

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK GYAKUTSUKI
MAWASHIGERI MELALUI METODE PENDEKATAN BAGIAN PERBAGIAN
ATLET PEMULA DOJO 28 KABUPATEN BOGOR**



Disusun oleh :

**KHUSNUL YAQIN
6315117875
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
menempuh gelar sarjana pendidikan**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2016**

LEMBAR PERSEMBAHAN

Perubahan dalam hidup memang tidak menjamin keberhasilan, namun tidak ada keberhasilan tanpa perubahan. Ketika kita tak lagi mampu mengubah sesuatu, itulah saat dimana kita ditantang untuk mengubah diri kita.

SKRIPSI yang saya buat ini kupersembahkan kepada:

1. Allah SWT karena berkat lindungan dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan kepada Nabi Muhammad SAW beserta para pengikutnya memberikan teladan kepada peneliti untuk senantiasa bersemangat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada keluargaku, bapak adnan heru gianto (Alm) yang mungkin bisa melihat saya di alam yang berbeda, Mamah markamah yang selalu menyemangatiku untuk kuliah dan berdoa untuk hidup yang lebih baik, terima kasih juga kepada Kakak saya saiful bahri, ST yang selalu berdoa dan mendukung untuk kuliah serta berjuang agar aku bisa lebih baik lagi.



3. Kepada Sahabat seperjuangan saya selama kuliah Rizal (Evrah), David (gobay), Avip, bagus dan M. Arief Wildan semoga cepat menyusul dan kita semua sukses menjadi orang besar nantinya. Amin



4. Terima kasih kepada sampai pirman muntako dan atlet dojo 28 yang mau direpotkan untuk penelitian skripsi saya.



5. Dan terima kasih banyak buat karate UNJ baik tim pelatih (Ka lita mulia, M.Pd dan ka endahsari, S,Pd), senior, junior dan temen angkatan 2011. Terima kasih juga buat M. Taufik Hidayat sudah memberi semangat pas saya down akhirnya kita wisuda bareng pak hahaha.



-KHUSNUL YAQIN-



ABSTRAK

Khusnul Yaqin “meningkatkan keterampilan gerak *gyakutsuki mawashigeri* melalui metode pendekatan bagian perbagian atlet pemula *dojo 28 Bogor*”. Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Januari 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang peningkatan keterampilan gerak *gyakutsuki mawashigeri* pada atlet karate pemula *dojo 28* Kabupaten Bogor tahun 2016.

Pengambilan data dilakukan Pada 29 Nopember 2015 di *dojo 28* Kabupaten Bogor. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan bagian perbagian (*Action Research*), Yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada atlet untuk meningkatkan keterampilan *Gyakutsuki mawashigeri* pada atlet pemula *Dojo 28*. Instrumen penilaian yang digunakan berupa instrument penilaian, dengan indikator: Gerakan persiapan, gerakan pelaksanaan dan gerakan lanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperoleh kesimpulan yaitu dengan penelitian *Action Research* dengan menggunakan metode pendekatan bagian perbagian dalam program melatih, dapat meningkatkan keterampilan gerak *Gyakutsuki Mawashigeri* pada *Dojo 28*, dengan satu siklus penelitian tindakan. Dari 10 atlet yang mengikuti tes awal dengan rata-rata 74,33 setelah diberi tindakan dengan metode latihan bagian perbagian mendapat hasil tes akhir 85,00 mengalami peningkatan 11,48% dari satu siklus.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini dapat meningkatkan keterampilan gerak *Gyakutsuki Mawashigeri* pada atlet pemula *Dojo 28*.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Meningkatkan Keterampilan Gerak *Gyakutsuki Mawashigeri* Kaki Depan Melalui Metode Pendekatan Bagian Perbagian Atlet Pemula Dojo 28”.

Dalam kesempatan yang berbahagia ini, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd,SE,M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd, selaku pembimbing I dan Dr. Widiastuti, M.Pd selaku pembimbing II.

Peneliti juga berterima kasih kepada Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.pd sebagai pembimbing akademik, dan Lita Mulia M.pd sebagai pelatih karate UNJ. Ucapan terima kasih juga kepada sampai Pirman Muntako dan seluruh atalet dojo 28 yang telah membantu saya pada saat penelitian.

Semoga allah SWT melimpahkan berkah dan hidayahnya atas kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, Amin.

Jakarta, Januari 2016

Khusnul Yaqin

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Focus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II: KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR	6
A. KONSEP PENELITIAN TINDAKAN	6
B. KONSEP MODEL TINDAKAN.....	8
1. Perencanaan	9
2. Pelaksanaan atau Tindakan	10
3. Pengamatan atau Observasi	10
4. Refleksi.....	11
C. KERANGKA TEORETIS.....	15
1. Karate.....	15
2. Keterampilan	19
3. Pukulan (Tsuki).....	20
4. Tendangan (geri)	21
5. Gyakutsuki.....	23
6. Mawashigeri	24
7. Metode Latihan Bagian pebagian.....	26

8. Karakteristik Usia 12-13 Tahun.....	29
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN.....	31
A. Tujuan Penelitian.....	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
C. Metode Penelitian.....	31
D. Prosedur Penelitian Tindakan	32
E. Kriteria Penilaian Tindakan.....	42
F. Sumber Data.....	55
G. Teknik Pengumpulan Data	55
BAB IV : HASIL PENELITIAN	56
A. Deskripsi Hasil Penelitian	56
1. Deskripsi Awal	56
2. Pelaksanaan Tindakan	59
3. Hasil Observasi.....	68
4. Analisis Dan Refleksi.	69
B. Pembahasan	70
1. Hasil Penelitian Siklus.....	70
2. Pengamatan Kolaborator	74
BAB V : KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Implikasi.....	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Ebbut.....	12
Gambar 2.2 Model Kemmis dan Mc. Tanggart	13
Gambar 2.3 Model Elliot	14
Gambar 2.4. <i>Gyakutsuki</i>	24
Gambar 2.5. Mawashigeri.....	25
Gambar 4.6. Diagram Batang Tes awal.....	58
Gambar 4.7. Diagram Batang Tes Akhir.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kriteria Penilaian <i>Gyakutsuki Mawashigeri</i>	42
Tabel 4.1. Hasil Tes awal <i>Gyakutsuki Mawashigeri</i>	57
Tabel 4.2. Hasil Tes akhir <i>Gyakutsuki Mawashigeri</i>	71
Tabel 4.3. Hasil Tingkat Kemajuan Gerakan	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Perencanaan latihan	80
Lampiran 2	Daftar Nilai Validitas.....	89
Lampiran 2	Daftar Nilai Tes Awal	90
Lampiran 3	Daftar Nilai Tes Akhir.....	91
Lampiran 4	Foto-Foto Penelitian.....	92
Lampiran 5	Foto-Foto Validasi.....	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga di Indonesia secara umum dalam pelaksanaannya di tingkat daerah maupun di tingkat nasional sudah berlangsung secara sistematis dan berkesinambungan. Melalui pembinaan prestasi olahraga di tanah air dapat meningkatkan citra dan mengharumkan nama bangsa di forum Internasional.

Salah satu dari sekian banyak olahraga tersebut adalah cabang olahraga karate, yaitu seni beladiri yang berasal dari Jepang. *Karate* adalah sebuah teknik yang memberi keleluasaan pada setiap orang untuk menggunakan kepala tinju atau mempertahankan diri dengan tangan kosong.¹*Karate* sendiri mempunyai bermacam-macam aliran, namun yang dianggap dikancah internasional hanya empat, yaitu *shotokan*, *goju-ryu*, *shito-ryu*, dan *wadokai*.

Karate terdiri dari tiga bagian latihan, yaitu *kihon*, *kumite*, dan *kata*. Di dalam latihan karate hal yang terpenting adalah kemampuan gerakan *kihon* atau gerakan dasar *karate*. Apabila *kihon* atau gerakan dasar *karate* seorang

¹DodyRudianto, Seni Beladiri Karate, (Jakarta; Golden Terayon Press; 2010), hal.3

atlet bagus, maka dalam aplikasinya di pertandingan *kumite* dan *kata* pun akan baik hasilnya.

Kihon atau teknik dasar, pada prinsipnya adalah latihan teknik-teknik dasar karate yang terdiri dari beberapa gerakan, yaitu pukulan(*tsuki*), tendangan(*geri*), tangkisan(*uke*), dan kuda-kuda(*dachi*). Seorang Karateka harus bisa menguasai *Kihon* terlebih dahulu sebelum mempelajari *Kumite* dan *Kata*.

Kumite adalah aplikasi gerakan-gerakan *kihon* dalam bertarung, prinsipnya adalah latihan bertanding atau perlawanan untuk menguji kemampuan melumpuhkan lawan. Dan *kata* atau bentuk (jurus) adalah rangkaian gerakan-gerakan *kihon* yang dibuat seindah mungkin, pada prinsipnya adalah latihan peragaan bentuk gerakan karate. Jadi apabila *kihonnya* kurang baik, maka aplikasinya dalam *kumite* dan *kata* akan kurang baik juga.

Dalam penelitian ini peneliti akan membahas perpindahan gerakan pukulan dan tendangan. Ada beberapa nama-nama teknik pukulan seperti *Chudantsuki*, *kizamitsuki*, *gyakutsuki*, *oitsuki* dan sebagainya. Kemudian teknik tendangan seperti *maegeri*, *mawashigeri*, *ushirogeri*, *uramawashigeri* dan sebagainya.

Dari sekian banyak teknik tersebut peneliti akan membahas perpindahan gerak *gyakutsuki ke mawashigeri*. Peneliti sangat antusias untuk membahas masalah tersebut karena dalam pertandingan-pertandingan yang

dilakukan sampai saat ini dapat dilihat para atlet *kumite* Indonesia kurang mengaplikasikan kombinasi pukulan dan tendangan terutama pada *dojo 28*. Mulai dari gerakan awal, pelaksanaan, sampai akhir masih saja ada yang tidak sempurna. Mengontrol gerakan perpindahan tersebut memang tidak mudah, banyak atlet yang tidak seimbang sehingga gerakan tidak baik dan cenderung lambat. Penyebab kesalahan-kesalahan yang terjadi bisa dikarenakan kurang fokusnya atlet saat melakukan gerakan, terlalu percaya diri, atau bahkan kurang percayadiri,

Dalam pertandingan *kumite* di karate, poin-poin pukulan mendapatkan poin 1, tendangan ke perut atau punggung poin 2 dan tendangan ke muka mendapatkan poin 3 penilaian dilihat dari ketepatan dan kecepatan sehingga apabila gerakan yang sudah dilakukan dari awal dengan baik, tetapi di tengah-tengah atau di akhir rangkaian gerakan atlet melakukan kesalahan di luar gerakan pokok, membalikkan pandangan setelah melakukan gerakan, tangan dan kaki melewati sasaran bahkan jatuh, hal tersebut tidak akan menjadi poin.

Sebagai pengatur sekaligus pelaku dalam proses pelatihan kombinasi pukulan dan tendangan ini, pelatihlah yang mengarahkan bagaimana proses latihan itu dilaksanakan. Karena itu pelatih harus dapat membuat suatu program menjadi lebih efektif juga menarik sehingga materi latihan yang disampaikan akan membuat atlet merasa senang dan merasa perlu untuk

berlatih materi tersebut. Dan yang paling penting adalah agar pelatih berhasil meminimalisir kesalahan-kesalahan yang mungkin dilakukan atlet.

Sebagian besar para atlet *kumite* tersebut akan lambat gerakannya pada saat transisi pukulan ke tendangan dan kurang terlatihnya teknik sehingga gerakan tidak maksimal. Dalam hal ini Peneliti akan mengangkat masalah gerakan perpindahan pukulan *gyakutsuki* ke tendangan *mawashigeri*.

Peneliti akan mencoba untuk memecahkan masalah tersebut, dengan menggunakan metode latihan bagian perbagian. Melatih gerakan dengan tahap-tahap yang sederhana sampai kompleks dalam satu rangkaian tersebut sehingga didapati gerakan yang sempurna. Latihan tersebut dianggap berpengaruh karena akan melatih otomatisasi teknik gerak dengan sempurna. Dengan teknik yang benar maka akan menghasilkan gerakan yang baik pula. Maka atas dasar itu, peneliti bermaksud meneliti keterampilan gerak pada beberapa atlet karate *dojo* 28 kabupaten bogor.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang ada, maka peniliti memfokuskan penelitian pada keterampilan gerak *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan. Dengan itu Peneliti akan menggunakan metode bagian perbagian untuk meningkatkan keterampilan gerak teknik *Gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan pada atlet karate nomor *kumite*.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas, maka perumusan dalam penelitian ini adalah :

“Apakah metode latihan bagian perbagian dapat meningkatkan keterampilan gerak *teknik gyakutsuki ke mawashigeri* kaki depan pada atlet karate nomor *kumite?*”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Peneliti mengharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menghasilkan manfaat-manfaat seperti :

1. Memberikan informasi tentang metode latihan bagian perbagian pada materi latihan keterampilan gerak.
2. Sebagai bahan informasi ilmu pengetahuan baru, perkembangan atlet, dan pengukuran kemajuan atlet yang diharapkan guna tercapainya hasil yang baik.
3. Untuk mengetahui peningkatan keterampilan gerak *gyakutsuki ke mawasihgeri* dengan metode bagian perbagian pada atlet pemula karate dojo 28.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

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 Wiriaatmadja, 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

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.

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

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

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 *innovative* dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Dalam proses pemecahan masalah tersebut ahli-ahli yang terlibat terus menerus menganalisis situasi dan proses yang terjadi, dengan sesekali menjenguk teori 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 pada 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 social untuk meningkatkan penalaran praktek sosial, sedangkan menurut kemmis dan taggar metode penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian *reflektif* diri secara *korelatif* dilakukan oleh peneliti dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktek pendidikan sosial mereka,

³ Suharsimi Arikunto, Penelitian Tindakan Kelas, (Jakarta: Grafindo,2010), hal. 129

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

serta pemahaman mereka mengenai praktek dan terhadap situasi tempat dilakukan praktek-praktek tersebut.⁵

Setelah enam decade pembangunan tindakan penelitian, banyak metode telah berevolusi yang menyesuaikan keseimbangan untuk lebih focus pada tindakan yang diambil atau lebih pada penelitian yang dihasilkan dari pemahaman *reflektif* tindakan.⁶ Ketegangan ini terjadi antara 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 bagian perbagian dalam satu siklus yang dilakukan 5 sesi latihan. Apabila hasil program tersebut belum mencapai target yang diinginkan, maka peneliti akan melakukan siklus kedua agar tercapai target yang diharapkan.

