar siswa dapat percaya diri dan dapat melakukan perubahan dipertemuan selanjutnya.

Hasil pengamatan dan Evaluasi pada pertemuan pertama menurut peneliti dan kolaborator adalah sebagai berikut:

- Siswa dapat menyelesaikan program rangkaian tendangan *mae-geri* dengan cukup baik
- Pada pertemuan pertama masih banyak beberapa siswa yang belum mengerti konsep rangkaian tendangan *mae-geri*
- Masih ada beberapa siswa yang tidak konsentrasi pada saat angkat lutut
- Kurang seimbangya badan ketika salah satu kaki sudah diangkat setinggi pinggang

b) Pertemuan kedua

Pada pertemuan kedua peneliti memberikan permainan menendang balon berpasangan dan permainan perlombaan balon berantai kemudian Peneliti memberikan pengulangan kembali untuk gerakan angkat lutut ini kaki kanan dan kiri, dan pada saat siswa melakukan gerakan, beberapa siswa sudah mulai melakukan gerakan cukup baik. Setelah melakukan gerakan ini siswa mulai merasakan kelelahan pada otot tungkai karena dominan kaki yang bergerak dan siswa juga merasakan berat mengangkat kaki tetapi disini peneliti memberikan semangat dengan sedikit membuat motivasi yang bisa membuat siswa semakin tertindak dan melupakan kelelahan yang sedang dialami. Peneliti kemudian memberikan gerakan yang masih sama tetapi dengan cara yang berbeda yaitu dengan ditahan 3 detik salah satu kaki dan pada gerakan ini sangat terlihat tidak seimbangny badan siswa saat menahan gerakan angkat lutut dan peneliti mendapatkan lagi kekurangan yang harus dipelajari agar pertemuan selanjutnya siswa sudah dapat menjaga keseimbangan pada saat gerakan angkat lutut. Setelah selesai peneliti memberikan *breving* dengan semua siswa dan peneliti mengevaluasi kembali dengan mencatat kekurangan dan kelebihan siswa sehingga siswa dapat mengetahui sampai mana perkembangan atau peningkatan yang didapat oleh siswa dan siswa juga dapat bertanya atau *sharing* tentang kesulitan yang dihadapi pada saat latihan.

Hasil pengamatan dan Evaluasi pada pertemuan kedua menurut peneliti dan kolaborator adalah sebagai berikut :

- sudah memiliki perkembangan baik pada saat mengangkat lutut
- salah satu tangan masih terbuka, seharusnya kedua tangan mengepal
- masih kurangnya keseimbangan badan ketika salah satu kaki di angkat setinggi pinggang
- jari-jari kaki masih posisi point seharusnya jari-jari kaki ke atas

c) Pertemuan ketiga

pada pertemuan ketiga peneliti memberikan permainan 123 dan permainan berhadapan atau berbelakangan, setelah itu peneliti melakukan kembali materi angkat lutut peneliti memberikan banyak pengulangan pada gerakan angkat lutut ini karena untuk mendapatkan tendangan gerakan yang paling penting untuk menunjang gerakan lebih baik adalah dengan angkat lutut ini peneliti juga memberikan penjelasan agar siswa tidak jenuh untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang. Dengan pertemuan ketiga ini peneliti memberikan instruksi angkat lutut dengan ditahan selama 3 detik sampai 3 set, dari gerakan angkat lutut tersebut siswa sudah mulai kuat menahan kaki dengan kaki kanan dan kiri kemudian peneliti melanjutkan gerakan angkat lutut setinggi paha dan pada gerakan ini siswa sudah terjadi perubahan. Kemudian peneliti memberikan rangkaian selanjutnya dengan *mae-geri* pada

gerakan ini beberapa siswa tidak dapat menahan karena siswa merasakan berat pada saat merasakan gerakan ini.

