

**BELAJAR KETERAMPILAN GERAK *URAMAWASHI GERI*
MELALUI MEDIA *SWISS BALL* PADA SISWA KELAS 4 SDN
PEJUANG 7 KOTA BEKASI**



Disusun oleh :

MAHATHIR MUHAMMAD

6135127787

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

**Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam
mendapatkan gelar sarjana Pendidikan**

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2017

RINGKASAN

Mahathir Muhammad, Belajar Keterampilan Gerak *Uramawashi Geri* Berbasis Media Swiss Ball Pada Siswa Kelas 4 SDN Pejuang Kota Bekasi. Skripsi : Jakarta: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Januari 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengupayakan peningkatan keterampilan gerak *Uramawashi geri* pada siswa kelas 4 SDN Pejuang 7 Kota Bekasi. Penelitian ini bertujuan juga untuk mengetahui tentang (1) Informasi tentang metode penggunaan alat/media Swiss Ball pada materi latihan keterampilan gerak.. (2) Perkembangan kemampuan siswa berdasarkan potensi yang dimilikinya dengan metode penggunaan alat/media *Swiss Ball*. (3) sebagai bahan informasi ilmu pengetahuan baru, perkembangan alat, dan pengukuran kemampuan siswa yang diharapkan guna tercapainya hasil yang baik.

Pengambilan data dilaksanakan di PLN Bekasi pada tanggal 16-26 Januari 2017. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian tindakan (*Action research*), yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan gerak *Uramawashi geri* pada siswa di SDNI Pejuang 7 Kota Bekasi. Instrumen penelitian yang digunakan berupa blanko. Dengan indikator : Sikap awal, Sikap Mengangkat Kaki, Sikap memutar panggul, sikap menendang dan sikap akhiran.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperoleh kesimpulan yaitu penelitian *Action Research* dan menggunakan media berbasis *Swis Ball* , dapat meningkatkan

keterampilan gerak *Uramawashi geri* pada siswa kelas 4 SDN Pejuang 7, dengan dua siklus penelitian tindakan. Dari 15 siswa yang mengikuti tes awal dengan hasil nilai rata-rata 50,16 setelah diberi tindakan dengan metode penggunaan media *Swiss ball* mendapatkan hasil pada siklus pertama dengan rata-rata 76 dan pada siklus kedua atau tes akhir dengan rata-rata nilai 84,43 Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini dapat meningkatkan keterampilan gerak *Uramawashi geri* pada siswa kelas 4 SDN Pejuang 7 Kota Bekasi.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat ALLAH SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah diberikan kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Belajar Keterampilan Gerak *Uramawashi geri* Berbasis Media *Swiss Ball* pada siswa kelas 4 SDN Pejuang 7 Kota Bekasi.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Program S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Peneliti juga berterima kasih kepada dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Jakarta (UNJ), Dr. Abdul Sukur, M.Si, beserta segenap jajarannya yang telah berupaya meningkatkan situasi kondusif pada Program S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan FIK, Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Tak lupa peneliti mengucapkan terima kasih kepada koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M. Kes., AIFO beserta seluruh jajaran program studi Pendidikan Jasmani, juga peneliti menyampaikan terima kasih kepada seluruh dosen dan staff administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Jakarta (UNJ), termasuk rekan-rekan mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan angkatan 2012 dan Pendidikan Jasmani angkatan 2012 yang telah memberikan semangat dan bantuannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun, peneliti harapkan demi kesempurnaan

skripsi ini. Secara khusus peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Prof.Dr. Firmansyah Dis, M.Pd dan Dr. Fahmy Fahrezy, M.Pd. sebagai pembimbing skripsi 1 dan 2 dan bapak Iwan Setiawan, M.Pd sebagai Pembimbing Akademik yang telah bersedia membimbing dan mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih banyak kepada Ayah, Ibu, adik-adik dan keluarga besar Karate yang telah memberikan dukungan moral, doa, dan semangat yang kuat untuk segera menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan olahraga di tanah air tercinta ini pada umumnya dan perkembangan karate pada khususnya. Aamiin YRA

Jakarta, Februari 2017

MAHATHIR MUHAMMAD

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	i
RINGKASAN	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Observasi awal.....	4
C. Fokus Penelitian.....	5
D. Perumusan masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORETIK	7
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	7
B. Konsep Model Tindakan.....	8
1. Perencanaan.....	8
2. Pelaksanaan Dan Tindakan.....	9
3. PengamatanDan Observasi.....	10
4. Refleksi.....	10
C. Kerangka Teoretik.....	11
1. Karate.....	11
2. Keterampilan.....	16
3. KarateTendangan (<i>geri</i>).....	18
4. <i>Uramawashi Geri</i>	27
5. Media <i>Swiss Ball</i>	33
6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITI	41
A. Tujuan Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Metode Penelitian.....	41

D. Prosedur Penelitian Tindakan	42
1. Perencanaan Tindakan.....	42
2. Pelaksanaan Tindakan	44
E. Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	45
F. Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	48
G. Sumber Data	56
H. Teknik Pengumpulan Data	57
I. Validasi Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN	59
A. Deskripsi Penelitian	59
1. Deskripsi Awal	59
2. Pelaksanaan Tindakan	63
3. Hasil Observasi.....	84
4. Analisis Refleksi.....	86
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	93
A. Kesimpulan	93
B. Implikasi	94
C. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN - LAMPIRAN	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Proses Dasar Penelitian Tindakan	10
Gambar 2.2 <i>Mae Keage</i>	18
Gambar 2.3 <i>Soto Mawashi Geri</i>	19
Gambar 2.4 <i>Soto Uchi Mawashi Geri</i>	19
Gambar 2.5 <i>Kakato Geri</i>	20
Gambar 2.6 <i>Mae Geri</i>	21
Gambar 2.7 <i>Kin Geri</i>	21
Gambar 2.8 <i>Hiza Geri</i>	22
Gambar 2.9 <i>Mawashi Geri</i>	22
Gambar 2.10 <i>Kansetsu Geri</i>	23
Gambar 2.11 <i>Yoko Geri</i>	23
Gambar 2.12 <i>Yoko Keage</i>	24
Gambar 2.13 <i>Ushiro Geri</i>	24
Gambar 2.14 <i>Ushiro Mawashi Geri</i>	25
Gambar 2.15 <i>Uramawashi Geri</i>	27
Gambar 2.16 <i>Qoutes Bruce Lee</i>	32
Gambar 2.17 <i>Swiss Ball</i>	36
Gambar 4.1 Diagram Histogram Hasil Tes Awal Gerak <i>Uramawashi Geri</i>	56
Gambar 4.2 Diagram Histogram Hasil Tes Siklus Satu Gerak <i>Uramawashi Geri</i>	81
Gambar 4.3 Diagram Histogram Hasil Tes Siklus Dua <i>Uramawashi Geri</i>	82
Gambar 4.4 Diagram Histogram Perbandingan Hasil Tes <i>Uramawashi Geri</i>	84
Gambar 4.5 Gambar Grafik Perbandingan Tes Gerak <i>Uramawashi Geri</i>	85

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Perencanaan Tindakan	36
Tabel 3.2 Program Pertemuan	39
Tabel 3.3 Pedoman Penilaian Gerak	40
Tabel 4.1 Daftar Hasil tes Awal Gerakan <i>Uramawashi Geri</i>	55
Tabel 4.2 Perencanaan Tindakan	57
Tabel 4.3 Daftar Hasil Tes Siklus Pertama Gerakan <i>Uramawashi Geri</i>	80
Tabel 4.4 Daftar Hasil Tes Siklus Kedua Gerakan <i>Uramawashi Geri</i>	81
Tabel 4.5 Daftar Hasil Tingkat Kemajuan Gerakan <i>Uramawashi Geri</i>	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Model Tindakan.....	98
Lampiran 2 Intrumen Pegumpulan Data.....	102
Lampiran 3 Catatan lapangan Kolabolator	104
Lampiran 4 Validasi	106
Lampiran 5 Hasil Penelitian	111
Lampiran 6 Foto-foto.....	112

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 kancah Internasional.

Salah satu dari sekian banyak olahraga tersebut adalah cabang olahraga *karate*, yaitu seni beladiri yang berasal dari Jepang. *Karate* sendiri di Indonesia sudah sangat populer dan prestasi *karate* Indonesia yang terbaru di tahun 2015 pada kejuaraan dunia yang di selenggarakan di Jakarta berhasil meraih 4 medali emas.¹ *Karate* sendiri mempunyai bermacam-macam aliran, namun yang dianggap di kancah internasional hanya empat, yaitu *shotokan*, *goju-ryu*, *shito-ryu*, dan *wado-ryu*.

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

¹<http://bola.liputan6.com/read/2366403/indonesia-finis-posisi-keempat-di-kejuaraan-dunia-karate> (Diakses pada tanggal 9-12-2016 pukul 13.58 WIB)

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.

Pada penelitian ini peneliti akan membahas gerakan tendangan. Ada beberapa nama-nama teknik tendangan seperti *seperti mae geri, mawashi geri, ushiro mawashigeri, uramawashi geri* dan sebagainya.

Sekian banyak dari teknik tersebut peneliti akan membahas gerak tendangan *uramawashi geri*. Peneliti sangat antusias untuk membahas masalah tersebut karena dalam pertandingan-pertandingan yang dilakukan sampai saat ini dapat dilihat para atlet *kumite* di Indonesia pada umumnya kurang mengaplikasikan tendangan dibandingkan dengan *atlet* dari Asia Timur dan Eropa. Pada pelaksanaan gerakan sering kali masih saja ada yang tidak sempurna. Mengontrol gerakan 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, kurang percaya diri, atau bahkan kurangnya metode atau media yang digunakan untuk membantu proses latihan atlet tersebut

Pada pertandingan *kumite* di karate, poin-poin tendangan 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, seperti badan tidak seimbang, tendangan tidak tepat sasaran hingga akhirnya menimbulkan gerakan berlebih dan terjatuh, hal tersebut tentunya tidak akan menjadi poin.

Sebagai pengatur sekaligus pelaku dalam proses pelatihan tendangan ini, pelatihlah yang bertanggung jawab dan 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 bisa berhasil meminimalisir kesalahan-kesalahan yang mungkin dilakukan atlet.

Sebagian besar para siswa SDN Pejuang 7 Kota Bekasi tersebut lambat dan tidak ada bentuk gerakannya pada saat melakukan tendangan *uramawashi geri* dan kurang terlatihnya teknik tersebut sehingga gerakan tidak maksimal. Dalam hal ini Peneliti akan mengangkat masalah gerakan tendangan *uramawashi geri*.

Peneliti akan mencoba untuk memecahkan masalah tersebut, dengan menggunakan media berbasis *Swiss Ball* untuk melatih gerak *uramawashi geri*. Melatih gerakan dengan media yang memungkinkan siswa untuk mendapatkan keseimbangan dan kemudahan gerak tersebut sehingga didapati gerakan yang sempurna. Latihan dengan media 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 *uramawashi geri* pada beberapa siswa *karate* kelas 4 Dojo SDN Pejuang 7 Bekasi.

B. Observasi Awal

Tendangan *Uramawashi geri* sangatlah populer saat ini banyak, dalam kurikulum perguruan Bandung Karate Club (BKC) siswa sabuk kuning strip keatas sudah dianjurkan untuk melakukan latihan gerak *Uramawashi geri*. Namun pada kenyataan dilapangan khususnya siswa SDN Pejuang 7 masih sulit untuk melakukan gerakan tersebut, karena kebutuhan gerak tersebut sekarang ini sangat di butuhkan maka perlu adanya sebuah upaya untuk meningkatkan keterampilan gerak tersebut.

