

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan Latar belakang penelitian yang telah diuraikan pada bab I maka penelitian ini bertujuan mengetahui Peningkatan keterampilan tendangan *Ushiromawashi-geri* dengan metode bagian perbagian pada Kegiatan Olahraga Prestasi (KOP) Karate UNJ

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

1. Tempat yang menjadi penelitian ini adalah di Kegiatan Olahraga Prestasi (KOP) Karate UNJ Jl.Pemuda 10 Rawamangun Jakarta timur .

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian dimulai pada bulan Pebruari sampai dengan 19 Mei 2015 yang berlokasi di Universitas Negeri Jakarta pada Kegiatan Olahraga Prestasi (KOP) Karate UNJ. Melalui tes ini, peneliti bekerja sama dengan kolaborator ingin mengetahui sejauh mana kemampuan atlet dalam melakukan tendangan *ushiromawashi-geri*, sebelum diberikan tindakan atau perlakuan yang dilakukan melalui siklus latihan dan dibantu bersama dengan kolaborator.

### C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode (*Action Research*). Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antara peneliti dan kolaborator tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan.<sup>1</sup> Penelitian ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian ini bersifat kolaboratif dan partisipatif karena dilakukan oleh pelatih.

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

Menurut Hopkins Penelitian tindakan merupakan suatu proses yang dirancang untuk memberdayakan seluruh partisipan dalam proses pendidikan (peserta didik, guru, dan pihak-pihak yang lain) dengan maksud untuk meningkatkan praktik pendidikan atau <sup>2</sup>. Pembelajaran yang dilakukan dalam pengalaman pendidikan dan seluruh partisipan terlibat sebagai anggota aktif

---

<sup>1</sup> Moh. Nazir. *Op.Cit.*, hal 79.

<sup>2</sup> Punaji Setyosari. Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan. (Jakarta:Kencana)2012. hal. 41

dalam proses penelitian.

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

#### **D. Prosedur Penelitian Tindakan**

##### 1 Perencanaan Tindakan

Penetapan tindakan dirancang sebagai penerapan program latihan keterampilan teknik tendangan dengan latihan bagian perbagian tendangan *ushiro mawashi-geri*.

Tujuan pelatih memberikan latihan yaitu:

- (a) Atlet memahami konsep teknik tendangan *ushiro mawashi-geri*
- (b) Atlet dapat mempraktekkan tahapan gerak tendangan *ushiromawashi-geri* dengan benar
- (c) Atlet dapat memberikan evaluasi mengenai tendangan *ushiromawashi-geri*
- (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 tendangan *ushiromawashi-geri* dengan menggunakan metode latihan bagian perbagian dalam pertemuannya.

### Pertemuan 1

#### a. Tujuan Latihan

- Meningkatkan daya tahan dan kekuatan tungkai atlet
- Melatih keterampilan tendangan *Ushiromawashi-geri*

#### b. Materi Latihan

- *Teknik Ushiromawashi-geri*. Melangkah posisi tahap awal kemudian dilanjutkan knee up kaki kanan dan kiri



Gambar 3.4 : kuda-kuda kamaite dan sikap awal *high knee*  
Sumber : *You tube Lead Leg Inverted Round Kick (ushiromawashi-geri)-warren Levi karate*

c. Metode Latihan

- Metode latihan bagian perbagian

d. Langkah-langkah kegiatan

- Bagian pertama : Upacara tradisi Karate, termasuk berdoa. Kemudian briefing tentang materi latihan yang akan dilakukan pada sesi pertama dan mengecek denyut nadi sebelum latihan
- Pemanasan: Jogging dan peregangan dinamis kemudian melakukan koordinasi seperti *angkling, knee up, kick king, buttom kick, touch bounding, hopping* (6 item x 2 rep x 2 set) untuk peregangan tungkai harus maksimal kemudian pelatih mengecek denyut nadi latihan
- Bagian Inti
- *Drill* maju dan mundur kuda-kuda *kamaite* kemudian *high knee* diangkat setinggi dada dimulai dengan kaki kanan dan kiri selama 1 menit x 6 set, istirahat 1 menit/set
- Posisi *high knee* kaki kanan dan kiri ditahan 3 detik setinggi dada selama 1 menit x 6 set
- *Drill high knee* putar poros ditahan selama 30 detik x 6 set
- *Drill high knee* posisi menendang *ushiromawashi-geri* kaki kanan dan kiri ditahan diatas 3 detik sasaran 50 rep x 6 set
- Penguatan seperti *wall squat @* 1 menit x 3 set, istirahat: 30 detik/set
- Kemudian stabilisasi *plank static , plank dynamic kaki dan tangan, side*

*dynamic plank tangan dan kaki* 15 detik/item menit x 4 set, istirahat/ set 30 detik, dan bridge 1 menit

- Bagian Akhir : Pendinginan, peregangan Statis, Evaluasi dan upacara tradisi karate.