B. Konsep Model Tindakan

Peneliti menggunakan metode bagian perbagian dengan satu siklus dengan beberapa tahapan, seperti:

⁵ Suharsimi, op.cit. hal. 130

⁶ Punaji Setyosari, Metode Penelitian Pendidikan Dan Pembangunan, (Jakarta: Kencana Pernada Grup, 2010). Hal.42

1. Perencanaan

- a. Menetapkan fokus observasi yaitu:
 - a) menggunakan metode latihan bagian perbagian dengan fokus keterampilan melatih atlet dan keterampilan mengelola proses pelatihan.⁷
 - b) respon atlet terhadap latihan.
 - c) hasil tes latihan.
- b. Menyusun rencana latihan, meliputi:
 - a) 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 melalui observasi, dan data kuantitatif akan dikumpulkan dari tes awal dan akhir keterampilan gerak *gyakutsuki ke mawashigeri* kaki depan.
- 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.

⁷ Moh. Nazir, Metode Penelitian, (Jakarta: Ghalian Indonesia, 2003), hal.79

2. Pelaksanaan atau Tindakan

- a. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi materi teknik *gyakutsuki ke mawashigeri* Kaki depan yang akan diberikan kepada atlet.
- b. Peneliti mengimplementasikan semua rencana-rencana yang telah dibuat melalui metode bagian perbagian.
- c. Kolaborator membantu peneliti merekam kegiatan latihan dan menjadi asisten peneliti juga memberikan masukan atau saran dan kritik terhadap materi teknik *gyakutsuki ke mawashigeri kaki depan*.
- 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 psikologisnya, motivasi, juga rasa antusias mereka dalam latihan.
- b. Menilai atlet dengan menggunakan angket sebagai bentuk penilaiannya.

4. Refleksi

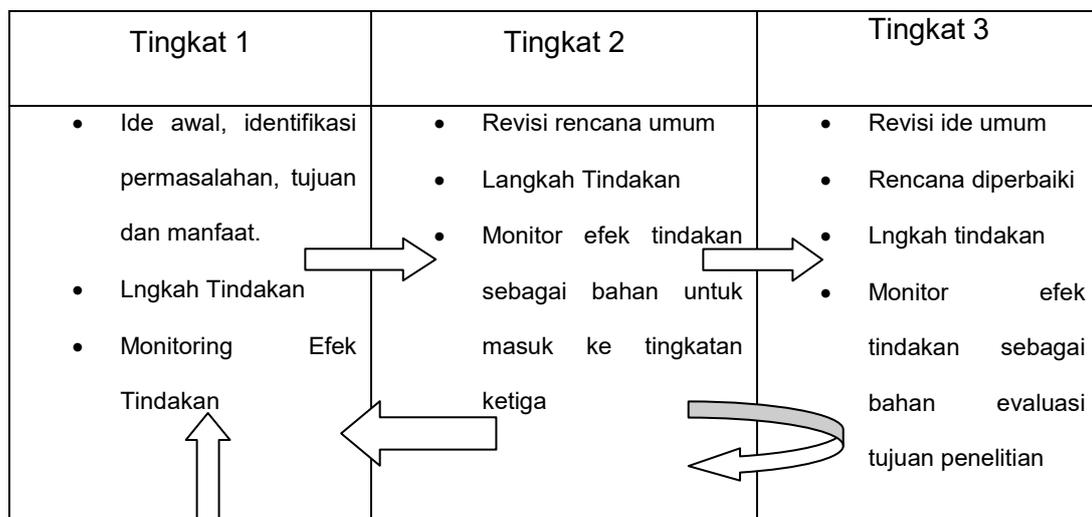
Selama latihan atlet dojo 28 dapat memahami dan mengikuti instruksi dari peneliti sebagai pelatih, latihannya pun bisa dibilang mudah dan dapat dipahami, dan hasilnya memuaskan, atlet dapat melakukan gerakan yang akan diteliti lebih bagus dan lebih bagus lagi. Variasi latihannya mungkin ditambah untuk meningkatkan kemampuan atlet lebih cepat. Untuk hasil yang lebih bagus lagi, mungkin 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 dievaluasi oleh peneliti dan kolaborator, jika tidak berhasil maka akan mencoba kembali, jika sudah berhasil maka dapat dilakukan pengulangan kembali agar tercapainya sesuatu yang diinginkan.

a. Model Ebbute

Model ini terdiri dari tiga rangkaian atau daur. Pada tingkat pertama, ide awal dikembangkan menjadi langkah tindakan pertama, kemudian tindakan pertama tersebut dimonitor implementasi pengaruhnya terhadap subjek yang diteliti. Semua akibatnya dicatat secara sistematis termasuk keberhasilan dan kegagalan yang terjadi. Catatan monitoring tersebut digunakan sebagai bahan revisi rencana umum tahap kedua.

Pada tingkat kedua ini, rencana umum hasil revisi dibuat langkah tindakannya, dilaksanakan, monitoring efek tindakan yang terjadi pada subjek yang diteliti, dokumentasikan hasil tindakan tersebut secara detail dan digunakan sebagai bahan untuk masuk ke tingkat ketiga.⁸

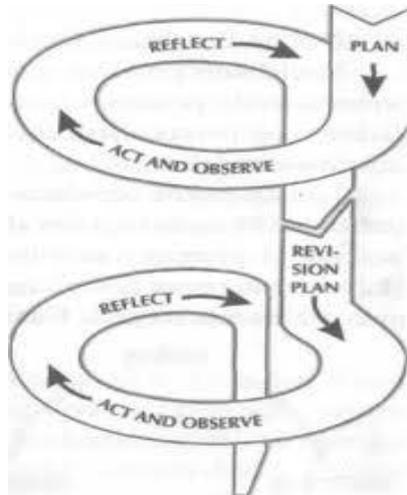


Gambar 2.1. : Model Ebbute

Sumber : Sukardi. *Metodologi Penelitian Tindakan*, (Jakarta: PT Bumi Aksara), hal.215

⁸ Sukardi, *Metodologi Penelitian Tindakan*, (Jakarta: PT Bumi Aksara), hal.215

b. Model Kemmis dan Mc.Tanggart



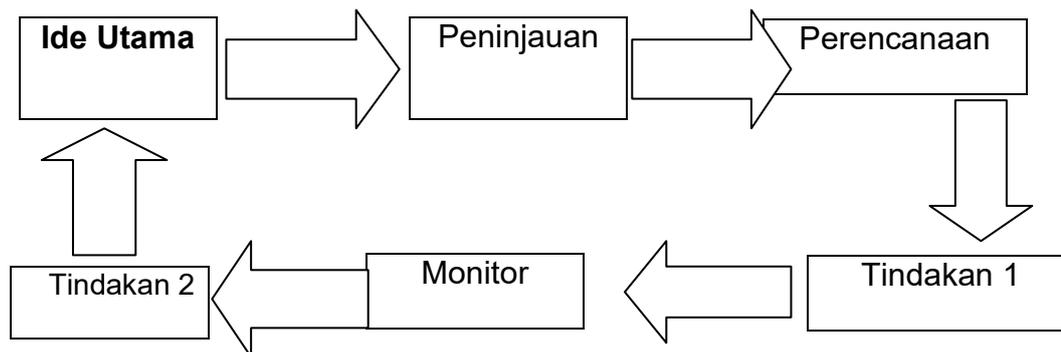
Gambar 2.2 : *Siklus Penelitian Tindakan kemmis dan Mc.Tanggart.*
 Sumber : Kemis, Stephen and Mc.Tanggart, Robin.1988. *The Action Research Planner*, 3rd Edition, Geelong: Deakinn University.

Desin siklus penelitian ini dikembangkan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc Tanggart tahun 1988. Mereka menggunakan empat komponen penelitian tindakan (perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan”observasi” dan refleksi) dalam satu sistem *spiral* yang saling terkait. Antara langkah satu dengan langkah berikutnya yang secara singkat akan dapat digambarkan seperti diata.⁹

⁹ Sukardi. Op.Cit. hal.214

c. **Model Elliot**

Model Elliot ini dikembangkan oleh dua orang sahabat, yaitu Elliot dan Edelman. Mereka mengembangkan dari model kemmis dibuat dengan lebih rinci pada setiap tingkatannya, agar lebih memudahkan dalam tindakannya.



Gambar 2.3 : Model Elliot

Sumber : Sukardi. Metodologi Penelitian Tindakan, (Jakarta: PT Bumi Aksara),

Dalam penelitian ini tindakan model Elliot ini, setelah ditemukannya ide dan permasalahan yang menyangkut dengan peningkatan praktis maka dilakukan tahapan *reconnaissance* atau peninjauan ke lapangan. Tujuan peninjauan lapangan adalah untuk melakukan semacam studi kelayakan untuk mensinkronkan antara ide utama dan perencanaan dengan kondisi lapangan, sehingga diperoleh perencanaan yang lebih efektif dan dibutuhkan subjek yang teliti.¹⁰

¹⁰ Sukardi, Op.Cit. hal 216

C. Kerangka Teoretik

1. *Karate*

Karate adalah seni beladiri dari Jepang yang terdiri dari dua suku kata *kara* dan *te*. *Kara* artinya kosong dan *Te* artinya tangan. Kedua kata *kara* dan *te*, jika disatukan menjadi *karate* yang artinya tangan kosong.¹¹ *Karate* dapat diartikan sebagai seni beladiri yang menggunakan tangan dan kaki. *Karate* merupakan seni beladiri yang menggunakan tangan dan kaki dan lebih terkenal dengan pukulannya yang beranekaragam dan secara luas telah diakui kelebihan-kelebihannya. Masing-masing karateka di dalam *karate* memiliki maksud dan tujuan yang berbeda-beda, oleh karena itu setiap pelatih *karate* (*sensei*) harus menjelaskan kepada siswanya (*kohai*) pada saat latihan. *Karate* sebagai cabang olahraga beladiri yang berciri *body contact* (kontak tubuh) mengajarkan pukulan dan tendangan sebagai upaya mengatasi serangan dari pihak lain. Menurut Chuck Norris dalam *A Dictionary of the Martial Arts* terminologi *karate-do* dijabarkan sebagai “a kind of oriental martial art” atau dalam bahasa Indonesianya “sebuah jenis beladiri dari timur”.¹²

¹¹ Viktor G. simanjuntak, *Teknik Dasar Karate* (Ciputat: 2004), hal. 2.

¹² Chuck Norris, *A Dictionary of the Martial Art* (Ohara Publications, inc. Burbank CA. 2003)

Latihan teknik karate terbagi dalam 3 kegiatan :

- 1) *Kihon* atau teknik dasar, pada prinsipnya adalah latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik pukulan, tendangan, tangkisan dan hindaran.
- 2) *Kata* atau bentuk (jurus), pada prinsipnya adalah latihan peragaan bentuk gerakan kumite.
- 3) *Kumite* atau aturan teknik pertarungan bebas beraturan, prinsipnya adalah latihan bertanding atau perlawanan untuk menguji kemampuan melumpuhkan lawan.¹³

Di dalam *kata* ada yang dinamakan *Bunkai*, yaitu aplikasi *kata* yang dapat digunakan untuk gerakan-gerakan dasar *kata*.¹⁴ Pada dasarnya *kata* merupakan jurus yang dikembangkan, dimana setiap *kata* memiliki ritme gerakan yang dipadukan dengan tarikan nafas berpola pernafasan yang berbeda-beda. Setiap *kata* memiliki *embusen* (pola dan arah) dan *bunkai* (aplikasi) yang berbeda-beda tergantung dari *kata* yang dimainkan. Dengan mempelajari *kata* kita dapat memperoleh pelajaran yang sangat banyak, seperti teknik beladiri sendiri, *kata*, *kumite*, tenaga dalam, pengendalian diri, filosofi, dan lain-lain. Bahkan menurut Gichin Funakoshi *kata* adalah karate.

Kata dan *kumite* adalah metode pelatihan yang saling melengkapi. Dalam *kata*, kita belajar teknik dasar, dalam *kumite*, satu berlaku mereka

¹³Dodi Rudianto, *op.cit.* hal. 103

¹⁴Ibid, hal. 113

dengan mitra perdebatan. Prinsip-prinsip *kihon* masih berlaku untuk *kumite*: karateka harus menerapkan teknik-teknik karate yang tepat, menunjukkan kekuatan yang benar dan kecepatan, dan yang terpenting, melakukan kontrol yang baik. Kita harus ingat, sementara *kumite* adalah aplikasi yang berguna tentang dasar-dasar belajar melalui *kata*, tetapi itu bukan pengganti *kata*. Ada tiga jenis *kumite*:

- a. *Ippon* (satu langkah) *kumite*, melibatkan teknik dasar yang telah diatur sebelumnya, tetapi menambahkan penekanan pada gerakan tubuh dan menjauhkan yang tepat dari lawan. Tujuan dari gerakan ini adalah mengarahkan karateka untuk melatih teknik pukulan, tendangan, serangan dan tangkisan dengan musuh dan merasakan lawan dengan teknik karate ketika berhadapan langsung dengan orang lain.
- b. *Go-Hon Kumite*, terdiri dari perdebatan lima langkah, memungkinkan karateka untuk menumbuhkan memblokir dasar dan menyerang melalui teknik yang telah diatur sebelumnya. Ini adalah pengenalan berguna untuk *sparring* bagi karateka baru. Tujuan dari gerakan ini sama halnya dengan *ippon kumite*, hanya saja lebih melatih karateka untuk mengambil jarak serang sambil bergerak maju mundur.
- c. *Jiyu* (bebas) *kumite*, teknik tidak diatur sebelumnya. Para karateka dapat dengan bebas terlibat kekuatan fisik dan mental, tetapi dengan tegas harus mengontrol serangan. Para karateka harus

terlatih dan cukup disiplin untuk membuat pukulan kuat yang berhenti sebelum mencapai target. Untuk alasan ini, hanya karateka tingkat lanjut dapat berlatih *jiyu kumite*. Tujuannya untuk memperkenalkan karateka dalam pertarungan yang lebih realistis pergerakan tubuh yang lebih kompleks, memperkirakan jarak yang lebih akurat, dan ketepatan menyerang.¹⁵

Di dalam pertandingan karate terdapat klasifikasi-klasifikasi kelas pertandingannya, sebagai berikut:

- a. Usia Dini (8-9) tahun
- b. Pra Pemula (10-11) tahun
- c. Pemula (12-13) tahun
- d. Kadet (14-15) tahun
- e. Junior (16-17) tahun
- f. Senior (+18) tahun

¹⁵Viktor G.simanjuntak,Op.Cit. hal.31

2. Keterampilan

Keterampilan dibutuhkan proses pembelajaran yang baik karena keterampilan perlu dilatih sejak dini. Ada suatu anggapan yang menyebutkan keterampilan tersebut dapat dikuasai oleh hal kesenangan. Kita lihat para atlet karate jepang yang sangat terampil memainkan rangkaian–rangkai kata karena didasari bakat dan kesenangan, tidak mungkin tanpa kesenangan para atlet tersebut melakukan gerakan dengan menjiwai dan penuh energi, dan berkharisma.