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang ada, maka peneliti memfokuskan penelitian pada keterampilan gerak tendangan *uramawashi geri*. Dengan itu peneliti akan menggunakan media berbasis *Swiss Ball* untuk meningkatkan keterampilan gerak teknik tendangan *uramawashi geri* pada siswa *karate* nomor *kumite*.

D. Perumusan Masalah

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

“Apakah belajar keterampilan gerak *uramawashi geri* melalui media *Swiss Ball* dapat meningkatkan keterampilan gerak tendangan *uramawashi geri* pada siswa kelas 4 SDN Pejuang 7 Kota Bekasi ?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

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

1. Memberikan informasi tentang metode latihan dengan media berbasis *Swiss Ball* 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 tendangan *uramawashi geri* pada siswa *karate* dojo SDN Pejuang 7 Kota Bekasi

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian tindakan dilakukan secara sistematis refleksi terhadap berbagai tindakan yang dilakukan bersama-sama oleh peneliti dan kolaborator, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam latihan, guna untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antara peneliti dan *decision maker* (kolaborator) tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan.²

Peneliti dan kolaborator bersama-sama menentukan masalah yang ada, membuat desain yang akan diberikan serta melaksanakan program-program yang telah dibuat tersebut. Penelitian tindakan dilaksanakan dalam bentuk siklus berulang yang didalamnya terdapat empat tahapan utama kegiatan, yaitu perencanaan, pelaksanaan atau tindakan, pengamatan atau observasi, refleksi. Pelaksanaan penelitian tindakan dimulai dengan siklus pertama yang terdiri dari empat kegiatan. Apabila sudah diketahui letak dan keberhasilan dan hambatan dari tindakan yang dilaksanakan pada siklus pertama tersebut dan belum mencapai hasil yang ditargetkan maka peneliti dan kolaborator menentukan rancangan untuk siklus kedua dan seterusnya sampai mencapai target yang ditentukan.

² Moh. Nazir, Metode Penelitian. (Jakarta : Ghalian Indonesia, 2003), hal. 79

Action research atau penelitian tindakan merupakan salah satu bentuk rancangan penelitian, dalam penelitian tindakan peneliti mendeskripsikan, menginterpretasi dan menjelaskan suatu situasi sosial pada waktu yang bersamaan dengan melakukan perubahan atau intervensi dengan tujuan perbaikan atau partisipasi. *Action research* dalam pandangan tradisional adalah suatu kerangka penelitian pemecahan masalah, dimana terjadi kolaborasi antar peneliti dengan *client* dalam mencapai tujuan. Proses penelitian bersifat dari waktu ke waktu, antara “*finding*” pada saat penelitian, dan “*action learning*”. Dengan demikian *action research* menghubungkan antara teori dan praktek.

B. Konsep Model Tindakan

Peneliti menggunakan metode media dengan satu siklus dengan beberapa tahapan, seperti:

1. Perencanaan

- a. Menetapkan fokus observasi yaitu:
 - a) menggunakan metode latihan dengan bantuan media sehingga dapat memudahkan proses dalam keterampilan melatih atlet dan keterampilan mengelola proses pelatihan.
 - b) respon atlet terhadap latihan.
 - c) hasil tes latihan.
- b. Menyusun rencana latihan, meliputi:
 - a) Skenario dan alokasi waktu

- b) Alternatif prosedur eksperimen
- 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 *uramawashi geri*.
- 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.

2. Pelaksanaan atau Tindakan

- a. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi materi teknik *uramawashi geri* yang akan diberikan kepada siswa.
- b. Peneliti mengimplementasikan semua rencana-rencana yang telah dibuat melalui media berbasis *Swiss Ball*.
- c. Kolaborator membantu peneliti merekam kegiatan latihan dan menjadi asisten peneliti juga memberikan masukan atau saran dan kritik terhadap materi teknik *uramawashi geri*.
- d. Peneliti dan kolaborator juga mengamati jalannya latihan dan mencatat kendala-kendala apa saja yang ada saat latihan berlangsung.

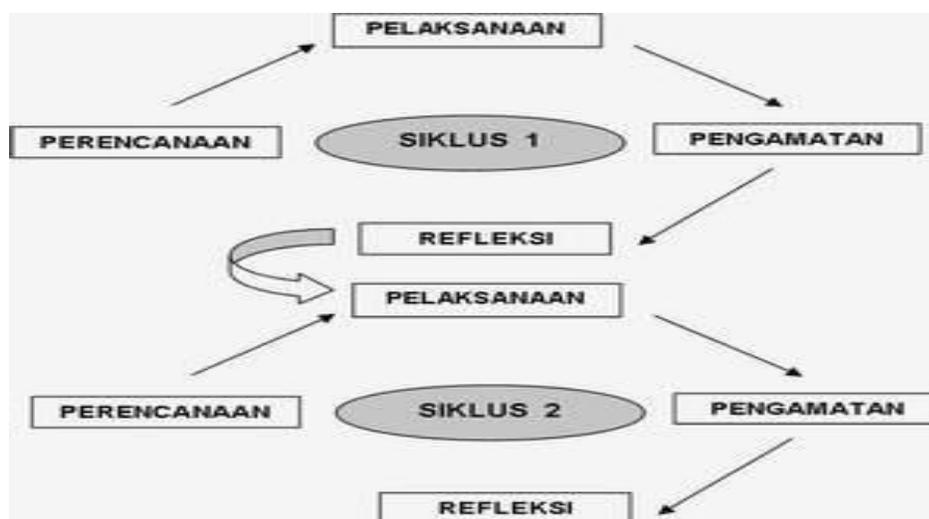
3. Pengamatan atau Observasi

- a. Peneliti mengamati para siswa yang mengikuti latihan dengan lebih spesifik, seperti mengamati psikologisnya, motivasi, juga rasa antusias mereka dalam latihan.
- b. Menilai siswa dengan menggunakan angket sebagai bentuk penilaiannya.

4. Refleksi

Selama latihan siswa 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. Motivasi 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.



Gambar 2.1 : Proses Dasar Penelitian Tindakan Kelas

Sumber : Sudrajat Akhmad, *Siklus PTK*. 2008. (<http://akhmad.sudrajatfiles.wordpress.com/2008/03/siklus>)

C. Kerangka Teoritik

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.³ *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

³Viktor G. simanjuntak, *Teknik Dasar Karate* (Ciputat: 2004), h. 2.

pihak lain. Menurut Paul Perry, “*karate* merupakan salah satu dari cara-cara yang terbaik untuk menjaga pikiran, badan dan semangat tetap dalam kondisi sehat”.⁴

Karate terdiri dari *Kihon*, *kata*, dan *kumite*. Yang dimaksud dengan *kihon* adalah teknik dasar sikap, blok, pukulan, tendangan yang dipelajari selama fase latihan. *Kata* adalah latihan formal yang menggabungkan teknik *karate* dasar, Menangkis, memukul, dan menendang, menjadi serangkaian gerakan yang telah ditentukan. *Kata* menggabungkan teknik menyerang dan bertahan, gerakan tubuh yang tepat, dan perubahan arah. *Kata* ini mengajarkan *karateka* untuk membuat banyak serangan dari empat arah. *Kata* tidak melibatkan lawan terlihat, melalui studi serius *Kata* itu, belajar seni bela diri dan kemampuan untuk dengan tenang dan efisien menghadapi situasi berbahaya⁵. Untuk alasan ini, *Kata* telah menjadi inti dari pelatihan *karate* sejak zaman kuno. Ada lima karakteristik *kata*:

- a. Adanya ketetapan jumlah gerakan. Seperti *Kata Heian* atau kata dasar memiliki 20-27 gerakan; *Kata* lanjutan dapat memiliki sampai lebih dari 60 gerakan.
- b. Gerakan berurutan, kita harus memulai dan mengakhiri *Kata* pada titik yang sama di lantai. Setiap *Kata* memiliki sendiri "bentuk" tergantung pada *Kata*, para *karateka* bisa bergerak sepanjang garis lurus atau "T" atau berbentuk formasi.
- c. Ada *Kata* wajib yang semua *karateka* harus belajar dan kata yang pilihan. Yang pertama terdiri dari lima *Heian* atau kata dasar yaitu: *Heian shodan*, *Heian nindan*, *Heian sandan*, *Heian yodan*, *Heian godan*. Dan tiga *Kata Tekki* atau kata lanjutan yaitu: *Tekki shodan*, *Tekki nindan*, *Tekki sandan*. Yang kedua adalah kata pilihan yaitu: *Bassai-dai*, *Bassai-sho*, *Kanku-dai*, *Kanku-sho*, *Empi*,

⁴ Paul Perry. Bebas cidera karate. (Jakarta:Ghalla Indonesia 1994), h.123

⁵ <https://ajisipit.wordpress.com/gerakan-dasar/>

Hangetsu, jitte, Gankaku, Jion, Meikyo, Chinte, Nijushiho, Gojushiho-dai, Gojushiho-sho, Hyakuhachiho, Sanchin, Tensho, Unsu, Sochin, Seienchin, Ji'in, dan Wankan.

- d. Ada tiga aspek untuk melakukan *Kata*:
 - a) Memperbaiki atau mengatur penggunaan kekuatan,
 - b) Kecepatan yang benar gerakan yang benar, baik itu cepat atau lambat,
 - c) *Ekspansi* dan kontraksi dari tubuh. Keindahan *Kata*, kekuatan, dan irama tergantung pada aspek-aspek ini.
- e. Adanya gerakan hormat pada awal dan akhir *Kata* tersebut. Gerakan hormat dengan membungkuk merupakan bagian dari *Kata* juga⁶.

Di dalam *kata* ada yang dinamakan *Bunkai*, yaitu aplikasi *kata* yang dapat digunakan untuk gerakan-gerakan dasar *kata*.⁷ 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*.⁸

Kata dan *kumite* adalah metode pelatihan yang saling melengkapi. Dalam *kata*, kita belajar teknik dasar, dalam *kumite*, satu berlaku mereka dengan mitra perdebatan. Prinsip-prinsip *kihon* masih berlaku untuk *kumite*: *karateka* harus menerapkan teknik-

⁶New Roc Shotokan Karate Do, Shotokan Training, h.1. 2010

⁷ Dodi Rudianto, *op.cit.*, h. 113

⁸ *Ibid*, h.113

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.

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

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* eropa yang sangat terampil menggunakan teknik-teknik *kumite* karena didasari bakat dan kesenangan, tidak mungkin tanpa kesenangan para atlet tersebut melakukan gerakan gerakan dengan menjiwai, penuh energi, dan berkharisma.

Keterampilan adalah kapasitas yang dibutuhkan untuk melaksanakan beberapa tugas yang merupakan pengembangan dari hasil training dan pengalaman yang didapat.

Gerak dasar menurut M. Furqon H. merupakan pola gerak yang inheren yang membentuk dasar-dasar untuk keterampilan gerak yang kompleks yang meliputi gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif. Gerak lokomotor merupakan

gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, seperti jalan, lari, lompat, dan sebagainya. Gerak nonlokomotor merupakan gerak yang dilakukan di tempat, seperti membungkuk, membalik, meliuk, dan sebagainya. Dan gerak manipulasi merupakan gerak untuk bertindak melakukan suatu bentuk gerak dari anggota badannya secara lebih terampil, seperti menendang, melempar, menangkap, dan sebagainya⁹.

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.¹⁰ 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 dikeluarkan. Sedangkan dikatakan efektif apabila pelaksanaan gerakan sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai dengan tujuannya.

Jadi keterampilan dalam teknik gerakan pukulan *uramawashi geri* ini termasuk keterampilan tertutup atau *closed skill*. Karena stimulus gerakannya timbul dari diri atlet sendiri.