## Pertemuan 2

### a. Tujuan Latihan

- Meningkatkan daya tahan dan kekuatan tungkai atlet
- Melatih keterampilan tendangan *Ushiromawashi-geri*
- Melatih Keseimbangan pada saat menendang

### b. Materi Latihan

- *Teknik Ushiromawashi-geri*. Melangkah posisi knee up kaki kanan dan kiri



Gambar 3.5 : Posisi *high knee* poros pinggul diputar kedalam  
Sumber : *You tube Lead Leg Inverted Round Kick (ushiromawashi-geri)-warren Levi karate*

c. Metode Latihan

- Metode latihan bagian perbagian

d. Langkah-langkah kegiatan

- Bagian pertama : Upacara tradisi Karate, termasuk berdoa. Kemudian briefing tentang materi latihan yang akan dilakukan pada sesi pertama dan mengecek denyut nadi sebelum latihan
- Pemanasan: Jogging dan peregangan dinamis kemudian melakukan koordinasi seperti *angkling*, *knee up*, *kick king*, *bottom kick*, *touch bounding*, hopping (6 item x 2 rep x 2 set) untuk peregangan tungkai harus maksimal kemudian pelatih mengecek denyut nadi latihan
  - Bagian Inti
  - Posisi kuda-kuda *kamaite* dengan berpasangan kaki diangkat setinggi dada dimulai dengan kaki kanan dan kiri selama 1 menit x 5 set, istirahat 1 menit/set
  - Posisi *high knee* kaki kanan dan kiri ditahan setinggi dada selama 30 detik x 5 set
  - Posisi *high knee* putar poros ditahan 3 detik dilakukan selama 1 menit x 5 set
  - Posisi *high knee* posisi menendang *ushiromawashi-geri* kaki kanan dan kiri ditahan 3 detik diatas, sasaran kepala 50 rep x 5 set
  - Tik-tak (aksi-reaksi) target kaki berpasangan

- Penguatan seperti *wall squat* @ 1 menit x 3 set, istirahat: 30 detik/set
- Kemudian stabilisasi *plank static* , *plank dynamic*, 1 menit x 2 set, istirahat 1 menit dan bridge 1 menit
- Bagian Akhir : Pendinginan, peregangan Statis, Evaluasi dan upacara tradisi karate.

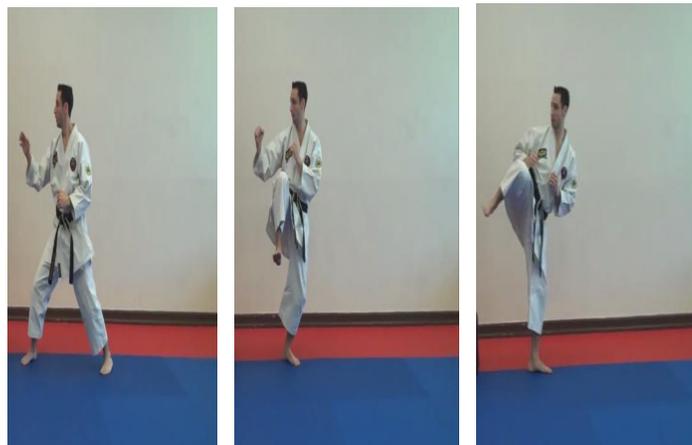
### Pertemuan 3

#### a. Tujuan Latihan

- Meningkatkan daya tahan dan kekuatan tungkai atlet
- Melatih keterampilan tendangan *Ushiromawashi-geri*
- Melatih Keseimbangan pada saat menendang

#### b. Materi Latihan

- Teknik *Ushiromawashi-geri*. Melangkah posisi knee up kaki kanan dan kiri



Gambar 3.6 : Posisi *high knee* poros pinggul diputar kedalam  
 Sumber : You tube *Lead Leg Inverted Round Kick (ushiromawashi-geri)*-warren Levi karate

