

5. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
6. Membangun sikap sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, demokratis dan percaya diri.

Melalui program yang direncanakan dengan baik dan melibatkan anak didik kedalam aktivitas fisik tersebut maka akan tercapai beberapa manfaat. Lewat aktivitas Pendidikan Jasmani ini anak-anak akan menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan dapat menyalurkan rasa emosi dalam diri peserta didik. Secara umum dan sederhana, terdapat beberapa manfaat Pendidikan Jasmani bagi peserta didik, antara lain ;

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika dan perkembangan sosial.
2. Dapat menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
3. Dapat mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok atau perorangan.
4. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna.
5. Dapat menyalurkan energi yang berlebihan ke dalam aktivitas fisik.

Berbagai macam manfaat yang didapat dari aktivitas pendidikan jasmani di Sekolah dapat memacu anak menjadi lebih kreatif dan antusias terhadap apa yang akan dikerjakannya. Dalam masa perkembangan anak, banyak faktor yang memiliki pengaruh terhadap perkembangan dan pendidikan anak.

Selain kegiatan pendidikan jasmani yang masuk dalam kurikulum sebuah proses pembelajaran di sekolah dalam pengembangan keterampilan, minat dan bakat anak, biasanya sekolah memiliki kegiatan diluar kurikulum seperti ekstrakurikuler, ekstrakurikuler tidak hanya berorientasi pada kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan olahraga saja, namun pada kenyataannya ekstrakurikuler olahraga adalah ekstrakurikuler yang paling diminati oleh peserta didik, termasuk cabang olahraga karate. Meskipun kegiatan ekstrakurikuler ini bukan termasuk dalam kegiatan wajib di Sekolah, ekstrakurikuler ini juga memiliki nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, itulah mengapa ekstrakurikuler merupakan hal penting dalam menyalurkan minat dan bakat peserta didik untuk mengembangkan potensi dalam dirinya.

Karate merupakan pilihan komplit karena bukan hanya nilai olahraga yang ada di dalamnya, lebih dari itu, karate memiliki pembinaan mental yang meliputi kedisiplinan, motivasi, tanggung jawab

dan penguasaan diri. Di Sekolah, karate sendiri merupakan salah satu ekstrakurikuler yang perkembangannya cukup pesat dan banyak diminati banyak peserta didik karena merupakan salah satu cabang olahraga yang aktif dalam membangun dan mengembangkan potensi seluruh praktisinya khususnya di kalangan pemula, itu terbukti dari banyaknya kegiatan pertandingan terbuka juga pertandingan yang terintegrasi dan bergengsi di kalangan pendidikan yang diselenggarakan rutin dengan pembinaan yang berkelanjutan seperti O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional) dari tingkat Kecamatan sampai tingkat Internasional.

Di SMP Negeri 24 Kota Bekasi, ekstrakurikuler karate merupakan salah satu dari tiga ekstrakurikuler beladiri selain Taekwondo dan Pencak Silat. Karate di SMP Negeri 24 ini cukup diminati oleh peserta didik apalagi saat memasuki tahun ajaran baru. Karate Gabdika Shitoryu kai yang beraliran Shito Ryu ini sudah bertahan dan berkembang selama 4 tahun Di SMPN 24. Meskipun peserta didik yang masuk Karate Gabdika adalah benar-benar pemula, namun Karate SMP Negeri 24 mampu berprestasi dan meraih medali dari salah satu murid yang berprestasi di tingkat Daerah (DKI), berkat hasil latihan yang cukup disiplin yang mampu membanggakan nama ekstrakurikuler Karate di Sekolah itu sendiri.

Karate memiliki banyak teknik khusus yaitu seperti pukulan (*tzuki*), tendangan (*geri*) dan bantingan, namun dari banyaknya teknik serangan tersebut, tendangan dan bantingan adalah salah dua dari Teknik yang efektif karena dapat menghasilkan tiga poin sekaligus. Pada kenyataannya bantingan sangat sulit dilakukan apalagi oleh siswa SMP pemula, maka dari itu teknik tendangan kepala (*jodan geri*) menjadi pilihan serangan favorit yang dilatih agar dapat menghasilkan tiga poin dalam pertandingan. Tidak semudah itu, tendangan yang sangat berkembang saat ini adalah *Jodan Mawashi Geri*, yaitu tendangan melingkar ke arah kepala dengan punggung kaki. Meskipun menjadi salah satu Teknik paling berkembang, banyak masalah yang ditemui di ekstrakurikuler karate SMP Negeri 24 ini, saat melakukan *Jodan Mawashi Geri*, mereka tidak dapat menggapai target atau sasaran yaitu kepala karena kemampuan otot tungkai dalam memanjang sangat minim, itu terbukti saat mereka melakukan perenggangan sebelum memulai latihan.

Oleh karena itu saya membuat Model Latihan Fleksibilitas khususnya untuk tungkai berbasis *Swiss Ball* untuk diaplikasikan dikalangan remaja awal (SMP). Dalam satu peraturan pertandingan karate, jika skor poin sudah berselisih 8 – 0, maka pertandingan

dihentikan karena dianggap tidak seimbang dan pemilik angka dinyatakan sebagai pemenang.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang ini, peneliti memfokuskan bentuk Model Latihan Fleksibilitas Tungkai Berbasis *Swiss Ball* pada *Jodan Mawashi Geri*. Penelitian ini berupaya mengembangkan bentuk latihan fleksibilitas yang menarik, variatif, penuh tantangan dan menyenangkan.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Model Latihan Fleksibilitas Otot Tungkai Berbasis *Swiss Ball* pada *Jodan Mawashi Geri*?

## **D. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka penelitian yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang Model Latihan Fleksibilitas Tungkai Berbasis *Swiss Ball* pada *Jodan Mawashi Geri* Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 24 Kota Bekasi.

## E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan permasalahan di atas maka manfaat dapat dirincikan sebagai berikut:

1. Salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.
2. Program ini dapat dipergunakan sebagai variasi model latihan penunjang keterampilan teknik bahan materi Model Latihan Fleksibilitas Tungkai Berbasis *Swiss Ball* pada *Jodan Mawashi Geri*.
3. Media *swiss ball* menjadi salah satu alat latihan yang murah, mudah, aman, efektif dan menyenangkan.
4. Latihan dengan *swiss ball* dapat memperbaiki keseimbangan, kelentukan, kekuatan dan koordinasi.
5. Dapat bermanfaat bagi penelitian dan pembacanya.