3. Tendangan (*geri*)

Pada teknik ini bagi seorang *karateka* adalah bagian yang sangat penting untuk mendapatkan poin tertinggi di dalam pertandingan kumite (*fight*).¹¹ Tendangan yang cepat dan akurat kearah sasaran akan memperoleh angka tertinggi yaitu, sesuai

⁹ <https://eprints.uns.ac.id/3748/1/173422312201007381.pdf>

¹⁰ Widiastuti, Tes Dan Pengukuran Olahraga. (Jakarta : Rajawali Pers 2015), h.233

¹¹ Ray Pawlett. The karate handbook. (ENGLAND: SILVERDALE BOOKS 2006) H.87

dengan peraturan pertandingan (*WKF rules of competition*) pengurus besar FORKI 2012 bahwa tendangan ke arah kepala memperoleh nilai 3 (*ippon*).¹² Dalam latihan ini haruslah dilakukan dengan baik agar dalam setiap gerakan yang dilakukan tidak kaku, dan gerakan yang dihasilkan dari tendangan yang baik lebih sempurna. Karena dalam pertandingan *karate* khususnya pada nomor *kumite*, jika menyerang lawan dengan serangan tendangan atau kaki maka harus melakukannya dengan baik dan benar, serta tidak mencederai lawan. Misalnya, menendang wajah sampai hidungnya berdarah, menendang pipi sampai merah, dan sebagainya. Itu tidak diperbolehkan dipertandingan *karate* pada nomor *kumite*, jika atlet melakukan hal tersebut maka atlet akan dikenakan sanksi atau hukuman sesuai peraturan yang sudah ada. Dalam kondisi yang rileks tetapi dalam keadaan siaga agar seorang *karate* dapat menghadapi situasi yang terjadi dalam keadaan yang tidak memungkinkan sekalipun. Namun dalam melakukan serangan agar dapat mengkondisikan tubuh dengan sempurna agar keadaan tubuh tetap seimbang, apabila terjadi kesalahan dalam penempatan titik tumpu pada saat mengeluarkan tendangan maka akan terjadi ketidak seimbangan tubuh, karena bertumpu pada satu kaki.

Teknik karate OYAMA tendangan:

Mae keage

¹² Van bolon.blogspot.com/2013/09/contoh-skripsi-karate.com



Gambar 2.2 : *Mae keage*

Sumber : Buku Teknik Oyama *Karate, Kata, Kumite*, h.54

Tendangan ini ditujukan kekepala atau dagu dengan *chusoku*. Beladiri *zenkutsu dachi*, lutut lurus dan diayunkan ke atas setinggi-tingginya. Tumit jangan terangkat agar keseimbangan tetap terjaga.

Soto mawashi geri



Gambar 2.3 : *Soto mawashi geri*

Sumber : Buku Teknik Oyama *Karate, Kata, Kumite*, h.54

Berdiri *heiko dachi*, telapak kaki (*teisoku*) diayunkan melingkar dari luar ke dalam setinggi-tingginya.

Uchi mawashi geri



Gambar 2.4 : *Uchi mawashi geri*

Sumber : Buku Teknik Oyama *Karate, Kata, Kumite*, h.55

Berdiri *heiko dachi*, sokutonya diayunkan melingkar dari dalam keluar setinggi-tingginya. Sebelum menendang kakinya di bawah masuk sedikit kearah yang berlawanan.

Kakato geri

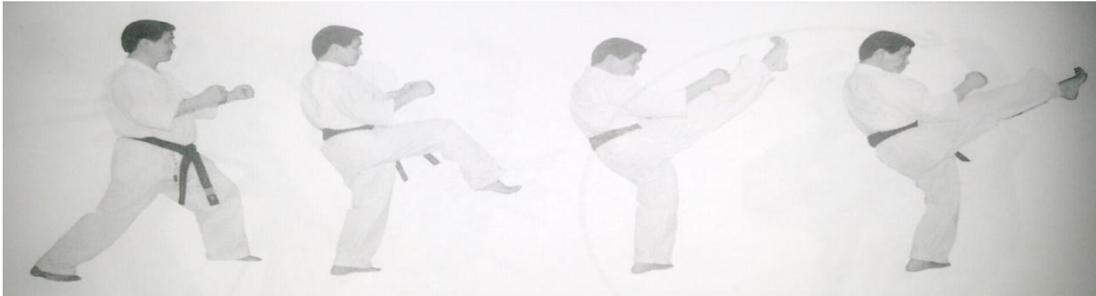


Gambar 2.5 : *Kakato geri*

Sumber : Buku Teknik Oyama *Karate, Kata, Kumite*, h.55

Tendangan ini menggunakan tumit dan di arahkan ke bawah. Angkat lutut dan cepat ditendangkan ke bawah sepenuh tenaga. Rangkaian ini dilakukan tanpa terputus.

Mae geri



Gambar 2.6 : *Mae geri*

Sumber : Buku Teknik Oyama *Karate, Kata, Kumite*, h.56

Pertama tekuk lutut dan angkat setinggi yang dapat dicapai, kemudian langsung ditendangkan dengan cepat, keras, dan tajam ke sasaran. Gerakan ini harus dilakukan tanpa terputus. Bagian yang digunakan *chusoku* dan sasarannya ke perut dan ke wajah.

Kingeri



Gambar 2.7 : *Kingeri*

Sumber : Buku Teknik Oyama *Karate, Kata, Kumite*, h.56

Tendangan ini menggunakan *haisoku* yang diarahkan ke selangkangan. Pertama angkat lutut, kemudian disentakan dengan cepat dan keras.

Hiza geri



Gambar 2.8 : *Hiza geri*

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

Tendangan ini menggunakan lutut sebagai senjata. Tekuk lutut dan tendangan setinggi mungkin. Tendangan ini dilakukan dalam jarak dekat.

Mawashi geri



Gambar 2.9 : *Mawashi geri*

Sumber : Buku Teknik Oyama Karate, Kata, Kumite, h.57

Tendangan melingkar ini menggunakan *chusoku* atau *heisoku*. Pertama angkat lutut dan diayunkan dari luar melingkar ke dalam dengan cepat dan keras. Sasarannya bisa ke atas, tengah, dan bawah.

Kansetsu geri

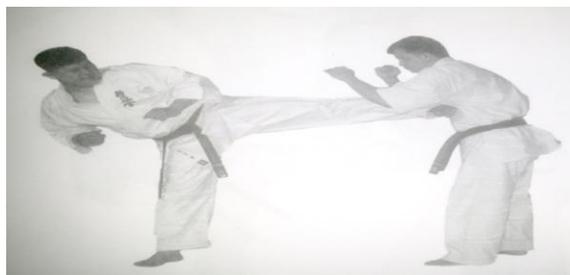


Gambar 2.10: *Kansetsu geri*

Sumber : Buku Teknik Oyama Karate, Kata, Kumite, h.59

Tendangan ini menggunakan *sokuto* dan diarahkan ke lutut. Angkat lutut setinggi pinggang, arahkan sokutonya dan ditendangkan ke sasaran dengan cepat dan keras. Jempol kaki dinaikan ke atas dan jari-jari lain ditegangkan ke bawah, kaki pisau menonjol ke depan.

Yoko geri



Gambar 2.11 : *Yoko geri*

Sumber : Buku Teknik Oyama *Karate, Kata, Kumite*, h.59

Tendangan samping ini sama menggunakan *sokuto* dan diarahkan ke perut, leher atau kepala. Pertama angkat lutut seperti berdiri kaki bangau, lalu di arahkan sesuai sasaran. Jaga keseimbangan jangan sampai hilang.

Yoko keage

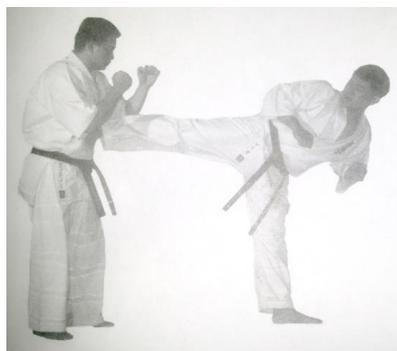


Gamabar 2.12 : *Yoko keage*

Sumber : Buku Teknik Oyama *Karate, Kata, Kumite*, h.60

Tendangan samping atas menggunakan *sokuto* dan diarahkan ke dagu. Tanpa membengkokkan lutut, langsung diayunkan ke atas setinggi mungkin.

Ushiro geri



Gambar 2.13 : *Ushiro geri*

Sumber : Buku Teknik Oyama Karate, Kata, Kumite, h.60

Tendangan lurus ke belakang menggunakan tumit. Pertama angkat lutut, pandangan ke belakang, tendangan lurus ke belakang. Tonjolan tumit pada saat kontak dengan sasaran. Kalau permukaan sasaran sempit, gunakan bagian *teisoku*.

Ushiro mawashi geri



Gambar 2.14 : *Ushiro mawashi geri*

Sumber : Buku Teknik Oyama Karate, Kata, Kumite, h.61

Tendangan melingkar ke belakang menggunakan tumit sebagai senjata. Lutut lurus diayunkan melingkar ke belakang bersamaan dengan memutar badan; perhatikan telapak kaki yang satunya juga ikut diputar pada ujung telapak. Setelah selesai, jaga keseimbangan dan letakkan kaki sesuai posisi yang diinginkan, di depan atau di belakang.

4. *Uramawashi Geri*

Uramawashi geri adalah tendangan yang melingkar ke samping. Bagian yang dipukulkan adalah *ensho*, yaitu tumit, cara membentuknya adalah dengan menaikkan tumit ke atas sehingga pangkal tumit tersebut bisa mengenai anggota tubuh lawan (punggung, dada, dan kepala)¹³. *Uramawashi geri* pun ada 2 yaitu *ura-ko-mawashi-geri* dan *ura-omawashi-geri*. *Ura-ko-mawashi-geri* adalah gerakan yang perkenaannya tidak keras, sedangkan *ura-o-mawashi-geri* adalah gerakan yang hantamannya keras. Pada kumite pertandingan tendangan *uramawashi-geri* bukan menggunakan tumit melainkan telapak kaki dan gerakannya adalah *ura-ko-mawashi-geri* dengan perkenaannya yang tidak keras¹⁴. Ini dilakukan agar meminimalisir tingkat cedera di pertandingan kumite. Tendangan hampir sama dengan tendangan *Mawashi geri*. Hanya saja, jika *mawashi geri* perkenaannya adalah punggung kaki, *uramawashi geri* ini perkenaannya dengan telapak, bentuk dasarnya adalah kaki diangkat dan melontarkan *ensho* ke kepala lawan disertai memutar pinggul dan menamparnya dengan telak. Karena arah datangnya *uramawashi-geri* dari samping, maka kaki akan cenderung melakukan gerakan memutar dari samping. Hal ini bisa lebih dioptimalkan dengan cara mengangkat kaki ke depan, dan di momen-momen terakhir saja, baru memutar pinggul dan sasarannya adalah kepala. Karena lintasan memutar itu menjadi lebih singkat, maka cara ini akan membuat tendangan *uramawashi geri* menjadi lebih cepat, ditambah dengan efek menipu lawan yang belum tahu gaya tendangan *uramawash geri* ini cenderung melindungi bagian depan dan bukan bagian samping.

¹³ Richard Murat. *Karate For Beginners and advenced* (NEW DELHI, ATLANTIC.2005), . Hal 128

¹⁴ *Ibid.* Hal 128



Gambar 2.15: *Uramawashi geri*

Sumber : KARATE FOR BEGINNERS AND ADVENCED. Hal 128

Uramawashi Geri, yang dikenal juga dengan nama back kick ini merupakan tendangan yang sangat ampuh untuk men-KO lawan karena daya rusaknya yang tinggi. Bagaimana cara melakukan tendangan ini? Bagaimana agar tendangan ini menjadi sangat akurat? Apa saja variannya? berikut ini akan diulas tentang bagaimana cara melakukan *Uramawashi geri* yang efektif.



