

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

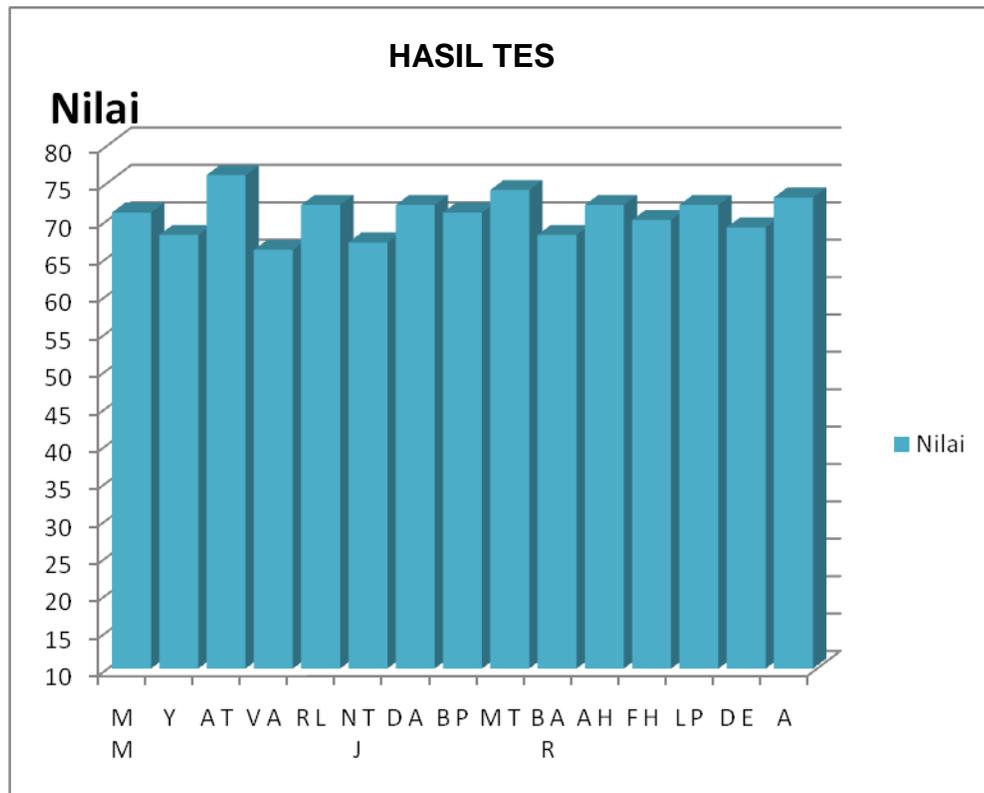
(a) Deskripsi Awal

Peneliti melakukan Tes Awal Tendangan *Ushiromawashi-geri* di KOP Karate UNJ pada bulan Maret tanggal 17 Maret 2015 dengan jumlah atlet yang mengikuti tes ini sebanyak 15 orang yang terdiri dari 10 orang putra dan 5 orang putri. Sebelum melaksanakan tes peneliti melihat motorik atlet terlebih dahulu karena setiap atlet memiliki motorik yang berbeda-beda ada yang baik dan ada yang kurang baik, peneliti memberikan angket untuk diisi sebagai data atlet dan peneliti juga memberikan arahan terlebih dahulu kepada atlet dan menjelaskan tujuan penelitian agar atlet dapat mengetahui maksud peneliti mengadakan tes awal. Kemudian peneliti memberikan atlet pemanasan tendangan yang akan diteliti kemudian baru dilakukan tes tendangan. Dari hasil sementara untuk tes awal tersebut antara lain adalah: dari 15 orang anak yang melakukan tes awal hanya 9 orang atlet dengan presentase 80% yang dinyatakan memenuhi kriteria teknik dan 6 orang atlet dengan presentase dibawah 70% yang lainnya belum memenuhi kriteria dari mulai teknik , bentuk, lecutan, serta keseimbangan dalam melakukan

tendangan *ushiromawashi-geri* yang diharapkan, dengan total hasil sementara untuk tes awal sebesar yang baru di dapat dari teknik mereka