c. Metode Latihan

- Metode latihan bagian perbagian

d. Langkah-langkah kegiatan

- Bagian pertama : Upacara tradisi Karate, termasuk berdoa. Kemudian briefing tentang materi latihan yang akan dilakukan pada sesi pertama dan mengecek denyut nadi sebelum latihan
- Pemanasan: Jogging dan peregangan dinamis kemudian melakukan koordinasi seperti *angkling*, *knee up*, *kick king*, *bottom kick*, *touch bounding*, hopping (6 item x 3 rep x 2 set) untuk peregangan tungkai harus maksimal kemudian pelatih mengecek denyut nadi latihan
- Bagian Inti
- Posisi *high knee* kaki kanan dan kiri ditahan setinggi dada selama 30 detik x 5 set
- *Drill high knee* diangkat setinggi dada dimulai dengan kaki kanan dan kiri selama 1 menit x 5 set, istirahat 1 menit/set
- *Move* maju dan mundur Posisi *high knee* putar poros ditahan 3 detik diatas selama 30 detik x 5 set
- Posisi *high knee* posisi menendang *ushiromawashi-geri* kaki kanan dan kiri ditahan diatas sasaran kepala 50 rep x 5 set
- Penguatan seperti *wall squat @* 1 menit x 3 set, istirahat: 30 detik/set
- Kemudian stabilisasi *plank static*, *plank dynamic*, 1 menit x 3 set, istirahat 1

menit *push up, sitp up, back up* @50 rep x 1 set dan bridge 1 menit

- Bagian Akhir : Pendinginan, peregangan Statis, Evaluasi dan upacara tradisi karate.

#### Pertemuan 4

##### a. Tujuan Latihan

- Meningkatkan daya tahan dan kekuatan tungkai atlet
- Melatih keterampilan tendangan *Ushiromawashi-geri*
- Melatih Keseimbangan pada saat menendang

##### b. Materi Latihan

- Teknik *Ushiromawashi-geri*. Melangkah posisi knee up kaki kanan dan kiri



Gambar 3.7 : Posisi *high knee* poros pinggul diputar kedalam  
 Sumber : You tube *Lead Leg Inverted Round Kick (ushiromawashi-geri)*-warren Levi karate

##### c. Metode Latihan

- Metode latihan bagian perbagian

##### d. Langkah-langkah kegiatan

- Bagian pertama : Upacara tradisi Karate, termasuk berdoa. Kemudian briefing tentang materi latihan yang akan dilakukan pada sesi pertama dan mengecek denyut nadi sebelum latihan
- Pemanasan: Jogging dan peregangan dinamis kemudian melakukan koordinasi seperti *angkling, knee up, kick king, buttom kick, touch bounding, hopping* (6 item x 3 rep x 2 set) untuk peregangan tungkai harus maksimal kemudian pelatih mengecek denyut nadi latihan
- Bagian Inti
- Posisi *high knee* diangkat setinggi dada dimulai dengan kaki kanan dan kiri selama 30 detik x 5 set, istirahat 1 menit/set
- Posisi *side* seperti tidur kaki kanan dan kiri diangkat bagian perbagian setinggi dada selama 1 menit x 5 set
- Posisi *high knee* putar poros ditahan 3 detik selama 30 detik x 3 set
- *shadow* tendangan *ushiromawashi-geri* 50 rep x 5 set
- Posisi *high knee* posisi menendang *ushiromawashi-geri* kaki kanan dan kiri ditahan diatas sasaran kepala 50 rep x 5 set
- Penguatan seperti *wall squat @* 1 menit x 3 set, istirahat: 30 detik/set
- Kemudian stabilisasi *plank static, plank dynamic* tangan dan kaki, *side plank dynamic* tangan dan kaki 1 menit x 2 set, istirahat 1 menit
- Bagian Akhir : Pendinginan, peregangan Statis, Evaluasi dan upacara tradisi karate.

## Pertemuan 5

### a. Tujuan Latihan

- Meningkatkan daya tahan dan kekuatan tungkai atlet
- Melatih keterampilan tendangan *Ushiromawashi-geri*
- Meningkatkan Tendangan *Ushiromawashi-geri*

### b. Materi Latihan

- Tendangan *Ushiromawashi-geri*. Melangkah posisi knee up kemudian tendangan *ushiromawashi-geri*



Gambar 3.8 : Tendangan *ushiromawashi-geri*  
 Sumber : You tube Lead Leg Inverted Round Kick (*ushiromawashi-geri*)-warren Levi karate

### c. Metode Latihan

- Metode latihan bagian perbagian

### d. Langkah-langkah kegiatan

- Bagian pertama : Upacara tradisi Karate, termasuk berdoa. Kemudian briefing tentang materi latihan yang akan dilakukan pada sesi pertama dan mengecek denyut nadi sebelum latihan