Gambar 2.15: *Uramawashi geri*

Sumber : <http://kyokushinpemula.blogspot.co.id/2014/02/uramashi-geri-pada-kyokushin-karate.html>

Uramawashi Geri adalah tendangan yang dilakukan dengan memutar tubuh dengan tendangan menusuk lurus ke tubuh lawan. Sasarannya adalah kepala, dagu, dada, rusuk, atau perut lawan. Dikenal juga dengan nama back kick, karena tendangan ini dilakukan ke arah belakang.

Tendangan ini tergolong agak sulit, terutama untuk pemula yang akan kesulitan untuk mengatur keseimbangan badan ketika puncak tendangan. Hal ini wajar karena tendangan ini menggunakan putaran tubuh disertai dengan lontaran tendangan. Untuk yang tidak terbiasa, akan cukup pusing terkena efek putarnya. Oleh karena itu, untuk mempermudah pemula, tendangan ini diajarkan dengan dibagi menjadi tiga bagian.

- 1. Langkah pertama**, yaitu dari posisi *soshuno kamae* (posisi berdiri standard pada perkelahian), putar badan hingga punggung menghadap lawan. Posisi ini akan berakhir dengan pinggang ke atas tetap tegak, kemudian kedua kaki dalam posisi ditekuk.
- 2. Langkah kedua**, angkat kaki belakang ke atas sehingga membentuk seperti kaki burung bangau. Posisikan kaki tersebut untuk dilontarkan ke arah belakang.
- 3. Langkah ketiga**, lontarkan kaki belakang tersebut ke arah lawan. Mulailah dengan target setinggi perut lawan. Condongkan badan ke arah depan (menjauhi lawan) supaya mengimbangi keseimbangan bobot kaki yang dilontarkan ke arah sebaliknya.

Dengan tiga langkah itu, anda sudah bisa melakukan tendangan ushiro geri. Terus latih tiga langkah itu sampai anda terbiasa dengan posisi seimbang (tidak miring-miring kemudian jatuh). Setelah itu, perbaiki akurasi tendangan supaya lebih tertuju pada satu titik. Dan setelah itu semua sudah baik, lakukan ketiga gerakan tersebut menjadi satu, artinya jangan terlalu terpaku dengan harus melakukan tiga gerakan tersebut secara patah-patah, tapi lakukan langsung sehingga tidak terlihat pemberhentian gerakan antar langkah 1 2 dan 3.

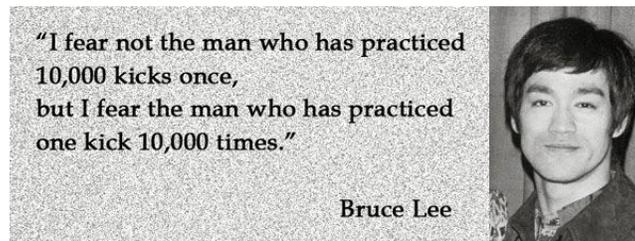
Setelah melakukan tiga langkah tersebut selama sekitar satu atau dua minggu, praktekkan dengan menggunakan target. Target untuk *Uramawashi Geri* ini bisa dengan membuat makiwara sederhana. Karena selain tidak perlu merepotkan orang lain untuk memegang target, akurasi dan jauh pendeknya tendangan bisa lebih terukur karena tembok tidak bergerak.

Tendangan ini cukup keras, karena menggunakan putaran tubuh sehingga landas pacu tendangan menjadi lebih panjang. Hampir semua tendangan *Uramawashi Geri* yang masuk telak, akan membuat lawan KO seketika dengan kehabisan napas atau tidak sadarkan diri. Tapi walaupun tendangan ini cukup keras dan mematikan, tendangan ini cukup sulit dilakukan, memakan banyak sekali tenaga karena perlu menggerakkan banyak bagian tubuh, dan tingkat akurasi yang cukup rendah terutama ketika tubuh kelelahan.

Salah satu cara agar tendangan ini tidak terbaca lawan adalah menggunakan prinsip aji mumpung, yaitu dengan melakukan *Uramawashi Geri* ketika tubuh kita

kebetulan lagi condong. Misalkan saja setelah kita memukul seiken dan tertangkis ke samping sehingga badan kita menghadap samping, maka momen inilah yang terbaik untuk melakukan *Uramawashi Geri* dengan cara meneruskan laju tubuh kita yang melenceng, memutar tubuh, mengangkat kaki, kemudian lontarkan tendangan¹⁵.

Untuk memperoleh reflek tendangan yang bisa melontarkan tendangan di saat-saat seperti itu, kita harus melakukan tendangan *Uramawashi Geri* ini beratus-ratus kali atau beribu-ribu kali. Masih ingatkah kita dengan pepatah Bruce Lee yang sering disebut-sebut dan sangat populer



Gambar 2.16: Quotes Bruce Lee

Sumber :<http://kyokushinpemula.blogspot.co.id/2014/02/uramashi-geri-pada-kyokushin-karate.html>

Pepatah dari Bruce Lee yang sederhana, tapi merupakan hal penting bagi seorang praktisi beladiri terutama karateka

Salah satu varian dari tendangan ini adalah *Uramawashi Geri* pendek. Yaitu *Uramawashi Geri* dengan kaki serang yang tidak diluruskan. lalu dari mana daya

¹⁵ <http://kyokushinpemula.blogspot.co.id/2014/02/uramashi-geri-pada-kyokushin-karate.html>

serangnya? yaitu tetap dengan menggunakan telapak kaki, tapi ditambah dengan laju berat badan dan sedikit lompatan.

Caranya adalah dengan melakukan *Uramawashi Geri* seperti biasanya, tapi di tahap akhir kaki tidak ditendang seperti biasa, melainkan hanya diputar sedikit sehingga telapak kaki menghadap rusuk lawan, sisanya serahkan kepada kaki bawah yang melompat sedikit untuk mendorong badan melaju ke depan seperti pegas.

Varian ini jarak serangnya sangat pendek, oleh karena itu pastikan kaki yang menendang berada pada posisi tinggi, karena rawan terkena kemaluan. Pastikan juga tangan tetap tinggi menutupi dada dan rusuk karena jika tendangan ini tidak berhasil gol, posisi lawan akan mudah melontarkan serangan balasan berupa seiken (kepalan tangan) dan uraken (uppercut).

5. Media *Swiss ball*

a. Media

Kata “media” berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “medium” yang secara harfiah berarti “perantara atau pengantar”. Dengan demikian adalah perantara atau pengantar dari pengirim ke penerima pesan¹⁶. Sebagai alat bantu mengajar ataupun latihan yang efektif memerlukan perencanaan yang baik. Media yang akan di gunakan dalam proses pembelajaran juga memerlukan perencanaan yang baik. Sebuah media tidak pernah sirna dari pembicaraan sebagai bagian yang seharusnya dimanfaatkan oleh setiap pendidik atau pelatih ketika dalam proses pembelajaran dan juga dalam proses latihan. Menggunakan materi dan media yang tepat dapat

¹⁶ Arief S. Sadiman Media Pendidikan, (Jakarta : PT Raja Grafindo 2011), Hal 6

menunjang peningkatan pemahaman keterampilan siswa. Dengan pemilihan media alat bantu merupakan suatu hal yang penting dalam mencapai tujuan yang di harapkan.

Proses pembelajaran maupun latihan merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam satu sistem, setiap jenis media yang memiliki karakteristik dan kemampuan serta memanfaatkan cara penggunaannya dengan artian luas ialah memodifikasi sebuah alat, dengan memberikan manfaat kepada latihan yang berguna pada sasaran terhadap komponen keterampilan siswa. Media pembelajaran adalah bahan, alat, atau teknik yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dengan maksud agar proses interaksi komunikasi edukasi antara guru dan siswa dapat berlangsung secara tepat guna dan berdaya guna.

Proses pembelajaran merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam suatu sistem, maka media latihan menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem latihan. Tanpa media komunikasi tidak akan terjadi dan ketika proses latihan satu komponen sistem latihan. Tanpa media komunikasi tidak akan terjadi dan ketika proses latihan sebagai juga tidak akan berlangsung secara optimal.

Dalam buku Azhar Arsyad yang berjudul media pembelajaran terdapat kutipan menurut AECT (*Association of education and communication*) mmemberi batasan tentang media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi¹⁷. Di samping sebagai sistem pengantar atau penyampai, media biasa disebut juga dengan kata mediator. Istilah mediator menunjukkan fungsi dan perannya, yaitu mengatur hubungan yang efektif antara dua pihak utama dala proses latihan (Siswa dan materi).

¹⁷ Azhar Arsyad. *Media Pembelajaran*, (Jakarta : raja Grafindo Persada 2002), hal 3

Media Berfungsi untuk tujuan instruksi dimana informasi yang terdapat dalam media itu harus melibatkan siswa dalam bentuk aktivitas yang nyata sehingga latihan dapat terjadi¹⁸. Materi harus dirancang secara sistematis. Di samping menyenangkan, media pengajaran harus dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan dan memenuhi kebutuhan perorangan siswa. Melalui media diharapkan latihan lebih efektif dan efisien, serta dapat memotivasi dan membangkitkan keinginan dan minat siswa untuk lebih memahami informasi materi yang akan disampaikan, sehingga tujuan latihan dapat tercapai.

b. Swiss Ball

. Alat-alat olahraga sudah banyak yang tersedia sekarang ini salah satunya adalah *Swiss Ball* yaitu sebuah bola yang terbuat dari bahan karet yang lembut. Variasi ukuran bola ada tiga ukuran diameter berdasarkan tinggi pengguna: 55 cm bagi mereka antara 4'11" dan 5'4", 65 cm untuk orang-orang antara 5'4" dan 5'7", dan 75 cm untuk orang-orang antara 5'11" dan 6'7".¹⁹ Kegunaan *Swiss Ball* sekarang ini sudah banyak sekali, mulai dipakai untuk latihan mengecilkan perut, membantu persalinan, melatih otot-otot tertentu bahkan melatih keseimbangan tubuh. Ada sangat banyak variasi gerak yang dapat kita lakukan dengan *Swiss Ball* ini. Contohnya adalah sebagai berikut :

Lower Body

¹⁸ Ibid, hal 21

¹⁹ <http://www.fitness.com/exercises/exercises.php?c=search&equipment=2&Exercise+Ball>

1. *Overhead Ball Squat*

5. *Squat and Reach*

2. *Wall Squat*

6. *Ball Lunge*

3. *Standing Ball Squeeze*

7. *Reverse Extension*

4. *Hamstring Curl*

Upper Body

8. *Balance Push-Up*

11. *Back Extension*

9. *Standing Plank*

12. *Tricep Dips*

10. *Roll Out*

13. *Pike*

Core

14. *V-Sit With Ball*

18. *Hanging Knee Raise*

15. *Ball Jog*

19. *Ski Step*

16. *Hand Off*

20. *Side Squat*

17. *Knee Tucks*²⁰



Gambar 2.17 : *Swiss Ball*

²⁰ <http://greatist.com/fitness/workout-stability-ball-exercises>

Sumber : <http://greatist.com/fitness/workout-stability-ball-exercises>

6. Karakteristik Anak Usia SD

a. Senang Bermain

Pada umumnya anak SD terutama kelas-kelas rendah itu senang bermain. Karakteristik ini menuntut guru SD untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan lebih – lebih untuk kelas rendah. Guru SD seyogyanya merancang model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya. Guru hendaknya mengembangkan model pengajaran yang serius tapi santai. Penyusunan jadwal pelajaran hendaknya diselang seling antara mata pelajaran serius seperti IPA, Matematika, dengan pelajaran yang mengandung unsur permainan seperti pendidikan jasmani, atau Seni Budaya dan Keterampilan (SBK).

b. Senang Bergerak

Karakteristik yang kedua adalah senang bergerak, orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak SD dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Menyuruh anak untuk duduk rapi untuk jangka waktu yang lama, dirasakan anak sebagai siksaan.