Tabel 4.3 Daftar Hasil Tes Awal Tendangan *Ushiromawashi-geri* dengan Metode Bagian

No	Nama	Nilai
1	M M	71
2	Y	68
3	A T	76
4	V A	66
5	R L	72
6	N T J	67
7	D A	72
8	B P	71
9	M T	74
10	B A R	68
11	A H	72
12	F H	70
13	L P	72
14	D E	69
15	A	73
NILAI RATA-RATA		70.73



Gambar 4.11: Diagram Histogram Hasil Tes Awal Tendangan
Ushiromawashi-geri

Dari daftar hasil tes awal diatas dapat dilihat bahwa nilai yang diraih atlet pada tes awal ini mempunyai rata-rata yang cukup baik 70,73. Tetapi ada enam atlet yang mempunyai nilai dibawah rata-rata yaitu yaitu Y dengan 68, V A dengan 66, N T J dengan 67, B A R dengan 68, F H dengan 70, D E dengan 69

1. Pelaksanaan Tindakan

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan waktu latihan di Club karate UNJ di Rawamangun Jakarta Timur. Alokasi waktu dalam latihan adalah 120 menit (2 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 ditargetkan.

Peneliti hanya melakukan satu siklus saja karena dilihat dari kemampuan awal atau tes awal dari atlet itu sendiri, dan hasilnya beberapa yang masuk rata-rata. Dalam satu siklus dilakukan enam kali sesi latihan menggunakan metode bagian-perbagian tersebut. Satu kali sesi latihan alokasi waktunya \pm 120 menit (2 Jam)

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

- (a) Atlet memahami konsep teknik gerak tendangan *Ushiromawashi-geri*
- (b) Atlet dapat mempraktekan tahapan gerak tendangan *Ushiromawashi-geri* dengan sempurna
- (c) Atlet dapat memberikan evaluasi mengenai gerakan tendangan *Ushiromawashi-geri*

Peneliti membuat beberapa program yang menggunakan metode bagian-perbagian dengan enam sesi latihan. Program latihan dirancang semenarik mungkin agar atlet tidak jenuh dan dapat menyerap konsep dan tujuan latihan tersebut. Dan setiap akhir dari program inti, pelatih selalu memberikan tes satu rangkaian teknik gerak tersebut.

Peneliti dan kolaborator mempunyai tugas untuk meningkatkan teknik tendangan *Ushiromawashi-geri* dengan menggunakan metode bagian perbagian dalam setiap pertemuannya. Setiap pertemuannya. Setiap pertemuannya mempunyai program inti yang berbeda-beda, tetapi diakhir program inti, pelatih selalu berikan tes langsung satu rangkaian satu rangkaian gerakan tendangan *Ushiromawashi-geri*. Tes ini sebagai indikator keberhasilan program tiap sesinya.

(a) Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama dengan materi angkat lutut (*knee up* peneliti memberikan program latihan dengan gerakan awal rangkaian tendangan dengan cara awalan sikap siap kuda-kuda kamaite dengan dilakukan secara bersama dengan semua atlet, pada pertemuan pertama ini atlet dapat melakukan dengan baik untuk gerakan sikap awal kemudian peneliti melanjutkan yaitu *drill* rangkaian angkat lutut seperti *knee up* dengan dilanjutkan dengan *drill* putar poros dan gerakan yang akhir yaitu *drill*