Hasil pengamatan dan evaluasi untuk pertemuan ketiga menurut peneliti dan kolaborator adalah sebagai berikut:

- Pada pertemuan ketiga rata-rata siswa sudah mulai mengangkat lutut sepinggang
- Kedua tangan sudah mulai mengepal
- Jari-jari kaki siswa sudah mulai ada yang ke atas
- Pada saat menendang siswa masih belum tepat sasaran perut

d) Pertemuan keempat

Pada pertemuan keempat peneliti memberikan permainan menendang balon berpasangan dan permainan perlombaan balon berantai. Setelah itu siswa sudah masuk ke tahap rangkaian selanjutnya yaitu gerakan *mae-geri*, pada saat melakukan gerakan ini siswa sudah dapat menikmati gerakan yang diberikan pelatih. Siswa melakukan dengan mengangkat lutut seperti *high knee* dan posisi kaki menendang *mae-geri* sasaran perut dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian. Pada gerakan ini siswa dapat melihat sendiri sampai mana kemampuan gerakan yang mereka lakukan, pelatih memberikan semangat kepada siswa agar siswa tidak bosan melakukan gerakan yang diberikan oleh peneliti. Setelah selesai peneliti

melakukan *breving* dan dilanjutkan dengan evaluasi dan memberikan motivasi kepada siswa

Hasil pengamatan dan evaluasi pada pertemuan keempat ini menurut peneliti dan kolaborator adalah sebagai berikut:

- Siswa sudah semakin membaik untuk angkatan lutut
- Kedua tangan sudah mengepal dengan baik
- Sudah mulai seimbang ketika siswa mengangkat salah satu kakinya
- Ketika menendang siswa sudah sedikit mulai pada target perut
- Jari-jari sudah mulai ke atas

e) Pertemuan kelima

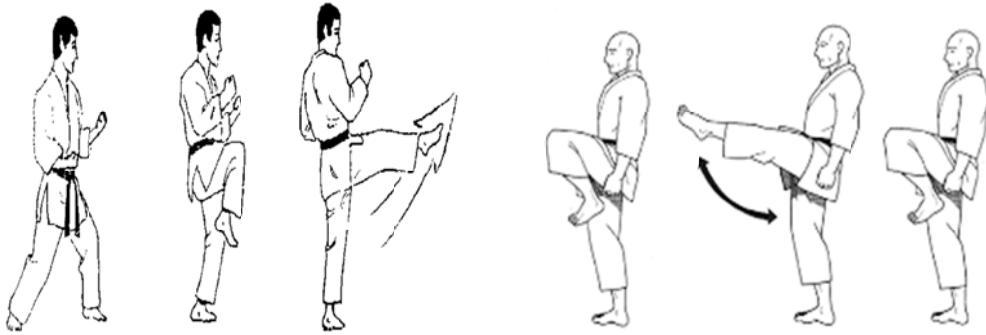
Pada pertemuan kelima masih sama seperti pertemuan sebelumnya masih berkaitan dengan tendangan *mae-geri* dengan diberikannya permainan 123 dan permainan berhadapan atau berbelakangan, setelah itu dilakukan kembali pengulangan dari mulai angkat kaki, pada gerakan ini siswa sudah dapat melakukan dengan baik walaupun terkadang siswa tidak konsisten karena banyaknya pengulangan, Peneliti memberikan latihan dengan tetap memberikan motivasi ke siswa agar mereka dapat melakukan tendangan *mae-geri* dengan baik. Setelah itu peneliti melakukan *breving* dan evaluasi secara perorangan

Hasil pengamatan dan evaluasi pertemuan kelima menurut peneliti dan kolaborator adalah sebagai berikut:

- Sudah mulai adanya peningkatan yang terjadi dari cara mengangkat lutut setinggi pinggang
- Para siswa sudah dapat menjaga keseimbangan pada saat mengangkat lutut menuju gerakan tendangan *mae-geri* dengan benar
- Pada saat menendang siswa sudah tepat sarannya yaitu perut
- Kedua tangan sudah mengepal dan lengan sudah ditekuk
- Jari-jari pada saat menendang sudah mulai menghadap ke atas semua

f). Pertemuan keenam

pada pertemuan terakhir banyak pengulangan untuk tendangan *mae-geri* dari tahap persiapan, tahap awal, tahap menendang sampai tahap akhir, langkah pertama dilanjutkan ke tahapan awal dengan mengangkat kaki setinggi pinggang kemudian ke tahap posisi menendang dan dilanjutkan lagi ke tahap akhir kembali ke posisi semula kuda-kuda *zenkutsu dachi* kaki kanan dan kiri tidak sejajar, dari seluruh rangkaian gerakan ini siswa sudah dapat melakukan rangkaian dengan baik melalui metode bermain dan siswa sudah menunjukkan bentuk tendangan yang diinginkan oleh peneliti.