c. Senangnya Bekerja dalam Kelompok

Melalui pergaulannya dengan kelompok sebaya, anak dapat belajar aspek-aspek penting dalam proses sosialisasi seperti : belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar tidak tergantung pada orang dewasa di sekelilingnya, mempelajari perilaku yang dapat diterima oleh lingkungannya, belajar menerima tanggung jawab, belajar bersaing secara sehat bersama teman-temannya, belajar bagaimana bekerja dalam kelompok, belajar keadilan dan demokrasi melalui kelompok. Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja atau belajar dalam kelompok. Guru dapat meminta siswa untuk membentuk kelompok kecil dengan anggota 3 - 4 orang untuk mempelajari atau menyelesaikan suatu tugas secara kelompok.

d. Senang Merasakan atau Melakukan Sesuatu Secara Langsung

Berdasarkan teori tentang psikologi perkembangan yang terkait dengan perkembangan kognitif, anak SD memasuki tahap operasi konkret. Dari apa yang dipelajari di sekolah, anak belajar menghubungkan antara konsep-konsep baru dengan konsep-konsep lama. Pada masa ini anak belajar untuk membentuk konsep-konsep tentang angka, ruang, waktu, fungsi badan, peran jenis kelamin, moral. Pembelajaran di SD cepat dipahami anak, apabila anak dilibatkan langsung melakukan atau praktik apa yang diajarkan gurunya. Dengan demikian guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Sebagai contoh anak akan lebih memahami tentang arah mata angin, dengan cara membawa anak langsung keluar kelas, kemudian menunjuk langsung setiap arah angin, bahkan dengan sedikit menjulurkan lidah akan diketahui secara persis dari arah mana angin saat itu bertiup²¹.

f. Ciri Khas Anak Usia SD Kelas 4 - 6

Ciri-ciri pada masa kelas-kelas tinggi (9/10-12/13 tahun) :

1. Minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret.
2. Sangat realistik, rasa ingin tahu dan ingin belajar.
3. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal atau mata pelajaran khusus sebagai mulai menonjolnya bakat-bakat khusus.
4. Sampai usia 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas usia ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
5. Pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran tepat mengenai prestasi sekolahnya.

²¹ (Sumantri dan Nana Syaodih (2006) Hal. 65

6. Gemar membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama. Dalam permainan itu mereka tidak terikat lagi dengan aturan permainan tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.²²

²² Ibid. Hal 78

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak *uramawashi geri* dengan media *Swiss Ball* pada siswa *Karate Dojo* SDN Pejuang 7 KOTA BEKASI.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Dojo SDN Pejuang 7 KOTA BEKASI.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada hari Senin tanggal 16 Januari – Rabu 25 Januari 2017

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.²³ Penelitian ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari

²³Moh. Nazir, *op.cit.*, h 79.

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 *uramawashi geri*. Peneliti merencanakan penggunaan media berbasis Swiss ball.

Tabel 3.1 Perencanaan Tindakan

Pertemuan	Durasi	Tujuan	Gerakan	Keterangan
1	90'	Siswa dapat memahami konsep teknik gerak <i>Uramawashi geri</i> menggunakan media berbasis <i>Swiss Ball</i> dengan beberapa pengantar gerak latihan	Mengenalkan media <i>Swiss ball</i> Sebagai alat bantu latihan <i>uramawashi geri</i>	
2	90'	Siswa dapat mempraktikkan dasar-dasar penggunaan media <i>Swiss Ball</i> dan <i>uramawashi geri</i>	Mendrill penggunaan dasar media <i>Swiss Ball</i> sebagai alat bantu latihan <i>Uramawashi geri</i>	
3	90	Siswa dapat	Mendrill penggunaan	

		mempraktikan dasar-dasar penggunaan media <i>Swiss Ball</i> dan <i>uramawashi geri</i> dengan beberapa variasi latihan gerak <i>urawamawshi geri</i>	media <i>Swiss Ball</i> sebagai alat bantu latihan <i>Uramawashi geri</i> dengan variasi-variasi latihan	
4	90'	Siswa paham dan dapat mempraktikan dasar-dasar penggunaan media <i>Swiss Ball</i> dan <i>uramawashigeri</i> dengan variasi-variasi latihan gerak <i>urawamawshi geri</i>	Mendrill penggunaan media <i>Swiss Ball</i> sebagai alat bantu latihan <i>Uramawashi geri</i> dengan variasi-variasi latihan	

2. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolaborator mempunyai tugas untuk meningkatkan kemampuan teknik *urmawashi geri* dengan menggunakan media berbasis *Swiss Ball* dalam setiap pertemuannya. Kolaborator yang membantu peneliti adalah MSH BKC yang juga sebagai mantan atlit PON yang sekarang sedang sibuk mengembangkan karir kepelatihannya, beliau sangat berpengalaman dan kebetulan beliau sempat menjadi salah satu pelatih peneliti saat kecil, beliau sebagai pemegang sabuk hitam DAN V

karate BKC. Tingkatan di dalam karate pemegang sabuk coklat ke atas sudah di anggap senior dan mampu untuk melatih junior-junior di bawahnya hanya saja masih perlunya bimbingan dari yang lebih senior seperti sabuk hitam.

Tabel 3.2 Program Pertemuan

PROGRAM 4 PERTEMUAN UNTUK PENELITIAN URAMAWASHI GERI

Pertemuan	1	Rep & Set	2	Rep & Set
		Durasi		Durasi
Pendahuluan	Upacara tradisi Karate		Upacara tradisi Karate	
	Static Strecthing	5'	Static Strecthing	5'
	Jogging	5'	Happy Dance	5'
	Dynamic Stretching	5'	Dynamic Stretching	5'
	ABC Run	5'	ABC Run	5'
Inti	Kesempurnaan kuda-kuda	12 x 3 Set 10'	Kesempurnaan kuda-kuda	10 x 2 Set 5'
	Kihon Maegri	12 x 3 set 10'	Kihon Maegri	10 x 2 set 5'
	Uramawashi geri bagian perbagian	12 x 3 set 10'	Uramawashi geri bagian perbagian	10 x 2 set 5'
	Injak-injak media Swiss Ball	8 x 3 set 5'	Injak-injak media Swiss Ball	12 x 3 set 10'
	Dorong media Swiss Ball	8 x 3 set 5'	Dorong media Swiss Ball	12 x 3 set 10'
	Uramawashi geri dengan media Swiss Ball	8 x 3 set 5'	Uramawashi geri dengan media Swiss Ball	12 x 3 set 10'
	Target Uramawashi geri dengan Kicking patch	8 x 2 set 5'	Target Uramawashi geri dengan Tembok	10 x 3 set 10'
	Static Strecthing	5'	Static Strecthing	5'
	Evaluasi	10'	Evaluasi	10'
	Upacara tradisi karate		Upacara tradisi karate	

Pertemuan	3	Rep & Set	4	Rep & Set
		Durasi		Durasi
Pendahuluan	Upacara tradisi Karate		Upacara tradisi Karate	
	Static Strecthing	5'	Static Strecthing	5'
	Jogging	5'	Happy Dance	5'
	Dynamic Stretching	5'	Dynamic Stretching	5'
	ABC Run	5'	ABC Run	5'
Inti	Kesempurnaan kuda-kuda	8 x 2 set 5'	Kesempurnaan kuda-kuda	10 x 1 set 4'
	Kihon Maegri	8 x 2 set 5'	Kihon Maegri	10 x 1 set 3'
	Uramawashi geri bagian perbagian	8 x 2 set 5'	Uramawashi geri bagian perbagian	10 x 1 set 3'
	Injak-injak media Swiss Ball	10 x 3 set 10'	Injak-injak media Swiss Ball	8 x 3 set 8'
	Dorong media Swiss Ball	10 x 3 set 10'	Dorong media Swiss Ball	8 x 3 set 8'
	Uramawashi geri dengan media Swiss Ball	10 x 3 et 10'	Uramawashi geri dengan media Swiss Ball	8 x 3 set 10'
	Target Uramawashi geri dengan Kicking patch	10 x 3 set 10'	Target Uramawashi geri dengan Bola Gantung	12 x 3 set 12'
	Reaksi dengan aba-aba pelatih menendang uramawashi geri	10 x 3 set 10'	Reaksi dengan aba-aba pelatih menendang uramawashi geri	12 x 3 set 12'
	Static Strecthing	5'	Static Strecthing	5'
	Evaluasi	10'	Evaluasi	10'
Upacara tradisi karate		Upacara tradisi karate		

E. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Tabel 3.3 : Pedoman penilaian bergerak teknik uramawashi geri :

NO.	INDIKATOR	URAIAN INDIKATOR	SKOR		
			0	1	2
			Salah	Baik	Baik Sekali
1.	Sikap Awalan 	a. Sikap kepala dan pandangan			
		b.Sikap Badan			
		c.Sikap Tungkai			
		d.Sikap Lengan			
2.	Sikap Angkat Paha 	a.Sikap kepala dan pandangan			
		b.Sikap Badan			
		c.Sikap Tungkai			
		d.Sikap Lengan			
3.	Sikap Memutar Panggul	a.Sikap kepala dan pandangan			
		b.Sikap Badan			

		c.Sikap Tungkai			
		d.Sikap Lengan			
4	Sikap Menendang 	a.Sikap kepala dan pandangan			
		b.Sikap Badan			
		c.Sikap Tungkai			
		d.Sikap Lengan			
5	Sikap akhiran 	a.Sikap kepala dan pandangan			
		b.Sikap Badan			
		c.Sikap Tungkai			
		d.Sikap Lengan			
Rata-rata					

F. KRITERIA PENILAIAN

1. Sikap Awalan

a. Skor 2

- a) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan lurus ke depan
- b) Sikap badan : badan tegap
- c) Sikap Tungkai : sikap kaki kuda-kuda *zenkutsu-dachi*, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, 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 luar.
- d) Sikap Lengan : sikap tangan adalah *kumite* tangan kiri di depan ditekuk sejajar bahu dengan telapak tangan dikepal, telapak tangan kanan dikepal berada didepan perut dan di atas sabuk

b. Skor 1

- a) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan ke bawah
- b) Sikap badan : badan tegap
- c) Sikap Tungkai : 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 ke depan, dan telapak kaki belakang serong sedikit ke arah luar.

d) Sikap Lengan : sikap tangan adalah *kumite* tangan kiri di depan ditekuk sejajar bahu dengan telapak tangan dibuka, telapak tangan kanan dikepal berada di depan perut dan di atas sabuk

c. Skor 0

a) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap ke bawah, dan pandangan ke bawah

b) Sikap badan : badan bungkuk

c) Sikap Tungkai : 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 lurus kedepan, dan telapak kaki belakang ke arah luar.

d) Sikap Lengan : sikap tangan adalah *kumite* tangan kiri didepan ditekuk sejajar bahu dengan telapak tangan dibuka, telapak tangan kanan dikepal berada didepan perut dan diatas dada

2. Sikap Angkat Paha

a. Skor 2

a) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan lurus ke depan

b) Sikap badan : badan tegap

c) Sikap Tungkai : sikap kaki kiri di depan menumpu dan sedikit di tekuk kaki kanan diangkat sampai lutut sejajar dengan dada, telapak kaki lurus tidak poin

d) Sikap Lengan : sikap tangan adalah *kumite* tangan kiri di depan ditekuk sejajar bahu dengan telapak tangan dikepal, telapak tangan kanan dikepal berada di depan perut dan di atas sabuk

b. Skor 1

a) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan ke bawah

b) Sikap badan : badan tegap

c) Sikap Tungkai : sikap kaki kiri di depan menumpu lurus kaki kanan diangkat sampai lutut sejajar dengan dada, telapak kaki poin

d) Sikap Lengan : sikap tangan adalah *kumite* tangan kiri di depan ditekuk sejajar bahu dengan telapak tangan di buka, telapak tangan kanan dikepal berada di depan perut dan di atas sabuk

c. Skor 0

a) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap ke bawah, dan pandangan ke bawah

b) Sikap badan : badan bungkuk

c) Sikap Tungkai : sikap kaki kiri di depan menumpu lurus kaki kanan diangkat sampai lutut sejajar dengan pinggang, telapak kaki poin

d) Sikap Lengan : sikap tangan adalah *kumite* tangan kiri di depan ditekuk sejajar pinggang dengan telapak tangan di buka, telapak tangan kanan di buka berada di depan perut dan di atas dada