menendang yang dilakukan dengan gerakan maju dengan hitungan yang disampaikan oleh peneliti. Pada gerakan ini masih banyak atlet yang tidak maksimal melakukan gerakan angkat lutut banyak yang melakukan tetapi hanya setengah saja peneliti menyadari dan langsung mengoreksi gerakan atlet yang kurang sempurna agar gerakan atlet dapat berubah dan atlet juga dapat belajar menganalisa gerakan yang dilakukan kurang baik atau sudah baik. Pada kegiatan latihan ini peneliti juga memberikan pengulangan yang banyak untuk gerakan *knee up* dan atlet merasakan kelelahan karena gerakan angkat lutut termasuk gerakan yang berat karena harus menahan salah satu kaki setinggi uluh hati secara bergantian. Setelah melakukan materi inti kemudian pelatih memberikan penguatan stabilisasi agar atlet dapat menjaga keseimbangan dan pada saat melakukan penguatan atlet terdapat kelemahan pada saat *plank, side plank, dynamic plank, dynamic kaki* karena pada gerakan ini atlet harus menahan berat badan sendiri *one body weight* . setelah atlet selesai melakukan penguatan peneliti mengumpulkan semua atlet untuk dilakukan evaluasi secara satu-satu agar atlet dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan pada saat selesai melakukan latihan dipertemuan pertama. Dan peneliti juga memberikan kesempatan atlet untuk bertanya tentang gerakan yang telah dilakukan kemudian peneliti memberikan semangat serta motivasi agar atlet dapat percaya diri dan dapat melakukan perubahan di pertemuan selanjutnya.



Gambar 4.12 : Kuda-kuda *kamaite* dan sikap awal Posisi high knee
Sumber : You tube *Lead Leg Inverted Round Kick (ushiromawashi-geri)*-warren Levi karate

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

- Atlet dapat menyelesaikan program rangkaian tendangan *ushiromawashi-geri* dengan cukup baik
- Pada pertemuan pertama masih banyak beberapa atlet yang belum mengerti konsep rangkaian tendangan *ushiromawashi-geri*
- Masih ada beberapa atlet yang tidak konsentrasi pada saat angkat lutut di dalam ini
- Kurang seimbangny badan ketika salah satu kaki sudah diangkat setinggi uluh hati

- Masih kurangnya Daya Tahan otot tungkai yang mengakibatkan tidak stabilnya badan

(b) Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua dengan materi *drill* angkat lutut pada gerakan ini semua atlet melakukan dengan berpasangan dan dengan materi seperti gerakan pertama. Peneliti memberikan pengulangan kembali untuk gerakan angkat lutut ini dengan *drill* kaki kanan dan kiri, dan pada saat atlet melakukan *drill* gerakan beberapa atlet sudah mulai melakukan gerakan cukup baik. Tetapi atlet dapat melakukan dalam waktu 30 detik yang seharusnya dilakukan 1 menit dengan kaki kanan dan kiri terlihat pada set 1. Kemudian peneliti memberikan istirahat kepada atlet 1 menit dan dilanjutkan lagi dengan *drill* angkat lutut kembali sampai 5 set. Setelah melakukan gerakan ini atlet mulai merasakan kelelahan pada otot tungkai karena dominan kaki yang bergerak dan atlet juga merasakan berat mengangkat kaki tetapi disini peneliti memberikan semangat dengan sedikit membuat motivasi yang bisa membuat atlet semakin tertarik dan melupakan kelelahan yang sedang dialami. Peneliti kemudian memberikan gerakan yang masih sama tetapi dengan cara yang berbeda yaitu dengan ditahan 3 detik salah satu kaki dan pada gerakan ini sangat terlihat tidak seimbang badan atlet saat menahan gerakan angkat lutut dan peneliti mendapatkan lagi kekurangan yang harus dipelajari agar pertemuan selanjutnya atlet sudah

dapat menjaga keseimbangan pada saat gerakan angkat lutut. Kemudian setelah selesai melakukan gerakan tersebut atlet diberikan tik-tak yang bisa dikatakan seperti aksi-reaksi berpasangan tetapi tetap dilakukan secara bagian perbagian agar atlet tidak terlalu jenuh dengan gerakan ini. Peneliti memberikan penguatan stabilisasi yang masih sama dengan pertemuan 1 pada gerakan penguatan sudah terlihat beberapa cukup baik tetapi hanya saya kekurangan terdapat pada lamanya atlet melakukan seperti gerakan yang harusnya 1 menit sekarang atlet sudah mulai mengalami peningkatan menahan 45 detik yang sebelumnya sudah tidak kuat dalam waktu 30 detik, setelah selesai peneliti memberikan *breving* dengan semua atlet dan peneliti mengevaluasi kembali dengan mencatat kekurangan dan kelebihan atlet sehingga atlet dapat mengetahui sampai mana perkembangan atau peningkatan yang didapat oleh atlet dan atlet juga dapat bertanya atau *sharing* tentang kesulitan yang dihadapi pada saat latihan.