- Pemanasan: Jogging dan peregangan dinamis kemudian melakukan koordinasi seperti *angkling*, *knee up*, *kick king*, *bottom kick*, *touch bounding*, hopping (6 item x 3 rep x 1 set) untuk peregangan tungkai harus maksimal kemudian pelatih mengecek denyut nadi latihan
- Bagian Inti
- *Drill high knee* diangkat setinggi dada dimulai dengan kaki kanan dan kiri m selama 30 detik x 5 set, istirahat 1 menit/set
- Target Tembok Posisi *high knee* kaki kanan dan kiri ditahan setinggi dada selama 30 detik x 5 set
- Posisi high knee putar poros ditahan selama 30 detik x 5 set
- Posisi *high knee drill* tendangan *ushiromawashi-geri* ditembok kaki kanan dan kiri ditahan diatas sasaran kepala 50 rep x 5 set
- *shadow* tendangan *ushiromawashi-geri* 50 rep x 2 set
- Penguatan seperti *wall squat @* 1 menit x 3 set, istirahat: 30 detik/set
- Kemudian stabilisasi *plank static*, *side plank dynamic* tangan dan kaki, 1 menit x 2 set, istirahat 1 menit dan bridge 1 menit
- Bagian Akhir : Pendinginan, peregangan Statis, Evaluasi dan upacara tradisi karate.

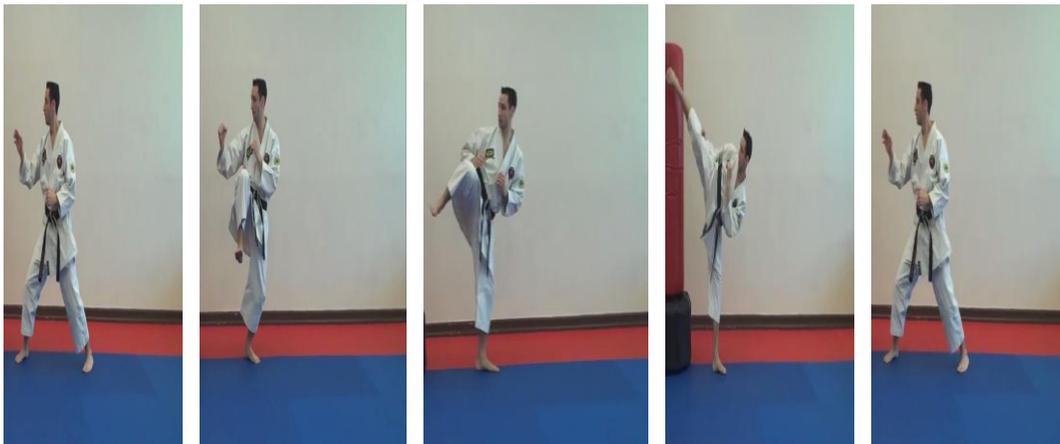
## Pertemuan 6

### a. Tujuan Latihan

- Meningkatkan daya tahan dan kekuatan tungkai atlet
- Melatih keterampilan tendangan *Ushiromawashi-geri*
- Meningkatkan Tendangan *Ushiromawashi-geri*

### b. Materi Latihan

- *Teknik Ushiromawashi-geri*. Melangkah posisi knee up kaki kanan dan kiri



Gambar 3.9: Tendangan *ushiromawashi-geri* dan sikap akhir  
 Sumber : You tube Lead Leg Inverted Round Kick (*ushiromawashi-geri*)-warren Levi karate

### c. Metode Latihan

- Metode latihan bagian perbagian

### d. Langkah-langkah kegiatan

- Bagian pertama : Upacara tradisi Karate, termasuk berdoa. Kemudian briefing tentang materi latihan yang akan dilakukan pada sesi pertama dan

mengecek denyut nadi sebelum latihan

- Pemanasan: Jogging dan peregangan dinamis kemudian melakukan koordinasi seperti *angkling*, *knee up*, *kick king*, *buttom kick*, *touch bounding*, hopping (6 item x 4 rep x 1 set) untuk peregangan tungkai harus maksimal kemudian pelatih mengecek denyut nadi latihan
- Bagian Inti
- Posisi *high knee* diangkat setinggi dada dimulai dengan kaki kanan dan kiri selama 30 detik x 2 set, istirahat 1 menit/set
- Posisi *high knee* kaki kanan dan kiri ditahan setinggi dada selama 30 detik x 2 set
- Posisi *high knee* posisi menendang *ushiromawashi-geri* kaki kanan dan kiri ditahan diatas 3 detik sasaran kepala 50 rep x 5 set
- Berpasangan posisi menendang *ushiromawashi-geri* kaki kanan dan kiri ditahan diatas sasaran kepala 50 rep x 2 set
- *shadow* tendangan *ushiromawashi-geri* 20 rep x 3 set
- Penguatan seperti wall squat @ 1 menit x 3 set, istirahat: 30 detik/set
- Kemudian stabilisasi *plank static*, *plank dynamic*, *side plank* kiri dan kanan 1 menit x 2 set, istirahat 1 menit
- Bagian Akhir : Pendinginan, peregangan Statis, Evaluasi dan upacara tradisi karate