Keterampilan (*skill*) adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari agar supaya mendapatkan bentuk yang benar. Selain itu kata keterampilan juga merupakan indikator dari kualitas performance seseorang.¹⁶ Dalam cabang olahraga *karate* keterampilan sangatlah penting karena memerlukan aktivitas gerak yang kompleks dan juga memerlukan performance atlet maka harus adanya program yang terencana dan terperinci agar mendapatkan suatu gerak yang benar.

Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.¹⁷ Seseorang yang mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dikatakan terampil. Orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efisien dan efektif. Dikatakan efisien adalah apabila pelaksanaan gerakan tidak banyak mengeluarkan tenaga tanpa membuang tenaga yang seharusnya tidak

¹⁶ Widiastuti, Belajar Motorik, (Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ), hal. 26

¹⁷ Widiastuti, Tes Dan Pengukuran Olahraga. (Jakarta: Rajawali Pers 2015), hal.233

dikeluarkan. Sedangkan dikatakan efektif apabila pelaksanaan gerakan sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai dengan tujuannya.

Jadi keterampilan dalam teknik gerakan pukulan *gyakutsuki* dan tendangan *mawashigeri* ini termasuk keterampilan tertutup atau *closed skill*. Karena stimulus gerakannya timbul dari diri atlet sendiri.

3. Pukulan (*tsuki*)

Menurut buku pedoman *karate*, pukulan adalah merupakan salah satu inti dari gerakan olahraga *karate* yang menggunakan tangan. Pukulan dengan menggunakan kepalan tangan secara lurus.¹⁸

Teknik pukulan pada olahraga beladiri karate memiliki banyak bentuk dan tipe latihan, teknik pukulan pada olahraga beladiri *karate* menjadi sangat penting dikarenakan untuk peluang mendapatkan point lebih aman dibandingkan kaki, walaupun pada teknik tendangan secara umum lebih besar pointnya dibandingkan dengan teknik pukulan, namun dengan latihan-latihan yang benar, baik, dan terarah teknik pukulan dapat menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan. Melakukan teknik pukulan diperlukan kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan yang prima, serta penguasaan jarak dan *timing* yang tepat agar pukulan tersebut menjadi lebih efektif. Dalam istilah olahraga kecepatan dapat diartikan kemampuan untuk menutupi jarak jauh dengan

¹⁸ PB FORKI, Pedoman Karate. (Jakarta: Studio 3 plus 2005), h19

cepat.¹⁹ Kemampuan untuk bergerak cepat dalam garis lurus merupakan komponen yang tidak terpisahkan dari sukses berbagai olahraga.

Menurut Ray Pawlett hal yang harus diperhatikan dalam pukulan adalah: (1). Dalam *karate* jalur pukulan arahnya lurus, (2). Selalu ada reaksi tangan ketika memukul, yaitu tarik satu tangan ke belakang ketika anda memukul dengan tangan sebaliknya, anda harus menguatkan pukulan, (3). Biasanya ada sebuah putaran pada saat terakhir pukulan, (4). Waktu yang tepat.²⁰

4. Tendangan (*geri*)

Tendangan adalah semua jenis teknik penyerangan yang dilakukan dengan menggunakan kaki.²¹ Untuk memperoleh angka dalam pertarungan (*kumite*) dibutuhkan keterampilan dalam melakukan teknik tendangan. Karena teknik tendangan merupakan salah satu teknik gerak dasar yang dipakai dalam pertandingan *karate*.

Tendangan dalam karate sama seperti halnya penggunaan fungsi tangan yang merupakan suatu kekuatan bahkan jika ditinjau dari kekuatan maka kekuatan kaki (tendangan) memiliki kekuatan yang lebih besar dibandingkan dengan kekuatan tangan.²²

¹⁹ Tudor O. Bompa, Op.Cit h.272

²⁰ Ray Pawlett, *The Karate Handbook*. (England: Silverdale Books 2006) H.87

²¹ Departement Pendidikan Nasional, Pengembangan Model-Model Pembelajaran Beladiri (Jakarta: Depdiknas, 2007). Hlm.4

²² PB FORKI, Op.Cit. Hlm.26

Terdapat beberapa pedoman penting dalam melakukan teknik tendangan seperti yang dikemukakan oleh Yoyok Suhardi yaitu:

- 1) Maksimalkan kekuatan tendangan dengan kekuatan kelenturan lecutan lutut.
- 2) Jaga konsentrasi dan pandangan pada sasaran serta aturlah jarak dan timing.
- 3) Setelah melakukan tendangan, kaki harus secepatnya ditarik dan kembali siap untuk melakukan tendangan atau gerakan selanjutnya.
- 4) Aturlah keseimbangan sebaik-baiknya, karena untuk melakukan tendangan yang cepat butuh keseimbangan yang baik dan untuk menjaga keseimbangan yang baik butuh kecepatan tendangan.
- 5) Koordinasi seluruh gerak tubuh terutama dengan putaran pinggang, agar menghasilkan tenaga maksimal.²³

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik tendangan dalam olahraga beladiri *karate* merupakan salah satu teknik yang tidak mudah untuk dilakukan, namun dengan latihan-latihan yang baik, terarah, dan konsisten maka dapat terbentuk dengan baik.

²³ Yoyok Suryadi, Taekwondo Poomse Tae Geuk (Yogyakarta: 2002), Hlm.32-33

5. *Gyakutsuki*

Gyakutsuki adalah pukulan lurus arah uluh hati yang berlawanan dengan langkah kuda-kuda *zenkutsudachi*.²⁴ Dimana pukulan ini sangat tepat untuk dieksekusi pada jarak yang relative jauh seorang karateka juara *kumite* sangat ahli dalam mengatur jarak agar pukulan *Gyakutsukinya* dapat sempurna dapat sempurna mendarat tepat di sasaran lawan. Tentunya jarak yang di atur itu sesuai dengan jarak jangkauan dari pukulan *gyakutsuki* itu sendiri. Kelebihan pukulan *gyakutsuki* adalah sangat kuat dan bertenaga sehingga sangat berpotensi untuk menjatuhkan lawan. Dari segi power (kekuatan/bobot) *gyakutsuki* lebih unggul dari pukulan lain, jadi semakin jauh jarak kita dengan lawan, pukulan yang akan kita lancarkan akan semakin berbobot atau semakin kuat untuk menghancurkan sasaran lawan. Masathosi Nakayama dalam sebuah bukunya pernah mencoba memasukkan dua buah perhitungan ilmiah terhadap analisis *kihon* yang dikaji dari sudut ilmu pasti. Ia menyebutkan bahwa sebuah pukulan jenis *gyakutsuki* yang sempurna dari seorang karate-ka yang terlatih sangat baik setara dengan kecepatan 13 m/detik dan berbobot setara 700 kg joule.²⁵

²⁴ Dody Rudianto, op.cit. hlm.103

²⁵ Abdul Wahid, *Shotokan-Sebuah Tinjauan Alternative Terhadap Aliran Karate-do Terbesar Didunia* (Jakarta: PT. Raja grafindo Persada, 2007) hlm.48.



Gambar 2.4 : *Gyakutsuki*

Sumber : Jürgen Höller & Axel Maluschka. *Vollkontakt Karate Training*. (Aachen: Meyer & Meyer Verlag sport, 2010) Hlm.164

6. *Mawashigeri*

Der mawashi-geri its aus Notwendigkeit heraus entstanden, um die deckung des gegnersherum zu treten. Er stellt eine vielseitig anwendbare Technik dar, die du aus unterschiedlichen ansätzen und aus mannigfaltigen Angriffswinkeln treten kannst. Die Technik erhält ihre Durchschlagskraftdadurch, dass du die Hüfte eindrehst und die Position des Standbeins exakt einstellst. Mawashigeri diciptakan dari kebutuhan, yaitu untuk menyiasati lawan di sekitar. Ia mewakili beberapa teknik yang berlaku serbaguna yang anda bisa lakukan dari pendekatan yang berbeda dan beragam sudut serang. Teknik mendapatkan pengaruh yang fakta

bahwa pinggul anda dan tepat mengatur posisi kaki berdiri. Dengan kata lain *mawashi geri* yaitu teknik tendangan melengkung dari luar ke dalam yang berporos pada pergerakan pinggul.²⁶

Menurut Holler/Maluschka *mawashigeri* terdiri dari 3 macam yaitu *Ghedan mawasi-geri* (tendangan kebawah), *chudan mawashi-geri* (tendangan kearah perut maupun punggung), dan *jodan mawashi-geri* (tendangan kearah atas atau kepala).²⁷



Gambar 2.5 : *Mawashigeri*
Sumber : Buku Teknik Oyama Karate, Kata, Kumite, h.57

²⁶Holler/Maluschka, *Vollkontakt Karate Training*.(Libgen.in 2010). Hlm. 150-153

²⁷ Ibid. Hal. 151

7. Metode Latihan Bagian Perbagian

Secara *etimologis*, metode berasal dari kata *met* dan *hodes* yang berarti melalui. Sedangkan istilah metode adalah jalan atau cara yang harus ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Sehingga dua hal penting yang terdapat dalam sebuah metode adalah cara melakukan sesuatu dan rencana dalam pelaksanaan.

Latihan adalah proses dimana seseorang atlet dipersiapkan untuk performa yang tinggi.²⁸ Kemampuan seorang pelatih untuk mengarahkan optimalisasi kinerja dicapai melalui pengembangan rencana sistematis latihan yang memanfaatkan pengetahuan yang luas dikumpulkan dari berbagai disiplin ilmu²⁹.

Pengertian latihan dalam *terminology* asing sering disebut dengan *training exercise, practice*³⁰. Performa itu akan terwujud apabila pelatih mempersiapkan program latihan dan mengarahkan atletnya dengan optimal dan baik.

Prinsip-prinsip latihan dalam olahraga yang harus diperhatikan oleh setiap orang yang terlibat dalam pelatihan. Seperti yang diungkapkan oleh Harsono bahwa latihan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan, yaitu:

- Partisipasi aktif: pencapaian prestasi merupakan perpaduan usaha atlet itu sendiri dan kerja keras pelatih, sehingga

²⁸ Bompas, Tudor O, *Periodization Theory and Methodology of Training*, (Iowa: Kendall/Hunt Publishing, 2000). h.12

²⁹ Ika Novitaria dkk, *Kumpulan Terjemahan Periodization Theory and Methodology of Training*, 2009, hal. 2

³⁰ Dr. Dwi Hatmisari Ambarukmi, *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*, 2007, hal. 1

keduanya bertanggung jawab terhadap pelaksanaan program latihan untuk menghasilkan prestasi tinggi.

- Perkembangan multilateral: Persiapan yang tangguh perlu dipersiapkan melalui peletakkan dasar prestasi bangunan yang dilaksanakan pada tahap dasar.
- *Individual*: Setiap atlet memiliki potensi yang berbeda-beda dan berkarakter unik, setiap latihan menimbulkan respon yang berbeda-pula.
- Prinsip beban lebih (*overload*): Beban yang “cukup menantang” atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet (*critical point*)
- Spesifikasi: Sifat khusus beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus.
- Kembali ke awal (*Reversible*): Kemunduran seorang atlet yang diakibatkan ketidak teraturan dalam menjalankan program latihan..
- Variasi: Tubuh manusia memiliki kemampuan beradaptasi termasuk adaptasi terhadap beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam pembebanan sehingga perlu dirancang hari latihan berat, hari latihan ringan dan hari latihan sedang.³¹

³¹ Ibid. Hal. 9-14

Metode dalam hal ini mempelajari suatu gerakan tidak langsung secara keseluruhan tapi dari tiap sesi ke sesi selanjutnya dari gerakan yang sederhana dan paling mudah ke gerakan yang lebih sulit. Metode latihan bagian perbagian adalah salah satu cara yang menitikberatkan pada bagian-bagian dari suatu bahan pengajaran. Menurut Singer, metode bagian adalah suatu cara latihan yang bertitik tolak pada pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya, tahap-tahap latihan seharusnya dipermudah dan dibagi-bagi.

Dapat disimpulkan bahwa metode latihan bagian adalah suatu metode yang digunakan seorang pelatih atau pendidik yang mengajarkan anak didiknya bagian perbagian dari yang paling mudah ke yang paling sulit yang dipraktekan bagian perbagian pula untuk menguasai dan meningkatkan suatu rangkaian gerakan secara menyeluruh baik kondisi fisik, teknik, maupun psikologi atlet atau anak didik, agar keterampilanya lebih baik pada suatu jenis keterampilan khusus. Misalnya saat melakukan latihan berenang anak di ajari dulu untuk cara bernafas, meluncur, kemudian diajarkan untuk menggerakkan kaki, menggerakkan kedua tangan, setelah semua diajarkan barulah seluruh gerakan tersebut dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh yaitu berenang, jadi anak tidak langsung disuruh berenang.

8. Karakteristik Anak Usia 12-13 Tahun

Anak-anak bukanlah orang dewasa kecil, mereka berfikir dengan berbeda, mereka melihat dunia dengan berbeda, dan mereka hidup dengan prinsip-prinsip moral dan etika yang berbeda daripada orang dewasa.³² Pada usia 12-13 tahun anak-anak juga mengalami perubahan penting dalam kehidupan social dan emosional mereka. Sebagai akibat dari struktur fisik dan kognitif mereka yang sedang berubah, anak-anak dalam kelas-kelas akhir sekolah dasar berupaya untuk tampil dewasa.

Pada usia tersebut merupakan saat-saat anak sangat aktif, hal ini dibenarkan oleh Diane E Papalia dalam bukunya *Human Development* yang menyatakan sebagai berikut: kegiatan yang menguras energy terjadi pada anak usia ini karena aktifitas mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, ini terbukti pada perkembangan kekuatan dan daya tahan, membantu pertumbuhan tulang dan otot, membantu mengontrol berat tubuh dan mengurasi stres serta meningkatkan rasa percaya diri.³³

Kegiatan olahraga yang dimulai sejak dini dapat membantu anak-anak untuk memberikan waktu lebih banyak dalam berlatih sebelum mencapai umur prestasi puncak (*peak performance*),³⁴ sebagaimana dijelaskan oleh Harsuki dalam system pembinaan olahragawan sejak usia dini menuju *profesionalisme*.

³² Robert E. Salvin, Psikologi Pendidikan Teori Dan Praktek Jilid I, (Jakarta: PT. Indeks, 2008). h.40

³³ Diane E. Papalia, Sally W. Olds, Ruth D. Feldman, Human Development (New York: Mc. Graw Hill.2007), h.405

³⁴ Harsuki, Makalah: Sistem Pembinaan Olahragawan Sejak Usia Dini Menuju Profesionalisme, (Jakarta: 1989), h.4

Berikut penjabaran sifat social-psikologi pada usia 12-13 tahun oleh sugiyanto:

- a. Senang aktifitas yang aktif.
- b. Minat olahraga melakukan olahraga kompetitif meningkat.
- c. Minat terhadap permainan yang terorganisir meningkat.
- d. Rasa kebanggaan atas keterampilan yang dikuasai tinggi dan cenderung berusaha untuk memperoleh kebanggaan.
- e. Memperoleh kepuasan yang besar apabila mencapai sesuatu dan sangat kecewa apabila gagal.