Gambar 4.13 : Posisi *high knee* poros pinggul diputar kedalam
Sumber : *You tube Lead Leg Inverted Round Kick (ushiromawashi-geri)-warren Levi karate*

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

- Daya tahan otot tungkai sudah memiliki perkembangan cukup baik
- Pelatih memberikan semangat kepada atlet agar atlet dapat melakukan gerakan dengan benar
- Untuk keseimbangan yang baik pelatih memberikan banyak pengulangan pada poros pinggul

(c) Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga dengan materi angkat lutut peneliti memberikan banyak pengulangan pada gerakan angkat lutut ini karena untuk mendapatkan tendangan gerakan yang paling penting untuk menunjang gerakan lebih baik adalah dengan angkat lutut ini peneliti juga memberikan penjelasan agar atlet tidak jenuh untuk melakukan gerakan ini berulang-ulang. Dengan pertemuan ketiga ini peneliti memberikan instruksi angkat lutut dengan ditahan selama 30 detik sampai 5 set , dari gerakan angkat lutut tersebut atlet sudah mulai kuat menahan kaki selama 30 detik dengan kaki kanan dan kiri kemudian peneliti melanjutkan gerakan *drill* angkat lutut setinggi dada dengan diberikan waktu selama 1 menit dan pada gerakan *drill* ini atlet sudah terjadi perubahan dengan dapat menahan sampai 1 menit. Kemudian peneliti memberikan rangkaian selanjutnya

dengan tendangan *ushiromawashi-geri* dengan ditahan 3 detik pada saat diatas sasaran kepala 50 rep x 5 set, pada gerakan ini beberapa atlet tidak dapat menahan selama 3 detik karena atlet merasakan berat pada saat melakukan gerakan ini. Setelah selesai melakukan latihan peneliti memberikan penguatan dan pada saat melakukan penguatan peneliti melihat kekurangan dari gerakan-gerakan yang telah dilakukan atlet dan peneliti memberikan stabilisasi agar atlet dapat menjaga keseimbangan yang termasuk hal terpenting didalam melakukan tendangan.



Gambar 4.14 : Posisi *high knee* poros pinggul diputar kedalam
 Sumber : You tube *Lead Leg Inverted Round Kick (ushiromawashi-geri)-warren Levi karate*

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

- Atlet sudah terlihat mulai menikmati program latihan sehingga pelatih lebih dapat mengontrol gerakan atlet yang kurang-kurang dibagian yang penting

- Pada pertemuan ketiga atlet sudah mulai baik untuk angkat lutut dan memutar poros pinggul hanya sedikit masih goyang pada saat perpindahan poros.
- Pelatih selalu memotivasi atlet agar dapat melaksanakan program sampai selesai

(d) Pertemuan Keempat

Pada pertemuan keempat atlet sudah masuk ke tahap rangkaian selanjutnya yaitu gerakan yang cukup sulit untuk di tendangan *ushiromawashi-geri* , pada gerakan ini pelatih memodifikasi tendangan dengan cara dilakukan dengan terlentang posisi menyamping (*side*) . dengan cara ini atlet dapat rileks melakukan gerakan tetap diarahkan oleh pelatih sesuai gerakan yang benar. Pada saat melakukan gerakan ini atlet sudah dapat menikmati gerakan yang diberikan pelatih apalagi dengan dimodifikasi agar atlet tidak jenuh. Atlet melakukan dengan mengangkat lutut seperti *high knee* dan posisi kaki menendang *ushiromawashi-geri* sasaran muka 5 set kaki kanan dan kiri. Pada gerakan ini atlet dapat melihat sendiri sampai mana kemampuan gerakan yang mereka lakukan, pelatih memberikan semangat kepada atlet agar atlet tidak bosan melakukan gerakan yang diberikan oleh peneliti. Setelah selesai melakukan rangkaian gerakan atlet diberikan penguatan seperti pertemuan sebelumnya agar atlet