## KRITERIA PENILAIAN

### Tahap Persiapan ( Sikap Awal )

#### a. Sikap Pandangan

- Skor 1 : sikap pandangan mata melihat kebawah
- Skor 2 : posisi pandangan mata melihat ke atas
- Skor 3: sikap pandangan mata melihat ke berbagai arah
- Skor 4 : posisi pandangan mata melihat ke depan

#### b. Sikap Tangan dan Lengan

- Skor 1 : sikap lengan kiri dan kanan lurus tidak ditekuk  $60^\circ$  kedua tangan tidak mengepal dan tangan kanan tidak diletakan diuluh hati
- Skor 2: sikap lengan kiri dan kanan kurang ditekuk  $60^\circ$  kedua tangan mengepal dan tangan kanan diletakan di dada
- Skor 3 : sikap lengan kiri dan kanan ditekuk  $60^\circ$  kedua tangan kurang mengepal dan tangan kanan diletakan di uluh hati
- Skor 4: sikap lengan kiri dan kanan ditekuk  $60^\circ$  kedua tangan mengepal dan tangan kanan diletakan di uluh hati.

#### c. Sikap badan :

- Skor 1 : sikap badan membongkok badan tidak tegak
- Skor 2: sikap badan tidak tegak posisi badan tidak menyamping  $45^\circ$
- Skor 3 : sikap badan tegak posisi badan terlalu menyamping  $90^\circ$
- Skor 4 : sikap badan tegak posisi badan sedikit menyamping  $45^\circ$

d. Sikap kaki

- Skor 1 : Posisi kuda-kuda kumite kaki dibuka lebih besar atau lebih kecil dari lebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri sejajar serong  $65^\circ$
- Skor 2 : Posisi kuda-kuda kumite kaki dibuka lebih kecil dari lebar bahu posisi kaki kiri dan kanan tidak sejajar serong  $65^\circ$
- Skor 3: posisi kumite kaki dibuka melebihi lebar bahu, posisi kaki kiri dan kanan tidak sejajar serong  $65^\circ$
- Skor 4 : Posisi Kumite (fight) dibuka selebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri tidak sejajar serong  $65^\circ$

**Tahap Sikap Awal**

a. Sikap Pandangan :

- Skor 1: sikap pandangan mata tidak menghadap ke depan
- Skor 2 : sikap pandangan tidak konsisten melihat ke atas dan ke bawah
- Skor 3 : sikap pandangan ke depan posisi kepala terlalu condong ke belakang
- Skor 4: sikap pandangan ke depan posisi kepala ke depan

b. Sikap Tangan dan Lengan

- Skor 1 : sikap tangan keduanya tidak mengepal, lengan kiri dan kanan tidak ditekuk  $60^\circ$ , tangan kiri diletakan dibawah dagu sedikit ,tangan

kanan diletakan di dada

- Skor 2 : sikap tangan keduanya tidak mengepal kedua lengan kiri dan kanan ditekuk  $60^\circ$  tangan kiri diletakan dibawah dagu sedikit ,tangan kanan diletakan di dada
- Skor 3 : sikap tangan keduanya mengepal , kedua lengan kiri dan kanan kurang ditekuk  $60^\circ$  tangan kiri diletakan dibawah dagu sedikit ,tangan kanan tidak diletakan di uluh hati
- Skor 4 : sikap tangan keduanya mengepal, kedua lengan kiri dan kanan ditekuk  $60^\circ$  tangan kiri diletakan dibawah dagu sedikit ,tangan kanan tidak diletakan di uluh hati

c. Sikap badan

- Skor 1 : sikap dan posisi badan tidak menyamping  $45^\circ$  dan badan tidak tegak
- Skor 2 : sikap dan posisi badan menyamping  $90^\circ$  dan badan sedikit tegak
- Skor 3 : sikap dan posisi badan menyamping  $65^\circ$  dan badan tegak

Skor 4 : sikap dan posisi badan sedikit menyamping  $45^\circ$  dan badan tegak

d. Sikap Kaki :

- Skor 1 : Sikap kuda-kuda kumite kaki kiri dibelakang dibuka lebar lebih dari bahu , posisi kaki kanan dan kiri sejajar

- Skor 2 : Sikap kuda-kuda kumite kaki kiri di depan dibuka lebih kecil dari bahu , posisi kaki kanan dan kiri sejajar
- Skor 3 : Sikap kuda-kuda kumite kaki kiri di depan dibuka lebar lebih dari bahu , posisi kaki kanan dan kiri tidak sejajar
- Skor 4 : Sikap kuda-kuda seperti *high knee* kaki kiri atau kanan di depan kaki dibuka selebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri tidak sejajar 130°

### **Tahapan Tendangan *Ushiromawashi-geri***

#### a. Sikap Pandangan

- Skor 1 : Posisi pandangan mata dan kepala tidak ke depan
- Skor 2 : Posisi pandangan mata dan kepala sedikit menyamping
- Skor 3 : Posisi pandangan mata dan kepala ke arah depan dan samping
- Skor 4 : posisi pandangan mata dan kepala ke arah depan atau ke arah lawan.