Berdasarkan penjelasan diatas pada rentang usia 12-13 tahun, anak memiliki *intelektual* yang cukup kritis menanggapi sesuatu ide maka peneliti secara tegas mengambil sample anak usia ini dengan alasan anak telah bisa membaca serta memahami pertanyaan atau pernyataan yang akan peneliti gunakan.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Peningkatan keterampilan gerak *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan dengan metode bagian Perbagian pada atlet karate dojo 28 kabupaten bogor.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Dojo 28 kabupaten bogor.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 29 November 2015.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (*Action Research*). Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama antara peneliti dan kolaborator tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan

pembangunan.¹Penelitian 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.

D. Prosedur Penelitian Tindakan

1. Perencanaan Tindakan

Penetapan tindakan dirancang sebagai penerapan program latihan keterampilan gerak teknik *gyakutsuki mawashigeri* peneliti merencanakan memotong rangkaian menjadi lima bagian dari yang termudah menjadi yang tersulit. Bagian pertama akan menjadi materi latihan di pertemuan pertama yaitu *mendrill* teknik *gyakutsuki* yang di dalam rangkaian sebagai teknik awal dari rangkaian yang akan di teliti. Kemudian bagian kedua yang akan menjadi materi pertemuan kedua adalah *mendrill* teknik *mawashigeri* sebagai gerakan akhir dari rangkaian yang akan diteliti. Bagian ketiga sebagai pertemuan ketiga mengulangi materi *gyakutsuki* dan *mawashigeri*. Bagian keempat sebagai materi pertemuan keempat adalah *mix drill gyakutsuki* dengan *mawashigeri* namun di tambah tingkat kesulitannya dengan setelah melakukan *gyakutsuki* kaki angkat ke atas lalu langsung menendang *mawashigeri*. Bagian ke empat atau bagian terakhir adalah *mix drill gyakutsuki* ke *mawashigeri* dari sikap gerakan awal memukul sampai gerakan akhir menendang.

¹Moh. Nazir, *op.cit.*, h 79.

Tujuan pelatih memberikan latihan yaitu:

- a. Atlet memahami konsep teknik gerak *gyakutsuki* ke *mawashigeri*,
- b. Atlet dapat mempraktekan tahapan gerak teknik *gyakutsuki* ke *mawashigeri* dengan sempurna,
- c. Altet dapat memberikan evaluasi mengenai gerakan teknik *gyakutsuki* ke *mawashigeri*,
- d. Atlet dapat bekerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai temannya dan menunjukkan keberanian.

2. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolaborator mempunyai tugas untuk meningkatkan kemampuan teknik *gyakutsuki* ke *mawashigeri* dengan menggunakan metode latihan bagian perbagian dalam setiap pertemuannya. Kolaborator yang membantu peneliti adalah senior di Dojo 28 ini bernama pirman muntako, sebagai pemegang sabuk hitam Dan dua. Tingkatan di dalam karate pemegang sabuk coklat ke atas sudah di anggap senior dan mampu untuk melatih junior-junior di bawahnya.

Pertemuan 1

- a. Tujuan Latihan
 - a) Meningkatkan daya tahan dan kekuatan lengan dan tungkai atlet.
 - b) Melatih teknik teknik *gyakutsuki* sebagai awal dari rangkaian gerakan yang akan diteliti.
- b. Materi Latihan
 - a) Melakukan *drill* teknik *gyakutsuki* kemudian melangkah ke depan, bolak-balik bergantian kanan dan kiri.
- c. Metode latihan
 - a) Metode latihan bagian perbagian
- d. Langkah-langkah kegiatan
 - a) Bagian pertama: upacara tradisi *karate*, termasuk berdoa. Kemudian *briefing* tentang materi latihan yang akan di lakukan pada sesi tersebut dan mengecek denyut nadi sebelum latihan.
 - b) Pemanasan: jogging dan peregangan dinamis, kemudian mengecek denyut nadi latihan kembali.
 - c) Bagian inti:
 - Koordinasi dua set empat macam gerakan (*ankling, double ankling, knee-up, double knee-up*) masing-masing dua kali repetisi, istirahat satu menit per set.
 - *Drill* pukulan *chudantsuki, jordantsuki, nidantsuki* dan *sambontsuki* 10 kali 1 set.

- *Drill* teknik *gyakutsuki*, ditempat lima set masing-masing sepuluh kali bergantian kanan dan kiri, istirahat satu menit per set.
 - *Drill* teknik *gyakutsuki*, step maju lima set masing-masing sepuluh kali bergantian kanan dan kiri, istirahat satu menit per set.
 - kemudian penguatan seperti *wall squat* masing-masing satu menit tiga set, istirahat tiga puluh detik per set, *crocodile* dengan jarak sepuluh meter tiga set, istirahat satu menit per set, *sit-up* tiga puluh kali dan *Back-up* tiga puluh kali.
- d) Bagian akhir: jogging, peregangan statis, upacara tradisi *karate* dan evaluasi.

Pertemuan 2

- a. Tujuan Latihan
 - a) Meningkatkan daya tahan dan kekuatan khususnya kekuatan lengan dan tungkai.
 - b) Meningkatkan keterampilan gerak teknik *mawashigeri* terutama *mawashigeri* kaki depan.
- b. Materi Latihan
 - a) Teknik *mawashigeri*.
- c. Metode Latihan
 - a) Metode bagian perbagian

d. Langkah-langkah kegiatan

- a) Bagian pertama: upacara tradisi *karate*, termasuk berdoa. Kemudian *briefing* tentang materi latihan yang akan di lakukan pada sesi tersebut dan mengecek denyut nadi sebelum latihan.
- b) Pemanasan : jogging dan peregangan dinamis, kemudian mengecek denyut nadi latihan kembali.
- c) Bagian inti:
 - Skipping Tiga set masing-masing tiga macam gerakan (skipping dua kaki, satu kaki yang kanan, kiri, dan berlari ditempat), istirahat satu menit per set.
 - Melakukan gerakan *mawashigeri* secara bagian perbagian dari angkat paha putar pinggul lalu tendang kaki, masing-masing 10 kali 2 set..
 - *Drill* teknik *mawashigeri* kaki depan ditempat lima set masing-masing sepuluh kali kanan dan kiri, istirahat satu menit per set.
 - Kemudian *core stabilitation* tiga set masing-masing enam macam gerakan (*plank*, *left side plank*, *right side plank*, dan *bridge*) masing-masing lima belas detik, istirahat satu menit per set.
- d) Bagian akhir : jogging, *statis stretch*, dan upacara tradisi *karate* dan evaluasi.

Pertemuan 3

- a. Tujuan Latihan
 - a) Melatih teknik *gyakutsuki* dan *mawashigeri*.
 - b) Mematangkan teknik *gyakutsuki* dan *mawashigeri* dengan cara pengulangan materi.
- b. Materi Latihan
 - a) Drill gerakan *gyakutsuki* dan *mawashigeri* aktif dan berpasangan.
- c. Metode latihan
 - a) Metode bagian perbagian
- d. Langkah-langkah kegiatan
 - a) Bagian pertama: upacara tradisi *karate*, termasuk berdoa. Kemudian *briefing* tentang materi latihan yang akan di lakukan pada sesi tersebut dan mengecek denyut nadi sebelum latihan.
 - b) Pemanasan: jogging dan peregangan dinamis, kemudian mengecek denyut nadi latihan kembali.
 - c) Bagian inti: :
 - *Gyakutsuki berpasangan* lima set masing-masing lima repetisi, istirahat satu menit per set.
 - *Drill* maju kedepan gerakan *gyakutsuki* kanan dan kiri lima set masing-masing lima gerakan, istirahat satu menit per set.
 - *Mawashigeri* kaki depan berpasangan lima set masing-masing lima repetisi, istirahat satu menit per set.

- *Drill* maju kedepan gerakan *gyakutsuki* kanan dan kiri lima set masing-masing lima gerakan, istirahat satu menit per set
 - kemudian penguatan seperti *wall squat* masing-masing 30 detik tiga set istirahat tiga puluh detik per set, *crocodile* dengan jarak sepuluh meter tiga set, istirahat satu menit per set, *sit-up* 35 kali dan *back up* 35 kali.
- d) Bagian akhir: jogging, *statis stretch*, upacara tradisi *karate* dan evaluasi.

Pertemuan 4

- a. Tujuan Latihan
 - a) Melatih teknik *gyakutsuki* ke *mawashi geri*.
 - b) Meningkatkan daya tahan dan kekuatan khususnya kekuatan tungkai dan kaki.
 - c) Meningkatkan keterampilan gerak teknik perpindahan gerak dari *gyakutsuki* ke *mawashigeri* melalui metode bagian perbagian.
- b. Materi Latihan
 - a) Latihan gerakan *gyakutsuki* lalu mengangkat kaki keatas lalu melakukan *mawashigeri*.
- c. Metode latihan
 - a) Metode bagian perbagian

d. Langkah-langkah kegiatan

- a) Bagian pertama: upacara tradisi *karate*, termasuk berdoa. Kemudian *briefing* tentang materi latihan yang akan di lakukan pada sesi tersebut dan mengecek denyut nadi sebelum latihan.
- b) Pemanasan : jogging dan peregangan dinamis, kemudian mengecek denyut nadi latihan kembali.
- c) Bagian inti:
 - *Gyaku tsuki dan mawashigeri di tempat* lima set masing-masing lima repetisi, istirahat satu menit per set.
 - Gerakan *gyakutsuki* lalu mengangkat kaki keatas lalu melakukan *mawashigeri* kaki depan ditempat kanan dan kiri lima set masing-masing lima gerakan, istirahat tiga puluh detik per set.
 - Step maju gerakan *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan kanan dan kiri lima set masing-masing lima gerakan, istirahat satu menit.
 - kemudian penguatan seperti *wall squat* masing-masing satu menit tiga set istirahat tiga puluh detik per set, *push-up* tiga puluh lima kali, istirahat satu menit per set, *sit-up crunch* tiga puluh lima kali dan *back up* tiga puluh lima kali.
- d) Bagian akhir: pendinginan, peregangan statis, dan upacara tradisi *karate*.

Pertemuan 5

- a. Tujuan Latihan
 - a) Melatih teknik *gyakutsuki ke mawashigeri*.
 - b) Meningkatkan daya tahan dan kekuatan khususnya kekuatan lengan dan tungkai.
 - c) Meningkatkan keterampilan gerak teknik perpindahan dari *gyakutsuki ke mawashigeri* kaki depan.
- b. Materi Latihan
 - a) Drill maju teknik *gyakutsuki ke mawashigeri* kaki depan tanpa jeda pada saat transisi pukulan dan tendangan kanan dan kiri.
- c. Metode Latihan
 - a) Metode latihan bagian perbagian.
- d. Langkah-langkah kegiatan
 - a) Bagian pertama: upacara tradisi *karate*, termasuk berdoa. Kemudian *briefing* tentang materi latihan yang akan di lakukan pada sesi tersebut dan mengecek denyut nadi sebelum latihan.
 - b) Pemanasan: jogging dan peregangan dinamis, kemudian mengecek denyut nadi latihan kembali.
 - c) Bagian inti:
 - Gerakan teknik *gyakutsuki ke mawashigeri* ditempat lima set masing-masing lima kali kanan dan kiri, istirahat satu menit per set.

- Gerakan teknik *gyakutsuki* ke *mawashigeri* tanpa jeda aktif atau maju lima set masing-masing lima kali kanan dan kiri, istirahat satu menit per set.
 - Kemudian *core stabilitation* tiga set masing-masing enam macam gerakan (*plank, left side plank, right side plank, left superman, right superman, dan bridge*) masing-masing dua puluh detik, istirahat satu setengah menit per set.
- d) Bagian akhir: pendinginan, peregangan statis, dan upacara tradisi *karate*.

E. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Tabel 3.1 : Pedoman penilaian bergerak teknik *gyakutsuki* ke *mawashigeri* :

NO.	INDIKATOR	URAIAN INDIKATOR	SKOR				
			50	60	70	80	90
1.	Gerakan Persiapan	a. Sikap kaki Posisi <i>kumite (fight)</i> dibuka selebar bahu, posisi kaki kiri dan kanan tidak sejajar.					
		b. Sikap tangan <i>Kumite</i> atau dalam keadaan siap bertarung yaitu satu tangan sejajar dengan bahu dan yang satu lagi diuluhati, kedua telapak tangan dikepal, jarak siku 1 jengkal dari badan.					
		c. Sikap badan Badan tetap tegak					

		serong 45 derajat					
		d. Sikap kepala dan pandangan Pandangan ke depan atau arah lawan					
2.	Gerakan Pelaksanaan	a. Sikap kaki Step kedepan kuda-kuda <i>zenkutsudachi</i> lalu angkat kaki depan setinggi dada dan ujung kaki lurus (poin)					
		b. Sikap tangan Tangan belakang didorong kedepan setinggi uluhati (<i>gyakutsuki</i>) lalu ditarik kembali ke pinggang kemudian kembali ke posisi <i>kumite</i> atau siap bertarung yaitu satu tangan sejajar bahu dan satu lagi di uluhati.					

		<p>c. Sikap badan</p> <p>Pada saat melakukan pukulan <i>gyakutsuki</i> badan tegak dan poros pinggang berputar kearah depan lalu poros pinggang berputar melakukan tendangan <i>mawashigeri</i> sehingga badan menghadap ke samping.</p>					
		<p>d. Sikap kepala dan pandangan</p> <p>Pandangan ke arah depan atau lawan</p>					
3.	Gerakan Lanjutan	<p>a. Sikap kaki</p> <p>Posisi <i>kumite (fight)</i> dibuka selebar bahu, posisi kaki kiri dan kanan tidak sejajar.</p>					
		<p>b. Sikap tangan</p>					

		<i>Kumite</i> atau dalam keadaan siap bertarung yaitu satu tangan sejajar dengan bahu dan yang satu lagi diuluhati, kedua telapak tangan dikepal, jarak siku 1 jengkal dari badan					
		c. Sikap badan Badan tetap tegak serong 45 derajat					
		d. Sikap kepala dan pandangan Pandangan ke depan atau arah lawan					
Rata-rata							

KRITERIA PENILAIAN

1. Tahap Persiapan (sikap awal)

a. Skor 90

- a) Sikap kaki : sikap kaki kuda-kuda *zenkutsu-dachi*, kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang, kaki kiri ditekuk kaki kanan

lurus, berat badan bertumpu dikaki kiri, semua alas kaki menempel semua ke matras atau lantai, telapak kaki depan lurus kedepan, dan telapak kaki belakang serong sedikit ke arah dalam.