bisa menjaga stabilisasi tubuh dalam menjaga keseimbangan yang akhirnya atlet sudah cukup dapat menjaga keseimbangan dan setelah selesai peneliti melakukan *breving* dan dilanjutkan dengan evaluasi dan memberikan motivasi kepada atlet



Gambar 4.15 : Posisi *high knee* poros pinggul diputar kedalam
 Sumber : *You tube Lead Leg Inverted Round Kick (ushiromawashi-geri)-warren Levi karate*

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

- Para atlet merasa senang dengan variasi latihan yang diberikan karena dengan variasi latihan atlet jadi tidak mudah jenuh dalam menjalankan program
- Para atlet bisa saling mengoreksi satu sama lain jika ada yang salah dalam melakukan gerakan tendangan *ushiromawashi-geri*

- Untuk bagian penting sudah cukup baik dalam perputaran porosnya dan sudah cukup bisa menjaga keseimbangan pada saat menendang
- Atlet yang masih kurang seimbang dalam perputaran poros tetap semangat dan bersaing untuk mendapatkan peningkatan dalam tendangan *ushiromawashi-geri*

(e) Pertemuan Kelima

Pada pertemuan kelima masih sama seperti pertemuan sebelumnya masih berkaitan dengan tendangan *ushiromawashi-geri* dengan dilakukan *drill* dari mulai angkat kaki seperti *knee up*. Pada gerakan ini atlet sudah dapat melakukan dengan baik walaupun terkadang atlet tidak konsisten karena banyaknya pengulangan, kemudian dilanjutkan tendangan *ushiromawashi-geri*. Pada saat gerakan menendang disini sudah terlihat bentuk tendangan atlet yang dilakukan dengan cara bagian perbagian. Kemudian peneliti memberikan target tembok Posisi *knee up* kaki kanan dan kiri ditahan setinggi dada selama 30 detik x 5 set, posisi *knee up drill* tendangan *ushiromawashi-geri* ditembok kaki kanan dan kiri ditahan diatas sasaran kepala 50 rep x 5 set. Pada gerakan ini peneliti memberikan modifikasi dengan bantuan tembok atlet dapat melakukan gerakan dengan baik dan atlet harus banyak melakukan pengulangan agar atlet dapat beradaptasi dan bisa melanjutkan ke tahap otomatisasi. Peneliti memberikan

program dengan tetap memberikan motivasi ke atlet agar mereka dapat melakukan tendangan *ushiromawashi* dengan baik. Setelah selesai melakukan program peneliti selalu memberikan penguatan stabilisasi dan atlet sudah dapat menjaga keseimbangan pada saat melakukan *core* setelah itu peneliti melakukan *breving* dan evaluasi secara perorangan.



Gambar 4.16 : Tendangan *ushiromawashi-geri*
 Sumber: *You tube Lead Leg Inverted Round Kick (ushiromawashi-geri)-warren Levi karate*

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

- Pada pertemuan ini banyak peningkatan yang terjadi dari cara mengangkat lutut setinggi dada
- Para atlet sudah dapat menjaga keseimbangan pada saat perputaran poros pinggul menuju gerakan lanjutan tendangan *ushiromawashi-geri* dengan benar
- Atlet dapat merasakan sendiri perubahan gerakan yang dilakukannya