3. Sikap Memutar Panggul

a. Skor 2

- a) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan lurus ke depan
- b) Sikap badan : badan tegap dan menyamping
- c) Sikap Tungkai : sikap kaki kiri di depan menumpu poros kaki tumpu berputar keluar dan tungkai sedikit di tekuk kaki kanan diangkat sampai lutut sejajar dengan dada dengan posisi menyamping, telapak kaki lurus tidak poin
- d) Sikap Lengan : sikap tangan adalah *kumite* tangan kanan didepan ditekuk sejajar bahu dengan telapak tangan dikepal, telapak tangan kiri dikepal berada di depan perut dan di atas dada

b. Skor 1

- a) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan lurus ke bawah
- b) Sikap badan : badan tegap dan menyamping
- c) Sikap Tungkai : sikap kaki kiri di depan menumpu poros kaki tumpu berputar keluar dan tungkai lurus, kaki kanan diangkat sampai lutut sejajar dengan dada dengan posisi menyamping, telapak kaki lurus tidak poin
- d) Sikap Lengan : sikap tangan adalah *kumite* tangan kanan didepan ditekuk sejajar bahu dengan telapak tangan dikepal, telapak tangan kiri dikepal berada didepan perut dan diatas pinggang

c. Skor 0

- a) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap ke bawah, dan pandangan ke bawah
- b) Sikap badan : badan bungkuk dan menyamping
- c) Sikap Tungkai : sikap kaki kiri di depan menumpu poros kaki tumpu berputar keluar dan tungkai lurus, kaki kanan diangkat sampai lutut sejajar dengan pinggul dengan posisi menyamping, telapak kaki lurus poin
- d) Sikap Lengan : sikap tangan adalah *kumite* tangan kanan didepan ditekuk sejajar bahu dengan telapak tangan dikepal, telapak tangan kiri dikepal berada di depan perut dan di atas pinggang

4. Sikap Menendang

a. Skor 2

- a) Sikap Kepala dan pandangan : Kepala Menghadap ke depan, dan pandangan ke depan
- b) Sikap Badan : Badan tegap dan menyamping
- c) Sikap Tungkai : Sikap kaki kiri di depan menumpu poros kaki tumpu berputar keluar dan tungkai sedikit di tekuk, kaki kanan diangkat sampai lutut sejajar dengan dada kemudian tungkai kanan di lempar kedepan dengan posisi tetap menyamping dan posisi telapak kaki kanan menyabet dengan posisi menyamping, telapak kaki lurus poin
- d) Sikap Lengan : sikap tangan kanan didepan lurus ke depan sejajar tungkai dengan telapak tangan dikepal, telapak tangan kiri dikepal berada di depan perut dan di atas pinggang

b. Skor 1

- a) Sikap Kepala dan pandangan : Kepala menghadap ke depan, dan pandangan ke bawah
- b) Sikap Badan : Badan sedikit bungkuk dan menyamping
- c) Sikap Tungkai : Sikap kaki kiri di depan menumpu poros kaki tumpu berputar keluar dan tungkai sedikit di tekuk, kaki kanan diangkat sampai lutut sejajar dengan pinggang kemudian tungkai kanan di lempar kedepan dengan posisi tetap menyamping dan posisi telapak kaki kanan menyabet dengan posisi menyamping, telapak kaki lurus poin
- d) Sikap Lengan : sikap tangan kanan didepan lurus ke depan sejajar tungkai dengan telapak tangan di buka, telapak tangan kiri dikepal berada di depan perut dan di atas pinggang

c. Skor 0

- a) Sikap Kepala dan pandangan : Kepala menghadap ke bawah, dan pandangan ke bawah
- b) Sikap Badan : Badan bungkuk dan menyamping
- c) Sikap Tungkai : Sikap kaki kiri di depan menumpu poros kaki tumpu berputar keluar dan tungkai sedikit di tekuk, kaki kanan diangkat sampai lutut sejajar dengan pinggang kemudian tungkai kanan di lempar kedepan dengan posisi tetap menyamping dan posisi telapak kaki kanan menyabet dengan posisi menyamping, telapak kaki tidak lurus

- d) Sikap Lengan : sikap tangan kanan di depan lurus ke depan sejajar tungkai dengan telapak tangan di buka, telapak tangan kiri dikepal berada di bawah menggantung

5. Sikap Akhiran

a. Skor 2

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

b. Skor 1

- a) Sikap Kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan Ke bawah
- b) Sikap badan : badan tegap
- c) Sikap Tungkai : sikap kaki kuda-kuda *zenkutsu-dachi*, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, 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 luar.

d) Sikap Lengan : sikap tangan adalah *kumite* tangan kiri di depan ditekuk sejajar bahu dengan telapak tangan dibuka, telapak tangan kanan dikepal berada di depan perut dan di atas sabuk

c. Skor 0

a) Sikap Kepala dan pandangan : kepala menghadap ke bawah, dan pandangan ke bawah

b) Sikap badan : badan bungkuk

c) Sikap Tungkai : 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 lurus kedepan, dan telapak kaki belakang ke arah luar.

d) Sikap Lengan : sikap tangan adalah *kumite* tangan kiri didepan ditekuk sejajar bahu dengan telapak tangan dibuka, telapak tangan kanan dikepal berada di depan perut dan di atas dada.

G. Sumber Data

1. Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, kolaborator, dan atlet karate Dojo SDN Pejuang 7 Kota Bekasi.
2. Data dari penelitian ini berupa:

- a. Tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada tindakan.
- b. Catatan lapangan
- c. Dokumentasi

H. 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 Dudi Nurhadi, sebagai senior dan Pelatih Karate di FORKI Kota Bekasi

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.

I. 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 *uramawashi geri* yang terdiri dari beberapa aspek. Target pencapaian keberhasilan peneliti adalah 90% dari dua puluh siswa yang mengikuti latihan karate di Dojo SDN Pejuang 7 Kota Bekasi.

Pada instrument penilaian dihitung prosentase keberhasilan latihan dengan rumus

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

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Awal

Penelitian ini diawali dengan adanya tes awal pada hari senin tanggal 16 januari 2017 bertempat di PLN Kota Bekasi. Tes awal ini untuk mengetahui kemampuan awal dari lima belas siswa SDN Pejuang 7 Kota Bekasi yang akan di beri latihan dengan *Uramawashi geri* dengan metode berbasis *Swiss Ball*. Lima belas siswa itu terdiri dari 8 siswa dan 7 siswi. Pada awal penelitian ini kondisi siswa beraneka ragam, dari mulai kondisi fisik, psikologis, keterampilan gerak, sikap maupun bakat, latar belakang ekonomi dan minat dari semua siswa yang berbeda-beda.

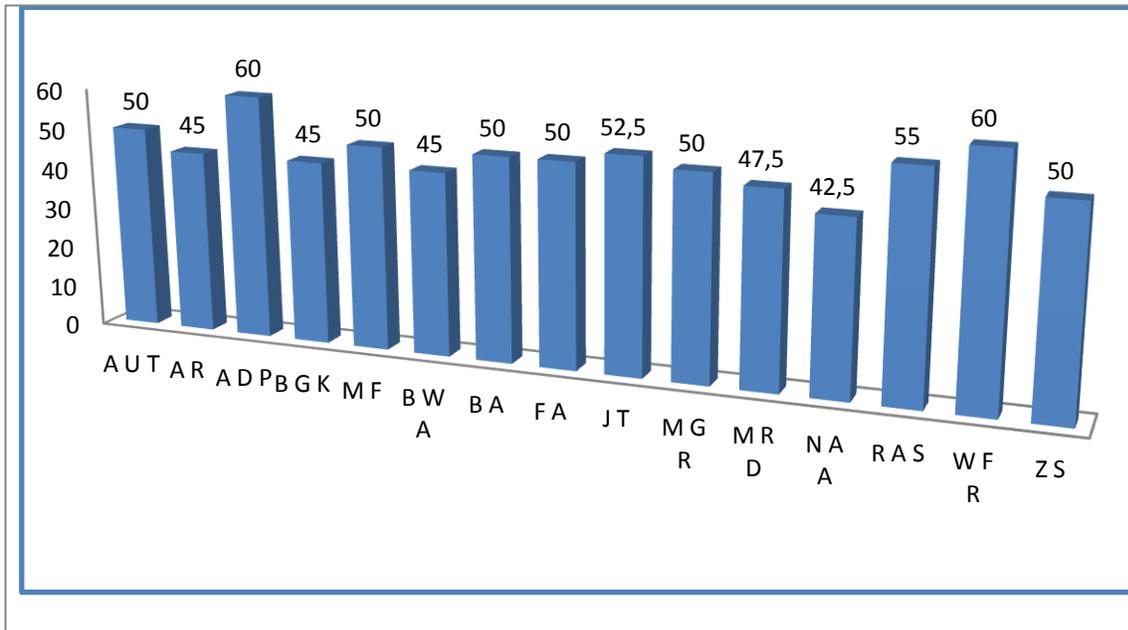
Dalam kegiatan ini ada beberapa tahapan dan struktur yang telah disusun, mulai dari refleksi awal yang berupa penetapan kondisi awal, harus mengidentifikasi dan mengelompokan siswa-siswa berdasarkan kemampuan yang dilihat dari tes awal sebelumnya. Kemudian setelah mengetahui hasil tes awal dan dikelompokan sesuai kemampuannya, maka disusun perencanaan program berupa tindakan, observasi, dan refleksi yang ditetapkan kepada siswa sehingga mendapatkan hasil yaitu susunan latihan belajar keterampilan gerak *uramawashi geri* melalui media berbasis *Swiss ball*.

Kemampuan awal yang bertujuan untuk mengetahui tingkat awal siswa dalam penguasaan teknik *uramawashi geri* yang telah di capai siswa, terutama untuk mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan siswa dalam melakukan latihan gerak *uramawashi geri*. Hal ini merupakan syarat mutlak yang harus diketahui oleh peneliti dan kolabolator dalam menentukan kesepakatan tentang penetapan kemampuan keterampilan dasar siswa sebelum diberi latihan melalui media berbasis *Swiss ball*.

Tabel 4.1 Daftar Hasil Tes Awal Gerakan *Uramawashi geri*

NO.	NAMA	NILAI
1	A U T	50
2	A R	45
3	A D P	60
4	B G K	45
5	M F	50
6	B W A	45
7	B A	50
8	F A	50
9	J T	52,5
10	M G R	50
11	M R D	47,5
12	N A A	42,5
13	R A S	55
14	W F R	60
15	Z S	50
NILAI RATA-RATA		50,16

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



Gambar 4.1 : Diagram Histrogram Hasil Tes Awal Gerak *Uramawashi geri*

Sumber : Data Tes awal

Dari daftar hasil tes di atas, dapat terlihat bahwa nilai yang diraih siswa pada tes awal ini mempunyai rata-rata yang sangat cukup, yaitu 50,16 ada 11 siswa yang di bawah rata-rata yaitu A U T 50 A R 45, B G K 45, M F 50, B W A 75, B A 50 F A 50, M G 50, M R D 47,5, N A 42,5, dan Z S 50.