- b) Sikap tangan : sikap tangan adalah *kumite* tangan kiri didepan ditekuk sejajar bahu dengan telapak tangan dikepal, telapak tangan kanan dikepal berada didepan uluhati.
- c) Sikap badan : badan tegap dan serong 45 derajat.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan lurus ke depan.

b. Skor 80

- a) Sikap kaki : sikap kaki kuda-kuda *zenkutsu-dachi*, kaki kiridi depan dan kaki kanan dibelakang, kaki kiri ditekuk kaki kanan sedikit ditekuk, berat badan bertumpu dikaki kiri, semua alas kaki menempel semua ke matras atau lantai, telapak kaki depan sedikit serong lurus, kaki belakang sedikit serong ke dalam.
- b) Sikap tangan : sikap tangan adalah *kumite* tangan kiri didepan ditekuk tidak sejajar bahu dengan telapak tangan dikepal, telapak tangan kanan dikepal berada didepan perut dan diatas sabuk.
- c) Sikap badan : badan tegak , tidak serong 45 derajat.

- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, tetapi pandangan kurang lurus ke depan.

c. Skor 70

- a) Sikap kaki : sikap kaki kuda-kuda *zenkutsu-dachi*, kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang, kaki kiri ditekuk kaki kanan ditekuk, berat badan bertumpu dikaki kiri, semua alas kaki menempel semua ke matras atau lantai, telapak kaki depan sedikit serong kearah dalam, dan telapak kaki belakang serong sedikit ke arah dalam.
- b) Sikap tangan : sikap tangan adalah *kumite* tangan kiri didepan ditekuk tidak sejajar bahu dengan telapak tangan dibuka, telapak tangan kanan dikepal berada didepan perut dan diatas sabuk.
- c) Sikap badan : badan menghadap ke depan.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala kurang menghadap depan, dan pandangan kurang lurus ke depan.

d. Skor 60

- a) Sikap kaki : sikap kaki kuda-kuda *zenkutsu-dachi*, kaki kiridi depan dan kaki kanan dibelakang, kaki kiri agak berdiri kaki kanan lurus, berat badan bertumpu dikaki kiri, semua alas kaki menempel semua ke matras atau lantai, telapak kaki depan

sedikit serong ke arah dalam, dan telapak kaki belakang serong sedikit ke arah luar.

- b) Sikap tangan : sikap tangan adalah *kumite* tangan kiri didepan ditekuk tidak sejajar bahu dengan telapak tangan dibuka, telapak tangan kanan dibuka berada didepan perut dan diatas sabuk.
- c) Sikap badan : badan tidak tegak (membungkuk), serong 45 derajat.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menunduk dan pandangan tidak lurus ke depan.

e. Skor 50

- a) Sikap kaki : sikap kaki kuda-kuda *zenkutsu-dachi*, kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang, kaki kiri agak berdiri kaki kanan lurus, berat badan bertumpu dikaki kiri, telapak kaki depan menempel matras atau lantai dan telapak kaki depan sedikit serong ke arah dalam, telapak kaki belakang jinjit.
- b) Sikap tangan : sikap tangan adalah *kumite* tangan kiri didepan ditekuk tidak sejajar bahu dengan telapak tangan dibuka, telapak tangan kanan dibuka berada dibawah sabuk.
- c) Sikap badan : badan tidak tegak, menghadap ke arah lawan.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menunduk dan pandangan tidak lurus ke depan.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Skor 90

- a) Sikap kaki : step jauh ke depan, lalu angkat kaki depan diatas lutut lalu menendang *mawashigeri* dengan posisi kaki lurus kedepan dan posisi punggung kaki dengan posisi point.
- b) Sikap tangan : sikap tangan pada saat melakukan *gyakutsuki* tangan kanan lurus kedepan dengan telapak tangan dikepal dan tangan kiri ditarik ke pinggang, lalu pada saat melakukan *mawashigeri* tetap pada posisi *kumite* tangan kiri didepan tangan kanan di depan perut.
- c) Sikap badan : badan pada saat *gyakutsuki* tegap lurus pada saat *mawashigeri* agak condong ke belakang.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan lurus ke depan.

b. Skor 80

- a) Sikap kaki : step jauh ke depan, lalu angkat kaki depan diatas lutut lalu menendang *mawashigeri* dengan posisi kaki tidak lurus agak ditekuk dan posisi punggung kaki dengan posisi point.
- b) Sikap tangan : sikap tangan pada saat melakukan *gyakutsuki* tangan kanan dengan siku sedikit nekuk dengan telapak tangan dikepal dan tangan kiri ditarik ke pinggang, lalu pada saat

melakukan *mawashigeri* tetap pada posisi *kumite* tangan kiri didepan tangan kanan di depan perut.

c) Sikap badan : badan pada saat *gyakutsuki* sedikit condong kedepan pada saat *mawashigeri* agak condong ke belakang.

d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan kurang lurus ke depan.

c. Skor 70

a) Sikap kaki : step jauh ke depan, lalu angkat kaki depan diatas lutut lalu menendang mawashi dengan posisi kaki tidak lurus agak ditekuk dan posisi punggung kaki tidak point atau lurus cenderung sedikit menekuk ke dalam.

b) Sikap tangan : sikap tangan pada saat melakukan *gyakutsuki* tangan kanan dengan siku sedikit nekuk dengan telapak tangan dikepal dan tangan kiri tidak ditarik ke pinggang, lalu pada saat melakukan *mawashigeri* tetap pada posisi *kumite* tangan kiri didepan tangan kanan di depan perut.

c) Sikap badan : badan pada saat *gyakutsuki* sedikit condong kedepan pada saat *mawashigeri* agak condong ke belakang.

d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan tidak lurus ke depan.

d. Skor 60

- a) Sikap kaki : step kaki depan kearah luar, lalu angkat kaki depan diatas lutut lalu menendang *mawashigeri* dengan posisi kaki tidak lurus agak ditekuk dan posisi punggung kaki tidak point atau lurus cenderung sedikit menekuk ke dalam.
- b) Sikap tangan : sikap tangan pada saat melakukan *gyakutsuki* tangan kanan dengan siku sedikit nekuk dengan telapak tangan terbuka dan tangan kiri tidak ditarik ke pinggang, lalu pada saat melakukan *mawashigeri* tetap pada posisi tangan kiri terbuka ke luar tangan kanan di depan perut.
- c) Sikap badan : badan pada saat *gyakutsuki* condong kedepan pada saat mawashi geri agak condong ke belakang.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala tidak menghadap depan, dan pandangan tidak lurus ke depan.

e. Skor 50

- a) Sikap kaki : step kaki depan kearah luar, lalu angkat kaki depan diatas lutut lalu menendang *mawashigeri* dengan posisi kaki tidak lurus agak ditekuk dan posisi punggung kaki tidak point atau lurus cenderung sedikit menekuk ke dalam dan jari-jari kaki tidak ditekuk.
- b) Sikap tangan : sikap tangan pada saat melakukan *gyakutsuki* tangan kanan dengan siku sedikit nekuk dengan telapak tangan

terbuka dan tangan kiri tidak ditarik ke pinggang, lalu pada saat melakukan *mawashi geri* tetap pada posisi tangan tidak pada posisi *kumite* cenderung kemana-mana atau terbuka..

- c) Sikap badan : badan pada saat *gyakutsuki* condong kedepan pada saat *mawashigeri* sangat condong ke belakang seperti orang mau jatuh.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala tidak menghadap depan, dan pandangan tidak lurus ke depan cenderung ke bawah.

3. Tahap Lanjutan

a. Skor 90

- a) Sikap kaki : kaki ditarik setelah melakukan tendangan dan membentuk kuda-kuda *zenkutsu-dachi* dengan sempurna dan tidak ada gerakan tambahan (goyang atau kaki bergeser).
- b) Sikap tangan : membentuk posisi *kumite* seperti awal gerakan.
- c) Sikap badan : badan tegap .
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan lurus ke depan.

b. Skor 80

- a) Sikap kaki : kaki ditarik setelah melakukan tendangan membentuk kuda-kuda *zenkutsu-dachi* tetapi kurang sempurna

cenderung sedikit berdiri dan tidak ada gerakan tambahan (goyang atau kaki bergeser).

- b) Sikap tangan : membentuk posisi *kumite* seperti diawal gerakan tetapi lengan sedikit ke bawah tidak sejajar bahu tangan kirinya.
- c) Sikap badan : badan terlalu tegap (busung).
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan kurang lurus ke depan.

c. Skor 70

- a) Sikap kaki : kaki ditarik setelah melakukan tendangan membentuk kuda-kuda *zenkutsu-dachi* tetapi terlalu rendah sehingga menyulitkan melakukan gerakan selanjutnya dan tidak ada gerakan tambahan (goyang atau kaki bergeser).
- b) Sikap tangan : membentuk posisi *kumite* seperti diawal gerakan tetapi lengan kanan tidak pada posisi semula sedikit ke bawah sejajar sabuk *karate*.
- c) Sikap badan : badan condong ke depan.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan tidak lurus ke depan.

d. Skor 60

- a) Sikap kaki: kaki ditarik setelah melakukan tendangan membentuk kuda-kuda *zenkutsu-dachi* tetapi terlalu rendah sehingga menyulitkan melakukan gerakan selanjutnya dan sedikit goyang.
- b) Sikap tangan: membentuk posisi *kumite* seperti diawal gerakan tetapi lengan kiri sedikit turun tidak sejajar bahu lengan kanan tidak pada posisi semula sedikit ke bawah sejajar sabuk *karate*.
- c) Sikap badan: badan condong ke belakang.
- d) Sikap kepala dan pandangan: kepala tidak menghadap depan, dan pandangan tidak lurus ke depan.

e. Skor 50

- a) Sikap kaki: kaki ditarik setelah melakukan tendangan membentuk kuda-kuda *zenkutsu-dachi* tetapi berdiri tidak ada kaki yang ditekuk dan goyang.
- b) Sikap tangan: posisi tangan tidak karuan kemana-mana atau tidak seperti posisi *kumite* cenderung tidak ada bentuk siap *kumite*.
- c) Sikap badan: badan doyong seperti tidak seimbang.
- d) Sikap kepala dan pandangan: kepala tidak menghadap depan, dan pandangan tidak lurus ke depan.

F. Sumber Data

1. Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, kolaborator, dan atlet *karate Dojo 28*.
2. Data dari penelitian ini berupa:
 - a. Tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada tindakan.
 - b. Catatan lapangan
 - c. 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. Dalam penelitian ini ada satu orang kolaborator, yaitu Pirman muntako sebagai koordinator pelatih *Dojo 28* kabupaten bogor.

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.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Awal

Penelitian ini diawali dengan diadakan tes awal pada hari minggu tanggal 29 November 2015 bertempat di *dojo* 28 kabupaten bogor. Tes ini untuk mengetahui kemampuan dari sepuluh atlet yang akan diberi latihan dengan metode bagian perbagian gerakan *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan. Sepuluh atlet itu terdiri dari tujuh orang laki-laki dan tiga orang perempuan. Pada awal penelitian ini, kondisi atlet sangat beraneka ragam, mulai dari kondisi fisik, psikologis, keterampilan gerak, latar belakang ekonomi, sikap maupun bakat, dan minat dari semua atlet sangat berbeda-beda.

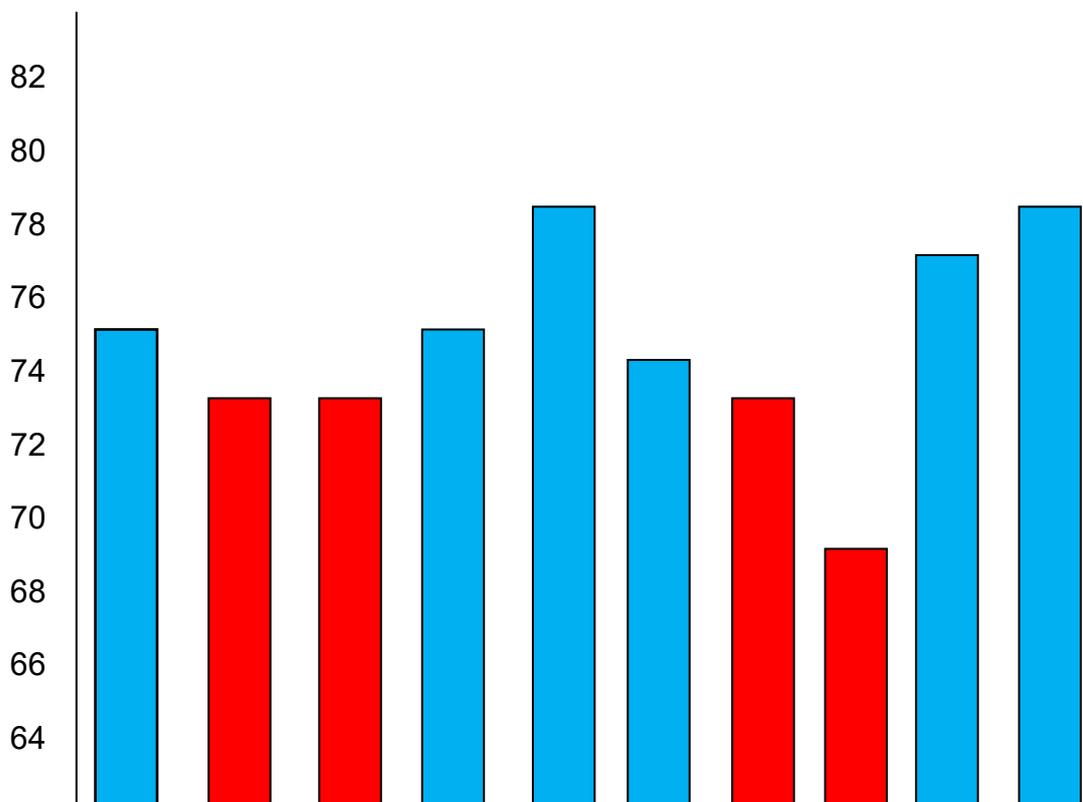
Dalam penelitian ini ada beberapa tahapan dan struktur kegiatan yang telah disusun, mulai dari refleksi awal yang berupa penerapan kondisi awal, harus mengidentifikasi dan mengelompokkan atlet-atlet berdasarkan kemampuan yang dilihat dari tes awal sebelumnya. Kemudian setelah mengetahui hasil tes awal dan dikelompokkan sesuai kemampuannya, maka disusun perencanaan program berupa tindakan, observasi, dan refleksi yang disiapkan kepada atlet sehingga mendapatkan hasil yaitu susunan latihan keterampilan gerak *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan dengan menggunakan metode pendekatan bagian perbagian.