selama menjalani program latihan

(f) Pertemuan Keenam

Pada pertemuan terakhir banyak pengulangan untuk tendangan *ushiromawashi-geri* dari tahap persiapan tahap sikap awal, tahap saat menendang, tahapan tendangan *ushiromawashi-geri* dan terakhir tahap akhir dengan kuda-kuda kamaite, langkah pertama dilanjutkan ke tahapan awal dengan mengangkat kaki seperti *high knee* setinggi dada kemudian masuk ke tahap putar poros dengan memutar pinggul ke dalam untuk dilanjutkan ke tendangan *ushiromawashi-geri* dan di lanjutkan lagi ke tahap akhir kembali ke posisi semula kuda-kuda kamaite kaki kanan dan kiri tidak sejajar, tahapan ini dilakukan sebanyak 50 rep x 2 set kaki kanan dan kiri. Pada gerakan ini atlet sudah dapat melakukan rangkaian bagian perbagian dengan baik dan atlet sudah menunjukkan bentuk tendangan yang diinginkan oleh peneliti . karena pada tahap tendangan *ushiromawashi-geri* harus diberikan banyak pengulangan karena agar tercapainya gerakan otomatisasi. Setelah selesai melakukan program latihan peneliti memberikan penguatan stabilisasi dan sudah terlihat peningkatan gerakan atlet sudah baik dalam melakukan penguatan yang diberikan peneliti. Kemudian dilanjutkan dengan evaluasi terakhir sebelum diadakannya tes akhir setelah melaksanakan 6 sesi latihan dengan menggunakan metode bagian-perbagian pada kop karate unj.



Gambar 4.17 : Tendangan *ushiomawashi-geri* dan sikap akhir
 Sumber: *You tube Lead Leg Inverted Round Kick (ushiomawashi-geri)-warren Levi karate*

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

- Untuk perputaran poros pinggul ke tahapan akhir sudah cukup baik keseimbangannya
- Pengulangan tendangan yang dilakukan sudah cukup banyak dan atlet sudah mulai mendapatkan otomatisasi gerakan rangkaian tersebut
- Atlet sudah mulai percaya diri melakukan tendangan *ushiomawashi-geri*
- Sudah terlihat bentuk peningkatan tendangan *ushiomawashi-geri* dengan baik

3 Hasil Observasi

Hasil Pengamatan peneliti dan kolaborator sebagai berikut:

(1) Atlet sudah memahami konsep metode latihan bagian perbagian tendangan *ushiromawashi-geri* dari mulai tahap persiapan, tahap awal, tahap putar poros, tahap menendang *ushiromawashi-geri* sampai ke tahap akhir

(2) Atlet dapat melakukan tahapan tendangan *ushiromawashi-geri* dengan teknik yang benar

(3) Pada tahap persiapan : Sikap pandangan, sikap tangan dan lengan, sikap badan, dan sikap kaki sudah mengikuti tendangan *ushiromawashi-geri* untuk tahap persiapan langkah-langkah yang dilakukan oleh atlet mulai dari pandangan harus melihat kedepan, sikap tangan dan lengan ditekuk, sikap badan tegap, dan sikap kaki tidak sejajar.

(4) Pada tahap sikap awal: Sikap pandangan, sikap tangan dan lengan, sikap badan, dan sikap kaki sudah mengikuti tendangan *ushiromawashi-geri* untuk tahap persiapan langkah-langkah yang dilakukan oleh atlet mulai dari pandangan harus melihat kedepan, sikap tangan dan lengan ditekuk, sikap badan tegap, dan sikap kaki diangkat seperti posisi high knee dengan kedua kaki tidak sejajar.

(5) Pada Tahap Putar poros : Sikap pandangan, sikap tangan dan lengan, sikap badan, dan sikap kaki sudah mengikuti tendangan *ushiromawashi-geri* untuk tahap persiapan langkah-langkah yang dilakukan oleh atlet mulai dari pandangan harus melihat kedepan, sikap tangan dan lengan ditekuk, sikap badan miring 45° dan sedikit condong kebelakang, dan sikap kaki diangkat seperti posisi high knee dengan kedua kaki tidak sejajar.