2. Pelaksanaan Tindakan

Penelitian ini disesuaikan dengan jadwal pemakaian tempat latihan yang berada di PLN Kota Bekasi waktunya dalam latihan adalah 120 menit (dua jam). Penelitian ini dilakukan sesuai dengan program atau *Training unit* yang dibuat peneliti dalam pelaksanaannya peneliti dan kolabolator memperlihatkan peningkatan –peningkatan yang dicapai oleh siswa sesuai dengan yang sudah ditargetkan.

Pelatih hanya melakukan satu siklus saja karena dilihat dari kemampuan awal atau tes awal dari siswa itu sendiri dan hasilnya hampir semua di atas rata-rata. Dalam satu siklus dilakukan empat kali sesi latihan menggunakan metode media berbasis *Swiss ball* tersebut. Satu kali sesi latihan lokasi waktunya \pm 120 Menit (Dua jam).

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

Tabel 4.12Perencanaan Tindakan

Pertemuan	Durasi	Tujuan	Gerakan	Keterangan
1	90'	Siswa dapat memahami konsep teknik gerak <i>Uramawashi geri</i> menggunakan media berbasis <i>Swiss Ball</i> dengan beberapa pengantar gerak latihan	Mengenalkan media <i>Swiss ball</i> Sebagai alat bantu latihan <i>uramawashi geri</i>	

2	90'	Siswa dapat mempraktikan dasar-dasar penggunaan media <i>Swiss Ball</i> dan <i>uramawashi geri</i>	Mendrill penggunaan dasar media <i>Swiss Ball</i> sebagai alat bantu latihan <i>Uramawashi geri</i>	
3	90	Siswa dapat mempraktikan dasar-dasar penggunaan media <i>Swiss Ball</i> dan <i>uramawashi geri</i> dengan beberapa variasi latihan gerak <i>urawamawshi geri</i>	Mendrill penggunaan media <i>Swiss Ball</i> sebagai alat bantu latihan <i>Uramawashi geri</i> dengan variasi-variasi latihan	
4	90'	Siswa paham dan dapat mempraktikan dasar-dasar penggunaan media <i>Swiss Ball</i> dan <i>uramawashigeri</i> dengan variasi-variasi latihan gerak <i>urawamawshi geri</i>	Mendrill penggunaan media <i>Swiss Ball</i> sebagai alat bantu latihan <i>Uramawashi geri</i> dengan variasi-variasi latihan	
5	90'	Siswa dapat mematangkan pemahaman konsep gerak <i>Uramawashi geri</i>	Memberikan variasi latihan tambahan	
6	90'	Siswa dapat mematangkan praktik gerak <i>Uramawashi</i>	Memberikan <i>drill</i> gerak <i>uramawashi</i>	

		<i>Geri</i>	<i>geri</i>	
7	90	Siswa lebih paham tentang konsep dan pelaksanaan gerak <i>Uramawashi Geri</i>	Memberikan <i>drill</i> gerak <i>uramawashi geri</i> dan memberikan motivasi	
8	90'	Siswa sudah bisa mempratikan gerak <i>Uramawashi geri</i> dengan baik	Memberikan pemahana tentang konsep dan <i>drill</i> gerak <i>uramawashi geri</i> serta memberikan motivasi utuk selalu berusaha	

Peneliti membuat beberapa program yang menggunakan media berbasis *Swiss ball* dengan empat sesi latihan. Dengan siswa kelas 4, program latihannya dirancang semenarik mungkin agar siswa dapat cepat menyerap konsep dan tujuan latihan tersebut. Setiap akhir dari program ini peneliti selalu memberikan evaluasi gerak *Uramawashi geri*.

Peneliti dan kolabolator mempunyai tugas untuk meningkatkan teknik gerak *Uramawashi geri* dengan menggunakan media berbasis *Swiss ball* dalam setiap pertemuannya. Setiap pertemuannya mempunyai program inti yang sama namun dengan pendahuluan dan variasi yang berbeda-beda.

A. SIKLUS PERTAMA

a. Pertemuan pertama

Pada pertemuan pertama seperti latihan-latihan biasanya seluruh siswa dan pelatih melakukan tradisi karate yaitu upacara karate yang di dalamnya berisi tentang sumpah karate atau di perguruan yang di teliti oleh peneliti adalah Panca Dharma Ksatria BKC yang di dalamnya berisi tentang sumpah karate yang di lafalkan bersama-sama, menenangkan pikiran (berdoa), hormat kepada pelatih dan hormat kepada teman serta tempat latihan. Kemudian di bagian inti latihan dasar yang dilakukan yaitu adalah kesempurnaan kuda-kuda sebanyak 6 jenis kuda-kuda yaitu *kudo dachi*, *Kibha dhaci*, *Tzekutzu Dhaci*, *Neikowa dhaci*, *Kamaite*, *Kokutzu dhaci*. dilanjutkan dengan *kihon maegeri* dan dilanjutkan dengan latihan *Uramawashi geri* bagian perbagian yang di potong sesuai dengan tahapan di instrumen penelitian peneliti menjadi 5 bagian yaitu sikap awal, Sikap angkat paha, sikap memutar panggul, sikap menendang, dan sikap akhiran. Kemudian dilanjutkan dengan latihan menggunakan alat/media *Swiss ball*. Siswa di berikan kesempatan 8 repetisi X 3 set untuk melakukan latihan dengan *Swiss ball* tahap pertama yaitu dengan menginjak-injak *Swiss ball*, kedua siswa melakukan gerakan mendorong-dorong *Swiss ball* ke samping sebanyak 8 repetisi X 3 set, dan tahap ketiga atau terakhir siswa melakukan gerakan mendorong kemudian membuat gerakan seperti *uramawshi geri* sebanyak 8 repetisi X 3 set. Peneliti melihat banyaknya siswa yang masih bingung

menggunakan media *Swiss ball* ini karena siswa baru melihat dan merasakan latihan dengan media *Swiss ball*.

Sebelum melanjutkan ke materi latihan selanjutnya peneliti sedikit memberikan evaluasi materi sebelumnya agar siswa dapat paham keterkaitan antar materi latihan yang telah dan akan dilakukan. Peneliti melanjutkan ke materi selanjutnya dengan melakukan variasi latihan *Uramawashi geri* dengan sasaran *Kicking Patch*. Peneliti bersama kolabolator menggunakan kicking patch membariskan siswa menjadi 2 baris kebelakang dan siswa melakukan gerakan *uramawashi geri* dengan mengenai *kicking patch* secara bergantian sebanyak 8 kali kemudian istirahat dan dilanjutkan dengan gerakan yang sama di set kedua. Setelah selesai materi latihan pada bagian pendahuluan dan bagian inti peneliti menginstruksikan siswa untuk melakukan *Static stretching* atau peregangan statis yang dipimpin oleh peneliti dengan menggunakan lagu dengan judul *Cold Play – Fix You*. Sebelum menutup sesi program latihan pertama dengan upacara tradisi *karate*, peneliti memberikan evaluasi secara satu-satu agar siswa dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan pada saat selesai melakukan latihan di pertemuan pertama. Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang latihan yang dilakukan hari ini, beberapa siswa mengungkapkan rasa antusiasnya terhadap penggunaan media *Swiss ball* sebagai media latihan. Tidak lupa peneliti memberikan motivasi dan semangat kepada siswa agar selalu semangat dalam menjalankan setiap program yang diberikan oleh pelatih sehingga siswa dapat melakukan perubahan pada pertemuan selanjutnya.

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

- Siswa dapat menyelesaikan program latihan pada pertemuan pertama dengan cukup baik.
- Pada pertemuan pertama beberapa siswa masih belum mengerti konsep rangkaian gerak *Uramawashi geri*
- Masih ada beberapa atlit yang kesulitan memutar panggul dalam rangkaian gerak *Uramawashi geri*
- Kurang seimbangya badan ketika kaki melakukan gerakan menendang *Uramawashi geri*
- Masih kurangnya daya tahan otot tungkai sehingga mengakibatkan tidak stabilnya badan

B. Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua seperti latihan-latihan biasanya seluruh siswa dan pelatih melakukan tradisi karate yaitu upacara karate yang di dalamnya berisi tentang sumpah karate atau di perguruan yang di teliti oleh peneliti adalah Panca Dharma Ksatria BKC yang di dalamnya berisi tentang sumpah karate yang di lafalkan bersama-sama, menenangkan pikiran (berdoa), hormat kepada pelatih dan hormat kepada teman serta tempat latihan. Kemudian di bagian inti latihan dasar yang dilakukan sama seperti di pertemuan pertama yaitu adalah kesempurnaan kuda-kuda sebanyak 6 jenis kuda-kuda yaitu *kudo dachi, Kibha*

dhaci, *Tzekutzu Dhaci*, *Neikowa dhaci*, *Kamaite*, *Kokutzu dhaci* hanya saja repetisi dan setnya berbeda dengan pertemuan pertama. dilanjutkan dengan *kihon maegeri* dan dilanjutkan dengan latihan *Uramawashi geri* bagian perbagian yang di potong sesuai dengan tahapan di instrumen penelitian peneliti menjadi 5 bagian yaitu sikap awal, Sikap angkat paha, sikap memutar panggul, sikap menendang, dan sikap akhiran. Kemudian dilanjutkan dengan latihan menggunakan alat/media *Swiss ball*. Siswa di berikan kesempatan 12 repetisi X 3 set untuk melakukan latihan dengan *Swiss ball* tahap pertama yaitu dengan menginjak-injak *Swiss ball*, kedua siswa melakukan gerakan mendorong-dorong *Swiss ball* ke samping sebanyak 12 repetisi X 3 set, dan tahap ketiga atau terakhir siswa melakukan gerakan mendorong kemudian membuat gerakan seperti *uramawashi geri* sebanyak 12 repetisi X 3 set. Peneliti melihat banyaknya siswa yang masih bingung menggunakan media *Swiss ball* ini karena siswa baru melihat dan merasakan latihan dengan media *Swiss ball*.

Seperti pertemuan yang pertama sebelum melanjutkan ke materi latihan selanjutnya peneliti sedikit memberikan evaluasi materi sebelumnya agar siswa dapat paham keterkaitan antar materi latihan yang telah dan akan di lakukan. Peneliti melanjutkan ke materi selanjutnya dengan melakukan variasi latihan *Uramawashi geri* dengan sasaran *Kicking Patch*. Peneliti bersama kolabolator menggunakan *kicking patch* membariskan siswa menjadi 2 baris kebelakang dan siswa melakukan gerakan *uramawashi geri* dengan mengenai *kicking patch* secara bergantian sebanyak 8 kali kemudian istirahat dan dilanjutkan dengan gerakan yang sama di set kedua. Setelah selesai materi latihan pada bagian

pendahuluan dan bagian inti peneliti menginstruksikan siswa untuk melakukan *Static stretching* atau peregangan statis yang dipimpin oleh peneliti dengan menggunakan lagu, judul lagu yang peneliti mainkan adalah Payung teduh – menuju senja. Sebelum menutup sesi program latihan pertama dengan upacara tradisi *karate*, peneliti memberikan evaluasi secara satu-satu agar siswa dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan pada saat selesai melakukan latihan di pertemuan kedua. Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang latihan yang dilakukan hari ini, beberapa siswa mengungkapkan rasa antusiasnya terhadap penggunaan media *Swiss ball* sebagai media latihan. Tidak lupa peneliti memberikan motivasi dan semangat kepada siswa agar selalu semangat dalam menjalankan setiap program yang diberikan oleh pelatih sehingga siswa dapat melakukan perubahan pada pertemuan selanjutnya.