Kemampuan awal yang bertujuan untuk mengetahui tingkat awal atlet dalam penguasaan teknik bergerak dari pukulan *gyakutsuki* ke tendangan *mawashigeri* kaki depan yang telah dicapai atlet, terutama mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan atlet dalam melakukan latihan teknik pukulan *gyakutsuki* ke tendangan *mawashigeri* kaki depan. Hal ini merupakan syarat mutlak yang harus diketahui oleh peneliti dan kolaborator dalam menentukan kesepakatan tentang penepatan kemampuan keterampilan dasar atlet sebelum diberi latihan melalui metode pendekatan bagian perbagian.

Daftar table 4.1 hasil tes awal teknik *gyakutsuki* ke *mawashigeri*.

NO	NAMA	NILAI
1	Hana	75,83
2	Cindi	73,33
3	Xaverius	72,50
4	Rifal	75,00
5	Sultan	77,50
6	Raihan	74,17
7	Zikro	72,50
8	Fifi	67,50
9	Ilyas	76,67
10	Tegar	78,33
NILAI RATA-RATA		74,33

Hasil tes awal tersebut dapat kita lihat dengan bentuk diagram sebagai berikut.



Hana Cindi Xave Rival Sultan Raihan Zikro fifi Iyas Tegar
 Gambar 4.6: Diagram Batang Hasil Tes Awal Gerak *Gyakutsuki* Ke
Mawashigeri Kaki Depan.
 Sumber : Tes Awal

Dari daftar hasil tes awal diatas, dapat terlihat bahwa nilai yang diraih atlet pada tes awal ini mempunyai rata-rata yang cukup baik, yaitu . Tetapi ada lima anak yang mempunyai nilai dibawah rata-rata, yaitu cindi dengan 73,33, xaverius dengan 72,50, fifi dengan 67,50, raihan dengan 74,17, dan zikro dengan 72,50.

2. Pelaksanaan Tindakan

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan waktu latihan di *dojo* 28 kabupaten bogor alokasi waktunya dalam latihan 120 menit (dua jam). Penelitian dilakukan sesuai program atau *training unit* yang dibuat pelatih. Dalam pelaksanaannya peneliti dan kolaborator memperhatikan peningkatan-peningkatan yang dicapai atlet sesuai dengan yang sudah ditargetkan.

Pelatih hanya melakukan satu siklus saja karena dilihat dari kemampuan awal atau tes awal dari atlet itu sendiri, dan hasilnya hampir semua diatas rata-rata. Dalam satu siklus dilakukan lima kali sesi latihan menggunakan metode bagian perbagian tersebut. Satu kali sesi latihan dialokasi waktunya kurang lebih 120 menit (dua jam)

Dalam melaksanakan perencanaan untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan sebelumnya, yaitu:

- a. Atlet memahami konsep teknik gerak *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan.
- b. Atlet dapat mempraktekan tahapan gerak teknik *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan dengan sempurna.
- c. Atlet dapat memberikan evaluasi mengenai teknik gerak *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan.

Pelatih membuat beberapa program yang menggunakan metode bagian perbagian dengan lima sesi latihan. Dengan atlet pemula yang berumur (12-13) tahun, program latihannya dirancang semenarik mungkin

adar atlet dapat cepat menyerap konsep dan tujuan latihan tersebut. Dan setiap akhir akhir dari program inti pelatih selalu memberikan tes satu rangkaian teknik gerak tersebut.

Peneliti dan kolaborator mempunyai tugas untuk meningkatkan teknik gerak *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan dengan menggunakan metode bagian perbagian dalam setiap pertemuannya. Setiap pertemuan mempunyai program inti yang berbeda-beda, tetapi diakhir program inti pelatih selalu memberikan tes langsung rangkaian gerakan *gyakutsuki*, *mawashigeri* kaki depan, dan *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan. Tes ini sebagai indikator keberhasilan program setiap sesinya.

a. Pertemuan pertama

Pada pertemuan pertama dengan materi drill pukulan *gyakutsuki*, lima set masing-masing sepuluh kali kanan dan kiri, istirahat satu menit per set. Seperti latihan-latihan biasanya, seluruh atlet dan pelatih melakukan tradisi karate yang didalamnya berisi tentang sumpah *karate* yang dilafalkan bersama-sama, menenangkan pikiran (doa), hormat kepada bendera merah putih, lambang FORKI (*Federasi Olahraga Karatedo Indonesia*) dan INKADO (*Indonesia Karate-Do*), juga hormat kepada pelatih sesama kawan dan tempat latihan. Kemudian setelah itu baru mulai pemanasan, program inti dan pendinginan juga evaluasi.

Sebelum masuk dalam program inti atlet melakukan beberapa gerakan kelincahan. Hanya beberapa gerakan saja seperti *angkling*, *double angkling*, *knee-up* dan *double knee-up*. Program inti pada

pertemuan pertama ini atlet melakukan teknik *gyakutsuki* ditempat sebanyak sepuluh kali kanan dan kiri, dan maju gerakan sama sepuluh kali kanan dan kiri. Gerakan tidak dilakukan secara terburu-buru kuda-kuda *zenkutsudachi* posisi *kumite* tangan didorong dari depan ulu hati kedepan dengan lurus sasaran ulu hati, tangan yang depan ditarik kepinggang, pandangan lurus kedepan, dan dilakukan dengan penghayatan. Dalam menghayati gerakan *gyakutsuki* ini harus ditunjang dengan irama nafas yang baik agar tercipta keharmonisan gerak dan ekspresi wajah yang diinginkan.

Setelah melakukan program inti pelatih memberikan beberapa penguatan agar menunjang peningkatan teknik gerak pukulan *gyakutsuki* tersebut. Seperti *wall squad*, *crocodile push-up*, *sith-up* dan *back-up*. Saat melakukan gerakan ini stamina para atlet hamper abis, disinilah pelatih memberikan motivasi kepada para atlet untuk dapat menyelesaikan program penguatan tersebut.

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

- a) Para atlet dapat menyelesaikan semua rangkaian program dengan cukup baik.
- b) Pada pertemuan pertama masih ada beberapa anak yang belum memahami konsep teknik gerakan *gyakutsuki* .
- c) Masih ada beberapa anak yang belum fokus dalam melakukan gerakan ini.

- d) Kurang stabil dalam melakukan gerakan, dalam sepuluh kali pengulangan rata-rata hanya dua tiga kali yang benar.
- e) Daya tahan otot atlet yang belum terlatih dengan baik karena atlet dikelas pemula (usia 12-13 tahun) belum boleh diberikan beban dari luar, jadi pelatih memberikan penguatan dengan menggunakan beban dari badan sendiri.
- f) Dari 10 atlet yang melakukan program pada pertemuan 1 hanya 5 orang yang mengalami peningkatan seperti sikap kaki kuda-kuda *zenkutsu-dachikaki* depan ditekuk dan kaki belakang lurus semua alas kaki menyentuh matras atau lantaitelapak kaki serong ke dalam, sikap tangan posisi *kumite* tangan depan sejajar dengan bahu dan dikepal tangan belakang didepan perut atau diatas sabuk, pada saat pelaksanaan tangan yang akan memukul sedikit ditekuk dengan telapak tangan dikepal dan tangan satunya lagi ditarik ke pinggang, sikap badan miring atau *hangmie* dan pada saat pelaksanaan badan dan pandangan menghadap kedepan.

b. Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua pelatih dan atlet melakukan upacara tradisi *karate* seperti biasanya, kemudian langsung pemanasan, program inti, dan pendinginan. Pertemuan kedua ini dengan materi *drill* tendangan

mawashigeri ditempat dan maju lima set masing-masing sepuluh kali kanan dan kiri, istirahat satu menit per setnya. Teknik program ini sama dengan program pertemuan pertama namun tekniknya berbeda yaitu tendangan *mawashigeri* ditempat dan maju masing-masing sepuluh kali kanan dan kiri. Pandangan atlet harus tajam kedepan, badan tegak, kaki depan diangkat setinggi pinggul lalu putar pinggul kesamping dan dorong tungkai kedepan, lalu posisi kaki belakang sedikit ditekuk untuk menjaga keseimbangan. Sehingga posisi kaki membentuk huruf r. sebelumnya pelatih memberikan latihan skipping agar otot di dalam tungkai lebih panas dan siap melakukan *drill* tendangan *mawashigeri*. Setelah program intinya selesai pelatih memberikan latihan *core stabilitation*, dengan gerakan yang sederhana seperti *plank*, *superman* dan *bidge*. Setelah itu baru pendinginan dan evaluasi.

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

- a) Para atlet dapat menyelesaikan program cukup baik
- b) Beberapa atlet masih merasa sulit untuk melakukan gerakan *mawashigeri* yang baik dan benar.
- c) Beberapa atlet masih merasa sulit melakukan *core stabilitation* dengan baik karena daya tahan otot lengan dan tungkai yang belum terlatih dan karena belum terbiasa melakukannya.

c. Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga pelatih dan atlet melakukan upacara tradisi *karate* seperti biasanya, kemudian langsung pemanasan, program inti, dan pendinginan. Pertemuan ketiga ini ini dengan materi *Drill* gerakan *gyakutsuki* dan *mawashigeri* aktif berpasangan ditempat dan maju lima set masing-masing lima kali kanan dan kiri, istirahat satu menit per setnya. Teknik program ini sama dengan program pertemuan pertama dan kedua namun tekniknya pertemuan ketiga yaitu memperlancar teknik *gyakutsuki* dan *mawashigeri* dengan pasangan atau ada target dan lebih masing-masing lima kali kanan dan kiri. Posisi pandangan badan tungkai dan lengan sama seperti melakukan *gyakutsuki* dan *mawashigeri*. Setelah program intinya selesai pelatih memberikan penguatan seperti *wall squad* 30 detik, *crocodile* dengan jarak 10 meter 3 kali, *sith-up* dan *back-up* masing-masing 35 kali. Setelah itu baru pendinginan dan evaluasi.

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

- a) Dari 10 atlet 8 atlet mampu melakukan teknik *gyakutsuki* dan *mawashigeri* dengan baik, melakukan *gyakutsuki* dengan kaki kuda-kuda *zenkutsu-dachi* kaki depan ditekuk dan kaki belakang lurus semua alas kaki menyentuh matras atau lantaitelapak kaki serong ke dalam, sikap tangan posisi *kumite* tangan depan sejajar dengan bahu dan dikepal tangan belakang didepan perut atau diatas sabuk, pada saat

pelaksanaan tangan yang akan memukul tangan lurus kedepan dengan telapak tangan dikepal dan tangan satunya lagi ditarik ke pinggang, sikap badan miring atau *hangmie* dan pada saat pelaksanaan badan dan pandangan menghadap kedepan. Dan pada saat melakukan *mawashigeri* atlet mampu melakukan tekniknya dengan baik walaupun masih ada yang badannya sedikit condong kebelakang pada saat menendang, telapak kaki point atau punggung kaki menghadap kedepan dan posisi tangan tidak posisi *kumite*.

- b) Masih beberapa atlet mencari-cari kesempatan istirahat saat mulai merasa lelah.
- c) Otot atlet mulai terlatih untuk melakukan penguatan dengan berat badan sendiri.

d. Pertemuan Keempat

Pada pertemuan keempat ini mulai dengan gerakan variasi yaitu dengan program inti melakukan teknik *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan dengan metode bagian perbagian. Atlet melakukan gerakan tersebut dengan ditempat dari melakukan *gyakutsuki* lalu mengangkat kaki setinggi pinggul lalu melakukan tendangan *mawashigeri* ditempat kanan kiri lima kali lima set, setelah itu melakukan gerakan sama namun sekarang step kedepan atau maju kanan dan kiri lima kali lima set.

Awalnya para atlet melakukan kesalahan sehingga tidak seimbang atau goyang-goyang pada saat menaikkan kaki depan, tapi setelah melewati set pertama gerakan mereka mulai terotomatisasi. Kemudian pelatih memberikan pendinginan ditambah *core stabilitation*.

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

- a) Para atlet merasa aneh karena dilakukan bagian perbagian.
- b) Para atlet masih lambat pada saat transisi pukulan *gyakutsuki* lalu mengangkat tungkai setinggi pinggul lalu menendang *mawashigeri*.
- c) Pada pertemuan ini hanya 3 atlet yang mampu melakukan teknik *gyakutsuki mawashigeri* dengan baik posisi awal *kumite* sempurna dengan tangan depan setinggi bahu dan tangan satunya di depan perut, pandangan lurus kedepan, posisi badan *hangmie* atau miring, kuda-kuda *zenkutsu-dachi* dengan baik dan pandangan lurus ke depan. Pada saat melakukan teknik *gyakutsuki* pukulan lurus kedepan dan tangan satunya lagi ditarik ke pinggang, badan dan pandangan lurus kedepan dengan posisi kaki *zenkutsu-dachi* yang baik. Lalu mengangkat kaki depan setinggi pinggul lalu lecutkan kaki kearah dalam dengan posisi kaki lurus dan telapak kaki poin, posisi badan tegak dan posisi tangan *kumite* dengan baik.

- d) Mereka lebih antusias untuk mencoba dan mencoba lagi untuk sampai mendapatkan gerakan yang baik.
- e) Tetapi dari segi psikologisnya para atlet sangat antusias dengan gerakan yang mulai bervariasi ini, mereka tertantang untuk melakukannya dengan baik.

e. Pertemuan Kelima

Pertemuan terakhir ini pengulangan dari pertemuan ke empat namun pada pertemuan ini gerakannya continues atau berkelanjutan tanpa jeda.

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

- a) Dari 10 atlet ada 8 atlet yang mampu melakukan *gyakutsuki mawashigeri* dengan baik. Karena sudah dilakukan berulang-ulang sehingga gerakan sudah terotomatis, para atlet mulai memperlihatkan peningkatannya dengan kata lain atlet mampu melakukan *gyakutsuki mawashigeri* dengan baik dengan posisi tangan yang satu lurus kedepan yang satu di pinggul, posisi badan dan pandangan lurus kedepan dan posisi kaki depan ditekuk dan belakang lurus, lalu melakukan *mawashigeri* dengan cepat dan teknik yang cukup baik dengan mengangkat tungkai setinggi pinggul lalu menendang *mawashigeri* dengan posisi telapak kaki point,

tangan tetap pada posisi *kumite*, posisi badan tegak dan pandangan lurus kedepan..

- b) Pada pertemuan ini antusias para atlet mulai terlihat bahkan terlihat seperti berkompetisi menjadi terbaik satu sama lain.