Gambar 4.21 : Tendangan *mae-geri*
 Sumber : <https://c2.staticflickr.com>. dan
<http://flickrkaratedo.nl.com>.
 di unduh pada tanggal 21 Desember
 2015

Hasil pengamatan dan evaluasi pertemuan keenam menurut peneliti dan kolaborator adalah sebagai berikut:

- Untuk posisi menendang ke tahap akhir sudah baik keseimbangannya
- Pengulangan tendangan yang dilakukan sudah banyak dan siswa sudah mulai mendapatkan otomatisasi gerakan rangkaian tersebut
- Siswa sudah mulai percaya diri melakukan tendangan *mae-geri*
- Sudah terlihat bentuk peningkatan tendangan *mae-geri* dengan baik

3. Hasil Observasi

Hasil pengamatan Observasi peneliti dan kolaborator sebagai berikut:

- 1) Siswa sudah memahami konsep metode bermain untuk mendapatkan tendangan *mae-geri* yang baik dari mulai tahap persiapan, tahap awal, tahap menendang samapai ke tahap akhir.
- 2) Siswa dapat melakukan tahapan tendangan *mae-geri* dengan teknik yang benar.
- 3) Pada tahap persiapan : Sikap pandangan, sikap tangan dan lengan, sikap badan, dan sikap kaki sudah mengikuti tendangan *mae-geri* untuk tahap persiapan langkah-langkah yang dilakukan oleh siswa mulai dari pandangan harus melihat kedepan, sikap tangan dan lengan ditekuk, sikap badan tegap, dan sikap kaki tidak sejajar.
- 4) Pada tahap sikap awal : Sikap pandangan, sikap tangan dan lengan, sikap badan, dan sikap kaki sudah mengikuti tendangan *mae-geri* untuk tahap awal langkah-langkah yang dilakukan oleh siswa mulai dari pandangan harus melihat kedepan, sikap tangan dan lengan ditekuk, sikap badan tegap, dan sikap kaki diangkat seperti *high knee*
- 5) Pada tahapan menendang *mae-geri*: sikap pandangan, sikap tangan dan lengan, sikap badan, dan sikap kaki sudah mengikuti tendangan *mae-geri* untuk tahap menendang langkah-langkah yang digunakan oleh siswa mulai dari pandangan harus melihat kedepan, sikap tangan dan lengan ditekuk, sikap badan lurus menghadap depan, dan sikap kaki menendang ke arah depan

6) Pada tahapan akhir: sikap pandangan, sikap tangan dan lengan, sikap badan, sikap kaki sudah mengikuti tendangan *mae-geri* untuk tahap menendang langkah-langkah yang digunakan oleh siswa mulai dari pandangan harus melihat kedepan, sikap tangan dan lengan ditekuk, sikap badan tegap dan kedua kaki tidak sejajar.

Dari keseluruhan siswa semua sudah cukup baik dalam pelaksanaan tendangan *mae-geri* yang diberikan pelatih melalui metode bermain.