(6) Pada tahapan Menendang *Ushiromawashi-geri* : Sikap pandangan, sikap tangan dan lengan, sikap badan, dan sikap kaki sudah mengikuti tendangan *ushiromawashi-geri* untuk tahap persiapan langkah-langkah yang dilakukan oleh atlet mulai dari pandangan harus melihat kedepan, sikap tangan dan lengan ditekuk, sikap badan miring 45° dan sedikit condong kebelakang, dan sikap kaki menendang *ushiromawashi-geri* 160° kedua kaki tidak sejajar.

(7) Pada tahapan akhir: sikap pandangan, sikap tangan dan lengan, sikap badan, dan sikap kaki sudah mengikuti tendangan *ushiromawashi-geri* untuk tahap persiapan langkah-langkah yang dilakukan oleh atlet mulai dari pandangan harus melihat kedepan, sikap tangan dan lengan ditekuk, sikap badan miring 45° badan tegap dan sikap kedua kaki tidak sejajar.

(8) Dari keseluruhan atlet semua sudah cukup baik dalam pelaksanaan tendangan *ushiromawashi-geri* yang diberikan pelatih dengan metode latihan bagian perbagian

4. Analisis dan Refleksi

Peneliti dan kolaborator menganalisa hasil observasi dari tes awal, pelaksanaan latihan sampai tes akhir dan dapat menarik kesimpulan bahwa latihan dengan menggunakan metode bagian perbagian telah meningkatkan hasil keterampilan tendangan *ushiromawashi-geri*. 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 tendangan yang benar. Dan dari indikator yang telah diberikan dari tahap persiapan, tahap awal, tahap putar poros, tahap menendang *ushiromawashi-geri*, sampai ke tahap akhir dan semua atlet dapat melakukan tahapan yang ada di indikator tersebut

(b). Deskripsi Akhir

Setelah peneliti melakukan tes awal dan tes Akhir terdapat peningkatan secara keseluruhan atlet dari mulai tahap persiapan, tahap sikap awal, tahap putar poros, tahap tendangan *ushiromawashi-geri* dan tahap akhir pada atlet kop karate UNJ. Dari hasil yang telah didapatkan atlet yang berhasil diatas rata-rata adalah 7 orang atlet dari 15 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 11 atlet dan 4 orang dibawah rata-rata tetapi tetapi mengalami peningkatan yang cukup baik dan keseluruhan atlet terdapat kelebihan dan kekurangan dalam melakukan tendangan *ushiromawashi-geri*. Untuk kelebihan dalam tendangan secara bagian perbagian atlet terdapat peningkatan dari tahap putar poros dan tahap lanjutan tendangan *ushiromawashi-geri* yang selama ini menjadi permasalahan besar dalam tendangan *ushiromawashi-geri* untuk kekurangan sudah sedikit dari posisi

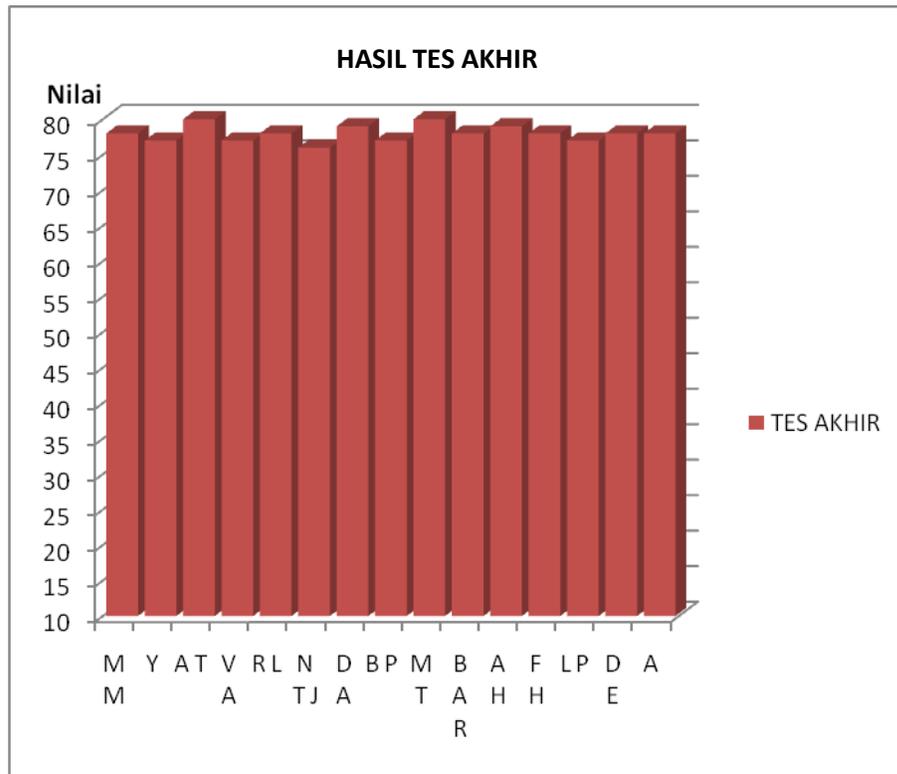
sikap akhir yang terkadang atlet suka kurang keseimbangan setelah melakukan tendangan. Tetapi dari enam pertemuan yang sudah dilakukan dengan metode bagian perbagian oleh semua atlet semua tahap dapat tercapai dengan baik sehingga sekarang sudah cukup memenuhi kriteria gerakan tendangan yang benar sampai akhirnya terjadi peningkatan Tendangan *ushiromawashi-geri* pada atlet kop karate unj.