3. Hasil Observasi

Hasil pengamatan peneliti dan kolaborator sebagai berikut:

- a) Atlet memahami konsep teknik gerak *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan dari tahapan persiapan, pelaksanaan dan gerakan lanjutan.
- b) Atlet dapat mempraktekan tahapan gerak teknik *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan dengan benar.
- c) Atlet dapat memberikan opini mengenai gerakan teknik *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan.
- d) Sikap kaki, tangan, badan, kepala dan pandangan pada tahap persiapan sudah dalam posisi yang tepat semua. Badan dengan kuda-kuda-kuda *zenkutsudachi* yang sempurna, tangan posisi *kumite* atau siap dengan sempurna, badan sesuai dengan alur tangan dan kepala yang menghadap kedepan dengan pandangan yang tajam kedepan.
- e) Sikap kaki, tangan, badan, kepala dan pandangan pada tahap pelaksanaan sebagian besar sudah baik, maupun masih ada yang belum , tetapi sudah membaik. Seperti sikap transisi dari pukulan

gyakutsuki lalu mengangkat kaki depan setinggi pinggul lalu melakukan tendangan *mawashigeri*, badan yang tidak terlalu condong ke belakang, dan pandangan yang lurus tajam kedepan.

- f) Pada saat tahap lanjutan, belum semuanya dikatakan sempurna, sama halnya pada saat pelaksanaan sebagian besar benar tetapi masih ada yang belum sempurna. Seperti gerakan kaki yang kembali posisi *zenkutsudachi*, tangan kembali posisi *kumite* atau siap, sikap badan yang tegak, dan pandangan lurus tajam kedepan.
- g) Sebagian atlet sudah mampu melewati tahap-tahap seperti tahap persiapan, pelaksanaan, dan lanjutan dengan baik menggunakan metode bagian perbagian sesuai program yang diberi pelatih.

4. Analisis Dan Refleksi

Peneliti dan kolaborator menganalisa hasil observasi dan tes awal, pelaksanaan latihan sampai tes akhir dan dapat menarik kesimpulan bahwa latihan dengan menggunakan metode pendekatan bagian perbagian latihan telah meningkatkan hasil keterampilan gerak teknik *gyakutsuki mawashigeri*. Metode ini sudah cukup memberikan jawaban dari sedikit tahapan-tahapan yang mudah hingga ke tahapan yang sulit dapat dilewati dan dapat atlet lakukan dengan baik. Dengan metode ini atlet dapat menyerap informasi lebih mudah dan dimengerti dalam penyampaian gerakan pada saat latihan sampai akhirnya atlet dapat masuk ke tahap otomatisasi dengan pukulan ke tendangan dengan benar. Dan dari

indikator yang telah diberikan dari tahap persiapan, pelaksanaan dan lanjutan semua atlet dapat melakukannya dengan baik.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah melaksanakan tes awal, dapat diketahui kemampuan awal atlet sebelum latihan menggunakan metode pendekatan bagian perbagian. Dari hasil yang berhasil diatas rata-rata hanya setengahnya, hanya lima orang atlet dari sepuluh atlet yang melakukan tes awal. Setelah dilakukan tindakan siklus I maka diperoleh hasil dengan peningkatan yang sangat baik, yaitu atlet yang berhasil dengan nilai diatas rata-rata sebanyak tujuh orang dan tiga atlet yang tidak berhasil. Dengan demikian terjadi peningkatan dalam latihan teknik gerak *gyakutsuki mawashigeri* dengan menggunakan metode bagian perbagian.

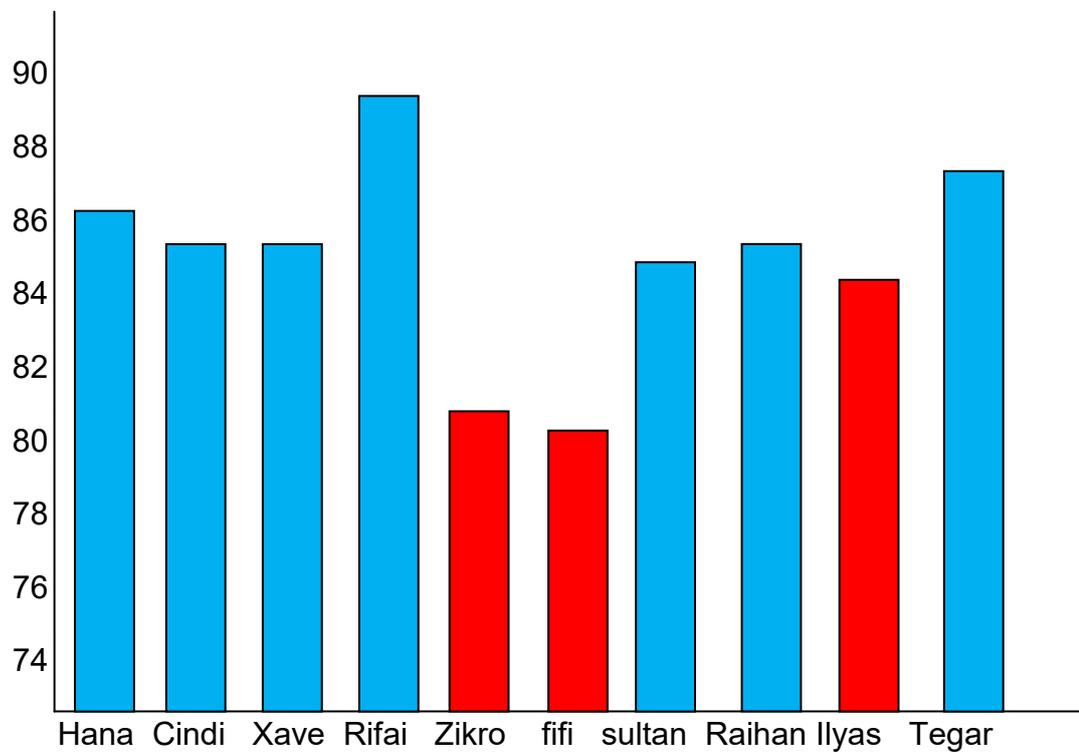
1. Hasil Penelitian Siklus

Setelah melaksanakan latihan teknik gerak *gyakutsuki mawashigeri* dengan metode pendekatan bagian perbagian pada siklus I, maka diperoleh tes akhir pada atlet pemula *dojo* 28 Kabupaten Bogor yang dapat dilihat dalam table dan diagram dibawah ini.

Tabel 4.2 Daftar Hasil Tes Akhir *Gyakutsuki* ke *Mawashigeri*.

NO	NAMA	NILAI
1	Hana	86,67
2	Cindi	85,00
3	Xaverius	85,83
4	Rifai	89,17
5	Sultan	80,83
6	Raihan	85,83
7	Zikro	80,83
8	Fifi	80,00
9	Ilyas	84,17
10	Tegar	87,50
NILAI RATA-RATA		85,00

Hasil tes akhir tersebut dapat kita lihat dengan bentuk diagram sebagai berikut.



Gambar 4.7: Diagram Batang Hasil Tes Awal Gerak *Gyakutsuki* Ke *Mawashigeri* Kaki Depan.

Sumber : Tes Akhir

Tabel 4.3 Daftar Hasil Tingkat Kemajuan Gerakan *Gyakutsuki Mawashigeri*.

NO	NAMA	TES AWAL	TES AKHIR
1	Hana	75,83	86,67
2	Cindi	73,33	85,00
3	Xaverius	72,50	85,83
4	Rifai	75,00	89,17
5	Sultan	77,50	85,00
6	Raihan	74,17	85,83
7	Zikro	72,50	80,83
8	Fifi	67,50	80,00
9	Ilyas	76,67	84,17
10	Tegar	78,33	87,50
NILAI RATA-RATA		74,33	85,00

2. Pengamatan Kolaborator

Selama kolaborator membantu pengamatan ini, kolaborator dan peneliti menyimpulkan bahwa metode bagian perbagian meningkatkan keterampilan gerak teknik *gyakutsuki mawashigeri* sangat baik. Karena kolaborator melihat hasil peningkatan *gyakutsuki mawashigeri* yang dimiliki para atlet dan para atlet juga saling bersaing satu sama lain dan saling mengoreksi satu sama lain. Dalam meningkatkan keterampilan *gyakutsuki mawashigeri* dibutuhkan banyak pengulangan karena transisi dari pukulan dan tendangan membutuhkan keterampilan yang baik sehingga dilakukan banyak pengulangan untuk membentuk otomatisasi gerak pada atlet dalam teknik ini, dengan itu peneliti dan kolaborator menghentikan penelitian sampai di siklus I karena perumusan masalah sudah terjawab.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan dengan menggunakan siklus 1 terhadap peningkatan hasil latihan teknik *gyakutsuki mawashigeri* dengan menggunakan metode bagian perbagian pada atlet pemula *dojo 28*. Dapat disimpulkan bahwa dengan Metode Bagian Perbagian dapat meningkatkan keterampilan teknik pukulan *gyakutsuki* dan tendangan *mawashigeri* pada atlet pemula *dojo 28* kabupaten bogor.

B. IMPLIKASI

Dengan penelitian ini peneliti dapat mendeskripsikan beberapa implikasi mengenai pemanfaatan hasil penelitian pada pembelajaran secara operasional, serta contoh implementasi hasil penelitian ini dalam pembelajaran yang relevan. Seperti dalam melatih dan mengajarkan suatu materi yang kompleks dengan lima rangkaian seperti teknik *gyakutsuki mawashigeri* kaki depan dengan menggunakan metode bagian perbagian. Pelatih memberikan program dengan bertahap dari yang mudah sampai yang sulit sehingga atlet dapat beradaptasi dengan latihan bagian perbagian dan dapat melakukannya dengan benar.

C. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka didapatkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih lebih ditekankan untuk membuat program latihan yang dimodifikasi sendiri dan dirancang sesuai kriteria usia atlet agar penyampaian program latihan dapat diterima dan dilakukan dengan baik dan lancer.
2. Pelatih harus dapat memberikan metode latihan yang kreatif dan inovatif agar atlet tidak jenuh dan semangat dalam berlatih.
3. Sarana dan prasarana khususnya dojo 28 lebih ditingkatkan lebih terutama matras, target/samsak untuk meningkatkan keterampilan variasi teknik pukulan dan tendangan.
4. Penelitian ini bersifat terbatas, maka peneliti menyarankan agar dilakukan penelitian yang lebih baik lagi dan dapat mengembangkan metode-metode latihan yang berkaitan dengan keterampilan teknik variasi gerak pukulan maupun tendangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Wahid, Shotokan – *Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-do Terbesar Didunia*, Jakarta: PT. Radja Grafindo Persada, 2007.
- Bompa O. Tudor. *Periodization Teory and Methodology of Training*. Iowa: Kendal/Hunt Publishing, 2000.
- Departement Pendidikan Nasional. *Pengembangan Model-Model Pembelajaran Beladiri*. Jakarta: Depdiknas, 2007.
- Diane E. Papalia, Sally W. Olds, Ruth D. Feldman. *Human Development* (New York: Mc. Graw Hill), 2007.
- Dr. Dwi Hatmisari Ambarukmi. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*, 2007.
- Harsuki. *Makalah: Sistem Pembinaan Olahragawan Sejak Usia Dini Menuju Profesionalisme*. Jakarta, 1989.
- Holler/Maluschka. *Vollkontakt Karate Training*. Libgen, 2010.
- Harsono. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Cv. Tambak Kusuma, 1988.
- Ika Novitaria dkk. *Kumpulan Terjemahan Periodization Theory and Methodology of Training*, 2009.
- Nazir, Moh. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalian Indonesia, 2003.
- New Roc Shotokan Karate Do, Shotokan Training, 2010.
- Norris Chuck. *A Dictionary of the Martial Art* Ohara Publications, inc. Burbank CA, 2003.
- PB FORKI. *Pedoman Karate*. Jakarta: Studio 3 Plus, 2005.
- Pawlett Ray. *The Karate handbook*. England: Silverdale Books, 2006.
- Rudianto, Dody. *Seni Beladiri Karate*. Jakarta; Golden Terayon Pres, 2010.
- Robert E. Salvin. *Psikologi Pendidikan Teoridan Praktek Jilid I*, Jakarta: PT. Indeks, 2008.

- Simanjuntak, Victor G. *Teknik Dasar Karate*. Jakarta: Ciputat, 2004.
- Setyosari Punaji. *Metode Penelitian Pendidikan Dan Pembangunan*. Jakarta: Kencana Perdana Grup, 2010.
- Setiawan Topan. *Pengertian dan Definisi Metode Penelitian*, 2012.
- Suharsimi Arikunto. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Grafindo, 2010.
- Sukardi. *Metodologi Penelitian Tindakan*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2003.
- Widiastuti. *Tes Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers, 2015.
- Widiastuti. *Belajar Motorik*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ, 2011.
- Wiriaatmadja Rochiati. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya,
- Yoyok Suhardi. *Taekwondo Poomse Tae Geuk*. Yogyakarta, 2002.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

PERENCANAAN LATIHAN

Pertemuan 1

A. Tujuan Latihan

- a. Meningkatkan daya tahan dan kekuatan lengan dan tungkai atlet.
- b. Melatih teknik teknik gyaku tsuki sebagai awal dari rangkaian gerakan yang akan diteliti.

B. Materi Latihan

- a. Melakukan drill teknik gyaku tsuki kemudian melangkah ke depan, bolak-balik bergantian kanan dan kiri.

C. Metode latihan

- a. Metode latihan bagian perbagian

D. Langkah-langkah kegiatan (Waktu Latihan 120 Menit)

1. Pembukaan: 10 Menit

- Berbaris , Upacara, Briefing Dan Mengecek Denyut Nadi.

2. Pemanasan : 10 Menit

- Jogging dan Dinamic Stretch Dan Mengecek denyut nadi latihan.

3. Bagian inti: 80 Menit

- Koordinasi dua set empat macam gerakan (ankling, double ankling, knee-up, double knee-up) 2 repetisi istirahat 1 menit.
- Drill pukulan *chudantsuki*, *jordantsuki*, *nidantsuki* dan *sambontsuki* 10 kali 1 set.
- Drill teknik gyaku tsuki, ditempat lima set masing-masing sepuluh kali bergantian kanan dan kiri, istirahat satu menit per set.
- Drill teknik gyaku tsuki, step maju lima set masing-masing sepuluh kali bergantian kanan dan kiri, istirahat satu menit per set.
- Penguatan seperti *wall squat* masing-masing satu menit tiga set, istirahat tiga puluh detik per set, *crocodile* dengan jarak sepuluh meter tiga set, istirahat satu menit per set, *sit-up* tiga puluh kali dan Back-up tiga puluh kali.

4. Pendinginan: 10 Menit

- Joging dan Statis Sretch.

5. Penutupan: 10 Menit

- Berbaris, Upacara/Tradisi dan evaluasi.

Pertemuan 2

A. Tujuan Latihan

- a. Meningkatkan daya tahan dan kekuatan khususnya kekuatan lengan dan tungkai.
- b. Meningkatkan keterampilan gerak teknik *mawashigeri* terutama *mawashigeri* kaki depan.