4. Analisis dan Refleksi

Peneliti dan kolaborator menganalisa hasil observasi dari tes awal, pelaksanaan latihan sampai tes akhir dan dapat menarik kesimpulan bahwa latihan menggunakan metode bermain telah meningkatkan teknik dasar tendangan *mae-geri*. Melalui metode ini sudah cukup memberikan jawaban dari sedikit tahapan-tahapan yang mudah hingga ke tahapan yang sulit dapat dilewati dan dapat siswa lakukan dengan baik. Melalui metode ini siswa dapat menyerap informasi lebih mudah dan dimengerti dalam penyampaian gerakan pada saat latihan sampai akhirnya siswa dapat masuk ke tahap otomatisasi dengan tendangan yang benar. Dan dari indikator yang telah diberikan dari tahap persiapan, tahap awal, tahap menendang *mae-geri*, sampai ke tahap akhir dan semua siswa dapat melakukan tahapan yang ada di indikator tersebut.

B. Deskripsi Akhir

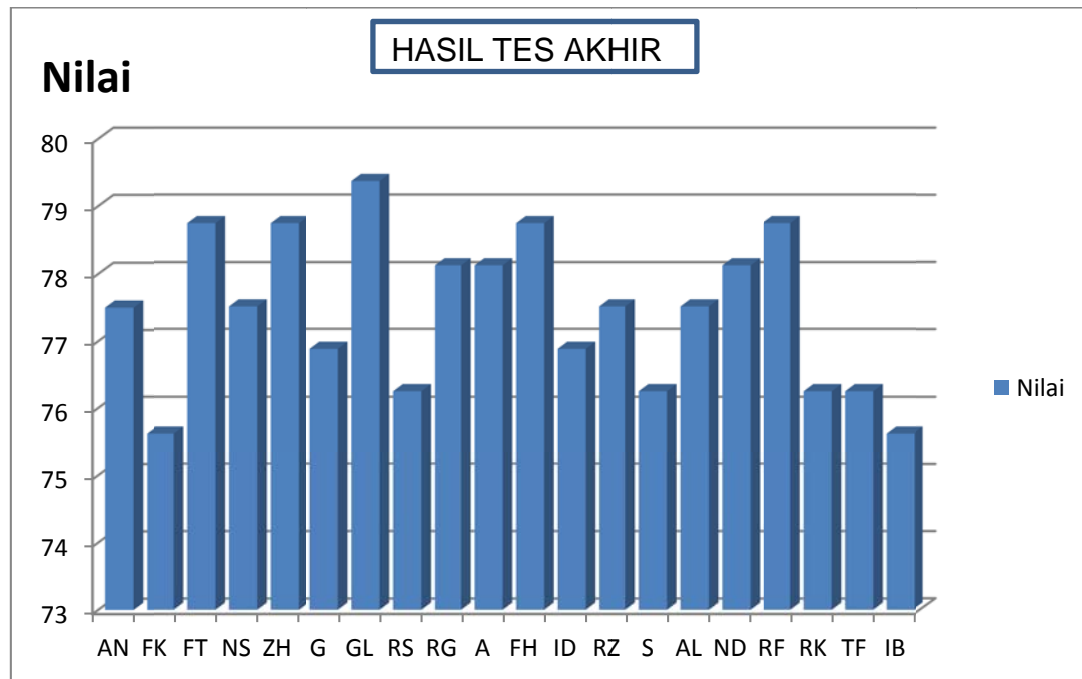
setelah peneliti melakukan tes awal dan tes akhir terdapat peningkatan secara keseluruhan pada siswa dari mulai tahap persiapan, tahap awal, tahap menendang dan tahap akhir pada siswa SD Elfatih. Dari hasil yang telah didapatkan siswa yang berhasil diatas rata-rata adalah 9 orang siswa dari 20 siswa yang melakukan tes awal. Setelah dilakukan tindakan siklus I maka diperoleh hasil dengan peningkatan yang sangat baik, yaitu siswa yang berhasil dengan nilai diatas rata-rata. Sebanyak 11 siswa dan 9 orang dibawah rata-rata tetapi mengalami peningkatan yang cukup baik dan keseluruhan siswa terdapat kelebihan dan kekurangan dalam melakukan tendangan *mae-geri*. untuk kelebihan dalam tendangan secara metode bermain siswa dapat peningkatan dari tahap menendang dan tahap lanjutan tendangan *mae-geri* untuk kekurangan sudah sedikit dari posisi sikap akhir yang terkadang siswa suka kurang keseimbangan setelah melakukan tendangan. Tetapi dari enam pertemuan yang sudah dilakukan dengan metode bermain oleh semua siswa semua tahap dapat tercapai dengan baik sehingga sekarang sudah cukup memenuhi kriteria gerakan tendangan yang benar samapai akhir terjadi peningkatan tendangan yang benar sampai akhirnya terjadi peningkatan tendangan *mae-geri* pada siswa SD Elfatih Kota Serang