#### b. Sikap Tangan dan Lengan

- Skor 1 : posisi tangan tidak berubah, tangan kiri diletakan di dekat bagian paha dengan keadaan tangan kanan tidak berada di atas dagu dan tangan kiri terbuka dan tidak mengepal.
- Skor 2 : posisi tangan berubah menjadi tangan kanan di depan dan

posisi tangan kiri dibawah dengan keadaan kedua tangan tidak mengepal, tangan kanan sejajar bahu

- Skor 3 : posisi tangan berubah menjadi tangan kanan di depan dibawah dagu sedikit dan posisi tangan kiri diletakan uluh hati dengan keadaan kedua tangan ditekuk  $60^{\circ}$  dan sedikit mengepal
- Skor 4 : posisi tangan berubah menjadi tangan kanan di depan dan posisi tangan kiri diletakan diuluh hati dengan tangan kanan sedikit dibawah dagu kedua tangan mengepal dan ditekuk  $60^{\circ}$ .

c. Sikap badan

- Skor 1 : posisi badan tidak berubah arah dari kiri menjadi kanan dengan badan menyamping  $90^{\circ}$  dan badan terlalu condong kebelakang tidak ada keseimbangan
- Skor 2 : posisi badan berubah arah dari kiri menjadi kanan dengan badan terlalu menyamping  $65^{\circ}$  dan badan condong kebelakang tidak ada keseimbangan
- Skor 3 : Posisi badan berubah arah dari kiri menjadi kanan dengan badan menyamping  $65^{\circ}$  badan condong kebelakang kurang keseimbangan
- Skor 4 : Posisi badan berubah arah dari kiri menjadi kanan dengan badan sedikit menyamping  $45^{\circ}$  sedikit condong kebelakang untuk keseimbangan.

#### d. Sikap Kaki

- Skor 1 : posisi kaki kanan belakang menendang dengan kaki tidak diangkat setinggi pinggang kemudian pinggul tidak diputar kedalam lakukan tamparan dengan dorongan pinggul dengan bantuan kaki kiri tidak membuka  $160^\circ$  seperti huruf L.
- Skor 2 : posisi kaki kanan belakang menendang dengan kaki kurang diangkat setinggi pinggang kemudian pinggul tidak diputar kedalam lakukan tamparan dengan dorongan pinggul dengan bantuan kaki kiri membuka  $160^\circ$  seperti huruf L.
- Skor 3 : posisi kaki kanan belakang menendang dengan kaki diangkat setinggi pinggang kemudian pinggul sedikit diputar kedalam lakukan tamparan dengan dorongan pinggul dengan bantuan kaki kiri membuka  $160^\circ$  seperti huruf L.
- Skor 4 : posisi kaki kanan belakang menendang dengan kaki diangkat setinggi pinggang kemudian pinggul diputar kedalam lakukan tamparan dengan dorongan pinggul dengan bantuan kaki kiri membuka  $160^\circ$  seperti huruf L.

#### **Tahapan Akhir**

##### a. Sikap Pandangan

- Skor 1 : sikap dan posisi pandangan mata tidak menghadap kedepan atau arah sasaran lawan

- Skor 2 : posisi dan sikap pandangan mata menghadap ke bawah arah sasaran lawan
- Skor 3 : sikap dan posisi pandangan mata menghadap ke berbagai arah sasaran lawan
- Skor 4 : posisi dan sikap pandangan mata menghadap kedepan arah sasaran lawan

b. Sikap Tangan dan Lengan

- Skor 1 : Sikap kedua Lengan tidak ditekuk  $60^\circ$  berada didepan sedikit diatas dagu dan tangan kiri berada diuluh hati dengan kedua tangan tidak mengepal
- Skor 2 : Posisi kedua Lengan kanan dan kiri kurang ditekuk  $60^\circ$  berada didepan sedikit dibawah dagu dan tangan kiri tidak berada diuluh hati dengan kedua tangan mengepal
- Skor 3 : Sikap Lengan kanan ditekuk  $60^\circ$  berada didepan sedikit dibawah dagu dan tangan kiri berada diuluh hati dengan kedua tangan sedikit mengepal
- Skor 4 : Posisi Lengan kanan dan kiri ditekuk  $60^\circ$  berada didepan sedikit dibawah dagu dan tangan kiri berada diuluh hati dengan kedua tangan mengepal

c. Sikap badan :