B. Materi Latihan

- a) Teknik *mawashigeri*.

C. Metode Latihan

- a) Metode bagian perbagian

D. Langkah-langkah kegiatan: 120 Menit

1. Pembukaan: 10 menit

- Berbaris, Upacara, Briefing dan Mengecek Denyut Nadi.

2. Pemanasan: 10 Menit

- Jogging, Dinamis Stretch dan Mengecek denyut nadi latihan.

3. Bagian inti: 80 Menit

- Skipping Satu menit tiga set masing-masing Tiga macam gerakan (skipping dua kaki, satu kaki yang kanan dan kiri) istirahat satu menit per set.

- Melakukan gerakan *mawashigeri* secara bagian per bagian dari angkat paha putar pinggul lalu tendang kaki, masing-masing 10 kali 2 set istirahat satu menit per set.
 - Drill teknik *mawashigeri* kaki depan ditempat lima set masing-masing sepuluh kali kanan dan kiri, istirahat satu menit per set.
 - Kemudian *core stabilitation* tiga set masing-masing enam macam gerakan (*plank*, *left side plank*, *right side plank*, dan *bridge*) masing-masing lima belas detik, istirahat satu menit per set.
4. Pendinginan: 10 menit
- Joging dan statis stretch.
5. Penutup: 10 Menit
- Berbaris, Upacara/tradisi karate dan Evaluasi.

Pertemuan 3

A. Tujuan Latihan

- a. Melatih teknik *gyakutsuki* dan *mawashigeri*.
- b. Mematangkan teknik *gyakutsuki* dan *mawashigeri* dengan cara pengulangan materi.

B. Materi Latihan

- a. Drill gerakan *gyakutsuki* dan *mawashigeri* aktif dan berpasangan.

C. Metode latihan

- a. Metode bagian perbagian

D. Langkah-langkah kegiatan

1. Pembukaan: 10 Menit

- Berbari, upacara, briefing dan mengecek denyut nadi.

2. Pemanasan: 10 Menit

- Jogging, Dinamic Stretch dan mengecek denyut nadi latihan.

3. Bagian inti: 80 Menit

- *Gyakutsuki berpasangan* lima set masing-masing lima repetisi, istirahat satu menit per set.
- Drill maju kedepan gerakan *gyakutsuki* kanan dan kiri lima set masing-masing lima gerakan, istirahat satu menit per set.
- *Mawashigeri* kaki depan berpasangan lima set masing-masing lima repetisi, istirahat satu menit per set.
- Drill maju kedepan gerakan *gyaku tsuki* kanan dan kiri lima set masing-masing lima gerakan, istirahat satu menit per set
- kemudian penguatan seperti *wall squat* masing-masing 30 detik tiga set istirahat tiga puluh detik per set, *crocodile*

dengan jarak sepuluh meter tiga set, istirahat satu menit per set, *sit-up* 35 kali dan *back up* 35 kali.

4. Pendinginan: 10 menit
 - Joging dan Statis stretch.
5. Penutup:
 - Berbaris, upacara/tradisi karate dan evaluasi.

Pertemuan 4

A. Tujuan Latihan

- a. Melatih teknik *gyakutsuki* ke *mawashi geri*.
- b. Meningkatkan daya tahan dan kekuatan khususnya kekuatan tungkai.
- c. Meningkatkan keterampilan gerak teknik perpindahan gerak dari *gyakutsuki* ke *mawashigeri* melalui metode bagian perbagian.

B. Materi Latihan

- a. Latihan gerakan *gyakutsuki* lalu mengangkat kaki keatas lalu melakukan *mawashigeri*.

C. Metode latihan

- a. Metode bagian perbagian

D. Langkah-langkah kegiatan

1. Pembukaan: 10 Menit
 - Berbaris, upacara/tradisi karate, briefing.

2. Pemanasan: 10 Menit

- Jogging, dinamis stretch dan mengecek denyut nadi latihan.

3. Bagian inti: 80 Menit

- *Gyaku tsuki* dan *mawashigeri* di tempat lima set masing-masing lima repetisi, istirahat satu menit per set.
- Gerakan *gyakutsuki* lalu mengangkat kaki keatas lalu melakukan *mawashigeri* kaki depan ditempat kanan dan kiri lima set masing-masing lima gerakan, istirahat tiga puluh detik per set.
- Step maju gerakan *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan kanan dan kiri lima set masing-masing lima gerakan, istirahat satu menit.
- kemudian penguatan seperti *wall squat* masing-masing satu menit tiga set istirahat tiga puluh detik per set, *push-up* tiga puluh lima kali, istirahat satu menit per set, *sit-up crunch* tiga puluh lima kali dan *back up* tiga puluh lima kali.

4. Pendinginan:

- Joging dan Statis stretch.

5. Penutup:

- Berbaris, upacara/tradisi karate dan Evaluasi.

Pertemuan 5

A. Tujuan Latihan

- a. Melatih teknik *gyakutsuki* ke *mawashigeri*.
- b. Meningkatkan daya tahan dan kekuatan khususnya kekuatan lengan dan tungkai.
- c. Meningkatkan keterampilan gerak teknik perpindahan dari *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan.

B. Materi Latihan

- a. Drill maju teknik *gyakutsuki* ke *mawashigeri* kaki depan tanpa jeda pada saat transisi pukulan dan tendangan kanan dan kiri.

C. Metode Latihan

- b. Metode latihan bagian perbagian.

D. Langkah-langkah kegiatan

1. Pembukaan: 10 Menit

- Berbaris, upacara/tradisi karate dan briefing.

2. Pemanasan:

- Jogging, Dinamic tretch dan mengecek denyut nadi latihan.

3. Bagian inti: 80 Menit

- Gerakan teknik *gyakutsuki* ke *mawashigeri* ditempat lima set masing-masing lima kali kanan dan kiri, istirahat satu menit per set.

- Gerakan teknik *gyakutsuki* ke *mawashigeri* tanpa jeda aktif atau maju lima set masing-masing lima kali kanan dan kiri, istirahat satu menit per set.
- Kemudian *core stabilitation* tiga set masing-masing enam macam gerakan (*plank*, *left side plank*, *right side plank*, *left superman*, *right superman*, dan *bridge*) masing-masing dua puluh detik, istirahat satu setengah menit per set.

4. Pendinginan:

- Joging dan statis stretch.

5. Penutup:

- Berbaris, upacara/tradisi karate dan evaluasi.

LAMPIRAN 2

**TABEL UJI RELIABILITAS GYAKUTSUKI MAWASHIGERI MELALUI
METODE BAGIAN PERBAGIAN**

X	Y	X ₂	Y ₂	XY
65,00	71,67	4,225	5136.589	4.650,55
72,50	75,00	5.256,25	5625	5.437,5
77,50	74,17	6.006,25	5501.189	5.798,175
70,83	68,33	5.016,0889	4668.989	4.839,8139
75,83	77,50	5.750,1889	6006.25	5.876,825
361,66	366,67	27.783,9917	26938.02	26.552,8639

$$\begin{aligned}
 r &= \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\
 &= \frac{5.26552,8639 - (361,66)(366,67)}{\sqrt{\{5.27783,9917 - (361,66)^2\} \{5.26938,0167 - (366,67)^2\}}} \\
 &= \frac{28455 - 2703}{\sqrt{\{26745 - 25281\} \{31440 - 28900\}}} \\
 &= \frac{154,448}{\sqrt{8122,002 - 243195}} \\
 &= \frac{154.448}{1405,42886} = 0,11
 \end{aligned}$$

LAMPIRAN 3

**DAFTAR NILAI TES AWAL GYAKUTSUKI MAWASHIGERI MELALUI
METODE BAGIAN PERBAGIAN**

NO	NAMA	TAHAP PERSIAPAN				TAHAP PELAKSANAAN				TAHAP LANJUTAN				JUMLAH
		SK	ST	SB	SP	SK	ST	SB	SP	SK	ST	SB	SP	SKOR
1	Hana	80	80	70	80	70	80	70	80	80	70	70	80	75,83
2	Cindi	70	80	70	80	60	70	70	80	70	80	80	70	73,33
3	Xaverius	80	70	80	70	60	70	70	70	80	70	70	80	72,50
4	Rifal	80	80	80	70	70	70	70	80	70	70	80	80	75,00
5	Sultan	80	80	80	80	80	80	70	80	70	70	80	80	77,50
6	Raihan	80	80	70	80	70	70	70	70	70	80	70	80	74,17
7	Zikro	80	70	70	80	70	80	60	80	70	70	70	70	72,50
8	Fifi	70	70	60	70	60	70	70	70	70	70	60	70	67,50
9	Ilyas	80	70	80	80	80	80	80	70	70	80	70	80	76,67
10	Tegar	80	80	70	80	80	80	70	80	80	80	80	80	78,33
RATA-RATA													74,33	

Keterangan:

SP: Sikap Pandangan

ST: Sikap Tangan

SB: Sikap Badan

SK: Sikap Kaki

LAMPIRAN 4

**DAFTAR NILAI TES AKHIR GYAKUTSUKI MAWASHIGERI MELALUI
METODE BAGIAN PERBAGIAN**

NO	NAMA	TAHAP PERSIAPAN				TAHAP PELAKSAAN				TAHAP LANJUTAN				JUMLAH
		SK	ST	SB	SP	SK	ST	SB	SP	SK	ST	SB	SP	SKOR
1	Hana	90	90	90	90	80	90	80	90	80	80	90	90	86,67
2	Cindi	90	90	90	90	80	80	80	90	80	80	90	80	85,00
3	Xaverius	90	90	90	90	80	80	80	90	90	80	80	90	85,83
4	Rifal	90	90	90	90	90	90	90	90	80	90	90	90	89,17
5	Sultan	90	90	90	90	90	80	80	80	80	80	80	90	85,00
6	Raihan	90	90	90	90	90	80	80	80	80	90	80	90	85,83
7	Zikro	90	80	80	90	80	80	80	80	70	80	80	80	80,83
8	Fifi	80	90	80	80	80	80	80	80	80	80	70	80	80,00
9	Ilyas	90	90	90	90	80	80	80	80	80	80	80	90	84,17
10	Tegar	90	90	90	90	90	90	80	90	80	90	80	90	87,50
RATA-RATA													85,00	

Keterangan:

SP: Sikap Pandangan

ST: Sikap Tangan

SB: Sikap Badan

SK: Sikap Kaki

LAMPIRAN 5

FOTO-FOTO PENELITIAN





LAMPIRAN 6

FOTO-FOTO VALIDASI



SURAT KETERANGAN VALIDITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Prof.Dr.Firmansyah Dlis,M.Pd

Jabatan : Sebagai Dosen Pembimbing 1

Dengan ini menyatakan instrument penelitian yang disusun oleh

Nama : Khusnul Yaqin

No,reg : 6315117875

Progran studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Olahraga Prestasi

Telah melaporkan Instrument teknik *Gyakutsuki* dan *mawashigeri* yang dipergunakan untuk penelitian skripsi adalah benar dan telah saya lakukan validitasi.

Demikian surat ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 8 November 2015

Yang memvalidasi



Prof.Dr.Firmansyah Dlis,M.Pd

NIP. 19580306 198503 1 003

SURAT KETERANGAN VALIDITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Dr. Widiastuti,M.pd

Jabatan : Dosen TPO Dan Sebagai Dosen Pembimbing 2

Dengan ini menyatakan instrument penelitian yang disusun oleh

Nama : Khusnul Yaqin

No,reg : 6315117875

Progran studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Olahraga Prestasi

Telah melaporkan Instrument teknik *Gyakutsuki* dan *mawashigeri* yang dipergunakan untuk penelitian skripsi adalah benar dan telah saya lakukan validitasi.

Demikian surat ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 8 November 2015

Yang memvalidasi



Dr. Widiastuti,M.pd

NIP. 19591201 198610 2 001

SURAT KETERANGAN VALIDITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Lita Mulia M,pd

Jabatan : Pelatih Karate

Dengan ini menyatakan instrument penelitian yang disusun oleh

Nama : Khusnul Yaqin

No,reg : 6315117875

Progran studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah melaporkan Instrument teknik *Gyakutsuki* dan *mawashigeri* yang dipergunakan untuk penelitian skripsi adalah benar dan telah saya lakukan validitasi.

Demikian surat ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 8 November 2015

Yang memvalidasi



Lita Mulia M,pd



INDONESIA KARATE-DO
PENGURUS RANTING DOJO 28

Sekretariat : Perum, Griya Bukit Jaya Blok H.09 No.31 Tlajung Udik, Gn.Putri, Bogor

Nomor : 008/INKADO 28/2015
Lampiran : 1 lembar
Perhal : SURAT KETERANGAN

Bogor, 23 Desember 2015

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Khusnul Yaqin
No.Regristasi : 6315117875
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Sudah melakukan penelitian dalam pembuatan skripsi di DOJO 28. Maka dengan ini pengurus dojo 28 memberikan ijin penelitian dalam rangka penulisan skripsi dengan judul:

"Meningkatkan Keterampilan Gerak Gyakutsuki Mawashigeri Melalui Metode Pendekatan Bagian Perbagian Atlet Pemula Dojo 28"

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatian dan kerjasama kami ucapkan terima kasih.

INKADO DOJO 28

Pelatih



Pirman Muntako



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982
BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180
Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 3975/UN39.12/KM/2015
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

21 Desember 2015

Yth. Kepala Pelatih Dojo 28
Perum Griya Bukit Jaya
Bogor

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Khusnul Yaqin
Nomor Registrasi : 6315117875
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 083893560598

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka Penulisan Skripsi. Skripsi tersebut dengan judul :

"Meningkatkan Keterampilan Gerak Gyakutsuki Mawashigeri Melalui Metode Pendekatan Bagian Perbagian Atlet Pemula Dojo 28"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi
Akademik dan Kemahasiswaan



Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Kaprog / Jurusan Olahraga Prestasi

Drs. Syaifullah
NIP 195702161984031001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Khusnul Yaqin

Perum Cileungsi Indah Jl. Kenanga II Blok A39 RT 01/09

Jawa Barat – Indonesia

DATA PRIBADI :

Tempat dan Tanggal Lahir : Bogor, 29 Juli 1993

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Status : Belum Menikah

Kewarganegaraan : Indonesia

Berat Badan : 63 Kg

Tinggi Badan : 177 cm

Pendidikan terakhir : Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) jurusan INSTRUMEN LOGAM

PENDIDIKAN FORMAL :

2011 – Sekarang : Universitas Negeri Jakarta

2008 – 2011 : SMKN 1 Gn.putri

2005 – 2008 : SMPN 1 Cileungsi

1999 – 2005 : SDN Rawa Endah

PENGALAMAN KERJA

2011 - Sekarang : Pelatih Bola Basket

2014 - Sekarang : Pelatih Karate

HOBBY

Travelling, Olahraga dan Mendengarkan Musik.