1. Hasil Penelitian Siklus

Sesudah melaksanakan latihan dengan enam pertemuan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan materi tendangan *mae-geri* dengan metode bermain pada siklus I yang dilakukan dengan tahapan-tahapan yang telah diberikan oleh peneliti dari mulai tahap persiapan, tahap awalan, tahap menendang dan tahap akhir dan peneliti memberhentikan penelitian sampai siklus I karena data sudah jenuh dan sudah terjadi peningkatan tendangan *mae-geri* pada siswa SD Elfatih Kota Serang. Maka diperoleh hasil tes akhir pada siswa SD Elfatih yang dapat dilihat dalam tabel dan diagram dibawah ini

Tabel 4.3: Daftar Hasil Tes Akhir Tendangan *Mae-geri* melalui Metode Bermain

No	Nama	Nilai
1	AN	77.50
2	FK	75.62
3	FT	78.75
4	NS	77.50
5	ZH	78.75
6	G	76.87
7	GL	79.37
8	RS	76.25
9	RG	78.12
10	A	78.12
11	FH	78.75
12	ID	76.87
13	RZ	77.50
14	S	76.25
15	AL	77.50
16	ND	78.12
17	RF	78.75
18	RK	76.25
19	TF	76.25
20	IB	75.62
Nilai rata-rata		77.43



Gambar 4.21: Diagram histogram tes akhir tendangan *mae-geri*

Dari daftar hasil tes akhir diatas dapat dilihat bahwa nilai yang diraih siswa pada tes akhir ini meningkat dan mempunyai rata-rata yang cukup baik 77.43. Tetapi ada 8 siswa yang di bawah rata-rata yaitu FK dengan 75.62, G dengan 76.87, ID dengan 76.87, S dengan 76.25, RK dengan 76.25, TF dengan 76.25, dan IB 75.62

Tabel 4.4 Daftar Hasil Peningkatan Teknik Dasar Tendangan *Mae-geri*

No	Nama	Tes awal	Tes akhir
1	AN	70.00	77.50
2	FK	74.37	75.62
3	FT	71.25	78.75
4	NS	71.25	77.50
5	ZH	70.00	78.75
6	G	69.37	76.87
7	GL	70.62	79.37
8	RS	68.12	76.25
9	RG	66.25	78.12
10	A	68.12	78.12
11	FH	69.37	78.75
12	ID	68.12	76.87
13	RZ	71.25	77.50
14	S	72.50	76.25
15	AL	68.75	77.50
16	ND	70.00	78.12
17	RF	69.37	78.75
18	RK	68.75	76.25
19	TF	68.12	76.25
20	IB	71.25	75.62
Nilai Rata-rata		69. 68	77.43

2. Pengamatan kolaborator

Selama kolaborator membantu penelitian ini, kolaborator dan peneliti menyimpulkan bahwa metode bermain dalam upaya meningkatkan keterampilan tendangan *mae-geri* sangat baik. Karena kolaborator melihat peningkatan dari hasil tes awal dan akhirnya. Siswa juga sangat senang dengan terjadinya peningkatan tendangan *mae-geri* yang dimiliki oleh para siswa. Dan para siswa juga saling bersaing satu sama lain dan saling mengoreksi satu sama lain. Dalam meningkatkan keterampilan tendangan

mae-geri dibutuhkan banyak pengulangan karena dominan otot tungkai yang berperan dan dapat terjadinya gerakan otomatisasi jika sering dilakukan pengulangan, dengan itu peneliti dan kolaborator menghentikan penelitian sampai di siklus I karena data sudah jenuh dan perumusan masalah sudah terjawab