- Skor 1 : posisi dan sikap badan tidak menyamping  $45^\circ$  terlalu

membuka badan  $180^\circ$  dan terlalu menutup badan setelah melakukan tendangan

- Skor 2 : sikap dan posisi badan terlalu menyamping  $30^\circ$  tidak terlalu membuka badan dan terlalu menutup badan setelah melakukan tendangan
- Skor 3 : posisi dan sikap badan terlalu menyamping  $30^\circ$  dan tidak terlalu membuka badan dan tidak terlalu menutup badan setelah melakukan tendangan
- Skor 4 : sikap dan posisi badan sedikit menyamping  $45^\circ$  dan tidak terlalu membuka badan, tidak terlalu menutup badan setelah melakukan tendangan

d. Sikap Kaki

- Skor 1 : sikap kaki setelah menendang tidak kembali ketahapan dengan lecutan kaki di kembalikan melalui pinggul dan tidak kembali ke posisi kaki setinggi pinggang dan berakhir di kuda-kuda kumite kaki kanan dan kiri sejajar  $90^\circ$
- Skor 2 : posisi kaki setelah menendang kembali ketahapan dengan lecutan kaki tidak di kembalikan melalui pinggul dan kembali ke posisi kaki setinggi pinggang dan berakhir di kuda-kuda kumite kaki kanan dan kiri sejajar  $90^\circ$
- Skor 3 : sikap kaki setelah menendang kembali ketahapan dengan

lecutan kaki di kembalikan melalui pinggul dan kembali ke posisi kaki tidak setinggi pinggang dan berakhir di kuda-kuda kumite kaki kanan dan kiri tidak sejajar  $65^\circ$

- Skor 4 : posisi kaki setelah menendang kembali ketahapan dengan lecutan kaki di kembalikan melalui pinggul dan kembali ke posisi kaki setinggi pinggang dan berakhir di kuda-kuda kumite kaki kanan dan kiri tidak sejajar  $65^\circ$

### E. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Tabel 3.1 : Pedoman Penilaian Tendangan *Ushiromawashi-Geri*

No	Indikator	Uraian Indikator	Skor			
			1	2	3	4
1	<p><b>Tahap Persiapan</b></p> 	a. Sikap pandangan: posisi pandangan mata melihat ke depan lawan				
		b. Sikap Tangan dan Lengan: sikap lengan kiri dan kanan ditekuk 60° kedua tangan mengepal dan tangan kanan diletakan di uluh hati.				
		c. Sikap Badan: sikap badan tegak posisi badan sedikit menyamping 45°				
		d. Sikap Kaki: posisi kumite dibuka selebar bahu, kaki kanan dan kiri tidak sejajar serong 65°				
2	<p><b>Tahap Sikap Awal</b></p> 	a. sikap pandangan kedepan depan lawan posisi kepala ke depan				
		b. sikap tangan keduanya mengepal kedua lengan kiri dan kanan ditekuk 45° tangan kiri diletakan dibawah dagu tangan kanan tidak diletakan di uluh hati				
		c. sikap dan posisi badan menyamping 45 ° dan badan tegak				
		d. Sikap kaki <i>high knee</i> kaki kiri di depan kaki selebar bahu posisi kaki kanan dan kiri tidak sejajar 130° .				

3	<p><b>Tahap Putar Poros</b></p> 	<p>a. Sikap pandangan: pandangan harus ke depan lawan</p> <p>b. Sikap Tangan dan Lengan : sikap kedua tangan dan lengan mengepal dan ditekuk sejajar dagu</p> <p>c. Sikap Badan: sikap badan serong</p> <p>d. Sikap Kaki: sikap kaki berubah 150° seperti huruf L</p>				
4	<p><b>Tahap Menendang Ushiomawashi-geri</b></p> 	<p>a. Sikap pandangan: Pandangan harus lurus s ke depan lawan</p> <p>b. Sikap Tangan dan Lengan : sikap kedua tangan dan lengan mengepal dan ditekuk sejajar dagu</p> <p>c. Sikap Badan: sikap badan sedikit condong kebelakang</p> <p>d. Sikap kaki: posisi kaki 160° membentuk seperti huruf L</p>				
5	<p><b>Tahap Akhir</b></p> 	<p>a. Sikap pandangan: posisi pandangan mata melihat ke depan lawan</p> <p>b. Sikap Tangan dan Lengan: sikap lengan kiri dan kanan ditekuk 60° kedua tangan mengepal dan tangan kanan diletakan di uluh hati.</p> <p>c. Sikap Badan: sikap badan tegak posisi badan sedikit menyamping 45°</p> <p>d. Sikap Kaki: posisi kumite dibuka selebar bahu, kaki kanan dan kiri tidak sejajar serong 65°</p>				
		<b>JUMLAH</b>				

## F. Sumber Data

- Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri
- kolaborator, dan atlet KOP Karate UNJ

Data dari penelitian ini berupa:

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

## G. Teknik Pengumpulan Data

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

Kriteria kolaborator dalam tendangan *ushiromawashi-geri* yaitu:

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

Dalam penelitian ini ada satu orang kolaborator, yaitu Lita Mulia , M.Pd.