1. Hasil Penelitian Siklus

Sesudah melaksanakan latihan dengan enam pertemuan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan materi tendangan *ushiromawashi-geri* dengan metode bagian perbagian pada siklus I yang dilakukan dengan tahapan-tahapan yang telah diberikan oleh peneliti dari mulai tahap persiapan, tahap sikap awal, tahap putar poros, tahap menendang *ushiromawashi-geri* dan tahap akhir dan peneliti memberhentikan penelitian sampai siklus I karena data sudah jenuh dan sudah terjadi peningkatan tendangan *ushiromawashi-geri* pada atlet Kop Karate UNJ. Maka diperoleh hasil tes akhir pada atlet KOP Karate UNJ yang dapat dilihat dalam tabel dan diagram dibawah ini:

Tabel 4.4 Daftar Hasil Tes Akhir Tendangan *Ushiromawashi-geri* dengan Metode Bagian Perbagian

No	Nama	Nilai
1	M M	78
2	Y	77
3	A T	80
4	V A	77
5	R L	78
6	N T J	76
7	D A	79
8	B P	77
9	M T	80
10	B A R	78
11	A H	79
12	F H	78
13	L P	77
14	D E	78
15	A	78
NILAI RATA-RATA		78



Gambar 4.18 : Diagram Histogram Hasil Tes Akhir Tendangan *Ushiromawashi-geri*

Tabel 4.5 Daftar hasil Peningkatan Keterampilan Tendangan *Ushiromawashi-geri*

No	Nama	TES AWAL	TES AKHIR
1	MM	71	78
2	Y	68	77
3	AT	76	80
4	VA	66	77
5	RL	72	78
6	NTJ	67	76
7	DA	72	79
8	BP	71	77
9	MT	74	80
10	BAR	68	78
11	AH	72	79
12	FH	70	78
13	LP	72	77
14	DE	69	78
15	A	73	78
NILAI RATA-RATA		70,73	78

2. Pengamatan Kolaborator

Selama kolaborator membantu penelitian ini, kolaborator dan peneliti menyimpulkan bahwa metode bagian perbagian dalam upaya meningkatkan keterampilan tendangan *ushiromawashi-geri* sangat baik. Karena kolaborator melihat peningkatan dari hasil tes awal dan tes akhirnya. Atlet juga sangat senang dengan terjadinya peningkatan tendangan *ushiromawashi-geri* yang dimiliki oleh para atlet. dan para atlet juga saling bersaing satu sama lain dan saling mengoreksi satu sama lain. Dalam meningkatkan keterampilan tendangan *ushiromawashi-geri* dibutuhkan banyak pengulangan karena

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