1.Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala atau objek yang diselidiki atau diteliti.

2.Dokumentasi adalah hasil data lapangan yang berupa foto-foto keberhasilan pelaksanaan penelitian dan video, serta administrasi yang ada kaitannya dengan penelitian

## H. Validasi Data

Validasi data yang digunakan dalam menganalisa data yang berkumpul pada penelitian ini adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kualitatif. Skor penilaian indikator keterampilan gerak tendangan ushiro mawashi-geri secara bagian perbagian yang terdiri dari beberapa aspek. Target pencapaian keberhasilan peneliti adalah 90% dari 15 atlet yang akan mengikuti latihan karate di KOP Karate UNJ

Pada instrumen penilaian dihitung prosentase keberhasilan latihan dengan rumus

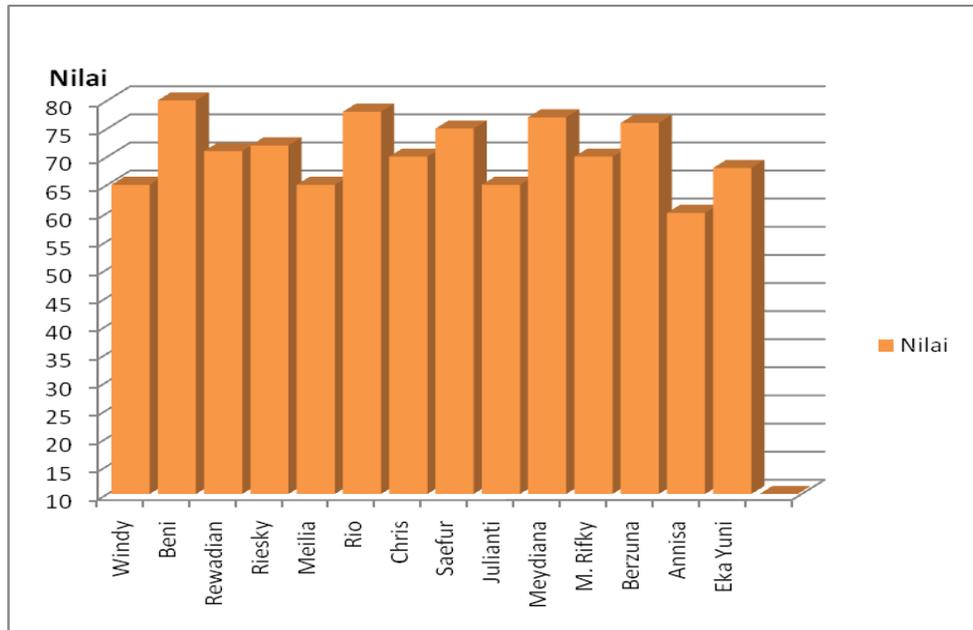
$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{indikator penilaian}}{\sum \text{indikator penilaian maksimal}}$$

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

**Tabel 3.2 Daftar Hasil Tes Validasi Tendangan *Ushiromawashi-geri* dengan Metode Bagian Perbagian di Universitas Darma Persada (UNSADA) Jakarta Timur**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Nilai</b>
1	Windy	65
2	Beni	80
3	Rewadian	71
4	Riesky	74
5	Meilia	65
6	Rio	78
7	Chris	70
8	Saefur	75
9	Julianti	65
10	Meydiana	77
11	M. Rifky	70
12	Berzuna	76
13	Annisa	60
14	Eka Yuni	68
<b>NILAI RATA-RATA</b>		<b>70.85</b>

Hasil Tes Validasi tersebut dapat kita lihat dengan bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 3.10 : Diagram Batang Hasil Tes Validasi Tendangan *Ushiromawashigeri*

Sumber : Data Tes Validasi

Dari daftar hasil tes Validasi Tendangan diatas, dapat terlihat bahwa nilai yang diraih atlet pada tes tendangan ini mempunyai rata-rata cukup baik yaitu 70.83 Tetapi ada 7 atlet setengahnya yang mempunyai nilai dibawah rata-rata yaitu windy dengan 70, Meilia dengan 65, Chris dengan 70, Anisa dengan 60, rifky dengan 70, eka dengan 68, dan Julianti dengan 65.