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

- Pada pertemuan kedua ini siswa sudah mulai memahami konsep yang diberikan pada pertemuan pertama.
- Masih ada beberapa siswa yang kesulitan memutar panggul pada pertemuan pertama sudah mulai bisa memutar panggulnya pada pertemuan kedua dalam materi rangkaian gerak *Uramawashi geri*
- Masih kurangnya daya tahan otot tungkai namun sudah lebih baik dari pertemuan pertama.

C. Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ketiga ini tetap sama seperti pertemuan pertama dan kedua dimulai dengan upacara tradisi karate dan pemanasan seperti biasanya. Materi inti pada pertemuan kali ini masih sama hanya saja di bagian akhir saat variasi peneliti membuat materi latihan gerak *Urawamashi geri* satu rangkaian dengan aba-aba hitungan. Repetisi dan set pun bertambah banyak dari pertemuan sebelumnya. Setelah selesai materi latihan pada bagian pendahuluan dan bagian inti peneliti menginstruksikan siswa untuk melakukan *Static stretching* atau peregangan statis yang dipimpin oleh peneliti dengan menggunakan lagu, judul lagu yang peneliti mainkan adalah *Christina Perry - Thousand years*. Sebelum menutup sesi program latihan pertama dengan upacara tradisi *karate*, seperti pertemuan pertama dan kedua peneliti memberikan evaluasi secara satu-satu agar siswa dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan pada saat selesai melakukan latihan di pertemuan ketiga. Tidak lupa peneliti memberikan motivasi dan semangat kepada siswa agar selalu semangat dalam menjalankan setiap program yang di berikan oleh pelatih sehingga siswa dapat melakukan perubahan pada pertemuan selanjutnya.

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

- Pada pertemuan ketiga ini siswa sudah mulai menikmati program ini, sehingga mudah memahami konsep yang telah diberikan peneliti. Kesalahan-kesalah gerak

- Pada pertemuan kali ini lebih kepada bagian bagian saat menendang *Uramawashi geri*.
- Pada saat menendang *Uramawashi geri* siswa kurang menyadari gerak akhiran sehingga posisi kaki tidak sesuai dengan instrumen yang telah di buat oleh peneliti.
- Antusiasme siswa lebih baik dan siswa lebih aktif bertanya saat mereka merasa ada yang janggal.
- Adapun kekurangannya adalah masih ada beberapa siswa yang kurang bisa mengontrol gerakanya

D. Pertemuan Keempat

Pada pertemuan terakhir ini banyak materi yang disajikan hampir sama dengan pertemuan pertama, kedua dan ketiga, terlihat saat inti pada materi *Uramawashi geri* bagian perbagian siswa tidak sabar untuk langsung menendang satu rangkain. Contohnya pada saat peneliti menghitung gerak di bagian pertama beberapa dari siswa langsung menendang satu rangkain *Uramawashi geri*.

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

- Karena sudah dilakukan berulang-ulang sehingga gerakan mulai terotomatisasi, para siswa mulai memperlihatkan peningkatannya.

- Mulai terlihat *Uramawashi geri* yang stabil dan tidak goyang walau hanya beberapa siswa
- Penguasaan rangkaian gerak mulai terlihat

3. Hasil Observasi

Hasil pengamatan peneliti dan kolabolator sebagai berikut :

- a. Siswa memahami konsep gerak *Uramawashi geri*, dari tahap Sikap Awalan, Sikap Angkat paha, Sikap memutar panggul, Sikap menendang, Sikap Akhiran.
- b. Siswa dapat mempraktekan tahapan gerak *Uramawashi geri* dengan benar.
- c. Siswa dapat memberikan opini mengenai gerakan *Uramawashi geri*.
- d. Sikap pandangan, badan, tungkai dan lengan sudah dalam posisi yang tepat semua. Secara keseluruhan pada tahap sikap awal semua sudah benar.
- e. Sikap pandangan, badan, tungkai dan lengan pada saat sikap angkat paha sebagian sudah sempurna, walaupun masih ada yang belum, akan tetapi sudah membaik. Pada saat manahan kaki yang telah di angkat beberapa siswa terkadang masih mengalihkan pandangannya ke arah kaki untuk melihat gerakannya.
- f. Sikap pandangan, badan, tungkai dan lengan pada tahap sikap memutar panggul sebagian besar sudah dapat memutar panggul dengan keseimbangan yang sempurna, hanya saja masih ada beberapa siswa yang kurang bisa menjaga keseimbangannya. Di posisi badan pun masih ada

- beberapa yang membungkuk namun tidak mengurangi keseimbangan siswa tersebut.
- g. Pada saat tahapan sikap menendang secara keseluruhan alur gerakanya sudah benar, akan tetapi pada sikap lengannya masih ada yang di bawah tidak mengepal diatas, sikap badannya masih ada yang sedikit bungkuk dan pandangannya sebagian kecil siswa masih memperhatikan kakinya porosnya saat memutar, karena seharusnya pandangan siswa tetap lurus ke depan.
 - h. Pada saat tahapan sikap akhir belum bisa dikatakan sempurna karena masih banyak siswa yang *landing* kakinya tidak kembali seperti sikap awal, masih banyak yang kaki belakangnya menghadap keluar dan masih ada yang kaki belakangnya menekuk. Di pandangan, badan dan lengan secara keseluruhan sudah baik karena siswa terlihat sangat optimis melakukan gerak *Uramawashi geri*.
 - i. Sebagian besar siswa sudah dapat mampu melewati tahap-tahap seperti sikap awal, sikap angkat paha, sikap memutar panggul dan sikap akhiran

4. Analisis dan Refleksi

Peneliti dan kolabolator menganalisis hasil distribusi observasi dari tes awal pelaksanaan latihan, sampai tes akhir dan dapat menarik kesimpulan bahwa latihan dengan menggunakan media berbasis *Swiss Ball* telah meningkatkan keterampilan gerak *Uramawashi geri*. Dengan metode ini dapat menghasilkan hasil yang cukup namun belum memuaskan karena siswa yang memenuhi nilai kriteria rata-rata belum mencapai lebih dari setengahnya.

Kemudian setelah peneliti berdiskusi dengan kolabolator dan dosen pembimbing maka peneliti akan mengadakan penelitian untuk siklus yang kedua dengan jumlah pertemuan yang sama dan program yang sama dengan siklus yang pertama.

B. Siklus Kedua

e. Pertemuan Kelima

Pada pertemuan kelima seperti latihan-latihan biasanya seluruh siswa dan pelatih melakukan tradisi karate yaitu upacara karate yang di dalamnya berisi tentang sumpah karate atau di perguruan yang di teliti oleh peneliti adalah Panca Dharma Ksatria BKC yang di dalamnya berisi tentang sumpah karate yang di lafalkan bersama-sama, menenangkan pikiran (berdoa), hormat kepada pelatih dan hormat kepada teman serta tempat latihan. Kemudian di bagian inti latihan dasar yang dilakukan yaitu adalah kesempurnaan kuda-kuda sebanyak 6 jenis kuda-kuda yaitu *kudo dachi*, *Kibha dhaci*, *Tzekutzu Dhaci*, *Neikowa dhaci*, *Kamaite*, *Kokutzu dhaci*. dilanjutkan dengan *kihon maegeri* dan dilanjutkan dengan latihan *Uramawashi geri* bagian perbagian yang di potong sesuai dengan tahapan di instrumen penelitian peneliti menjadi 5 bagian yaitu sikap awal, Sikap angkat paha, sikap memutar panggul, sikap menendang, dan sikap akhiran. Kemudian dilanjutkan dengan latihan menggunakan alat/media *Swiss ball*. Siswa di berikan kesempatan 8 repetisi X 3 set untuk melakukan latihan dengan *Swiss ball* tahap pertama yaitu dengan menginjak-injak *Swiss ball*, kedua siswa melakukan gerakan mendorong-dorong *Swiss ball* ke samping sebanyak 8 repetisi X 3 set, dan tahap ketiga atau terakhir siswa melakukan gerakan mendorong kemudian membuat gerakan seperti *uramawshi geri* sebanyak 8 repetisi X 3 set. Peneliti melihat banyaknya siswa yang masih bingung menggunakan media *Swiss ball* ini karena siswa baru melihat dan merasakan latihan dengan media *Swiss ball*.

Sebelum melanjutkan ke materi latihan selanjutnya peneliti sedikit memberikan evaluasi materi sebelumnya agar siswa dapat paham keterkaitan antar materi latihan yang telah dan akan di lakukan. Peneliti melanjutkan ke materi selanjutnya dengan melakukan variasi latihan *Uramawashi geri* dengan sasaran *Kicking Patch*. Peneliti bersama kolabolator menggunakan kicking patch membariskan siswa menjadi 2 baris kebelakang dan siswa melakukan gerakan *uramawashi geri* dengan mengenai *kicking patch* secara bergantian sebanyak 8 kali kemudian istirahat dan dilanjutkan dengan gerakan yang sama di set kedua. Setelah selesai materi latihan pada bagian pendahuluan dan bagian inti peneliti menginstruksikan siswa untuk melakukan *Static stretching* atau peregangan statis yang dipimpin oleh peneliti dengan menggunakan lagu dengan judul *Cold Play – Fix You*. Sebelum menutup sesi program latihan pertama dengan upacara tradisi *karate*, peneliti memberikan evaluasi secara satu-satu agar siswa dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan pada saat selesai melakukan latihan di pertemuan pertama. Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang latihan yang dilakukan hari ini, beberapa siswa mengungkapkan rasa antusiasnya terhadap penggunaan media *Swiss ball* sebagai media latihan. Tidak lupa peneliti memberikan motivasi dan semangat kepada siswa agar selalu semangat dalam menjalankan setiap program yang diberikan oleh pelatih sehingga siswa dapat melakukan perubahan pada pertemuan selanjutnya.

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

- Siswa dapat menyelesaikan program latihan pada pertemuan kelima dengan cukup baik.
- Pada pertemuan kelima beberapa siswa masih berusaha memahami dan mengerti konsep rangkaian gerak *Uramawashi geri*

d. Pertemuan Keenam

Pada pertemuan keenam seperti latihan-latihan biasanya seluruh siswa dan pelatih melakukan tradisi karate yaitu upacara karate yang di dalamnya berisi tentang sumpah karate atau di perguruan yang di teliti oleh peneliti adalah Panca Dharma Ksatria BKC yang di dalamnya berisi tentang sumpah karate yang di lafalkan bersama-sama, menenangkan pikiran (berdoa), hormat kepada pelatih dan hormat kepada teman serta tempat latihan. Kemudian di bagian inti latihan dasar yang dilakukan sama seperti di pertemuan pertama yaitu adalah kesempurnaan kuda-kuda sebanyak 6 jenis kuda-kuda yaitu *kudo dachi*, *Kibha dhaci*, *Tzekutzu Dhaci*, *Neikowa dhaci*, *Kamaite*, *Kokutzu dhaci* hanya saja repetisi dan setnya berbeda dengan pertemuan pertama. dilanjutkan dengan *kihon maegeri* dan dilanjutkan dengan latihan *Uramawashi geri* bagian perbagian yang di potong sesuai dengan tahapan di instrumen penelitian peneliti menjadi 5 bagian yaitu sikap awal, Sikap angkat paha, sikap memutar panggul, sikap menendang, dan sikap akhiran. Kemudian dilanjutkan dengan latihan menggunakan alat/media *Swiss ball*. Siswa di berikan kesempatan 12 repetisi X

3 set untuk melakukan latihan dengan *Swiss ball* tahap pertama yaitu dengan menginjak-injak *Swiss ball*, kedua siswa melakukan gerakan mendorong-dorong *Swiss ball* ke samping sebanyak 12 repetisi X 3 set, dan tahap ketiga atau terakhir siswa melakukan gerakan mendorong kemudian membuat gerakan seperti *uramawashi geri* sebanyak 12 repetisi X 3 set. Peneliti melihat banyaknya siswa yang masih binggung menggunakan media *Swiss ball* ini karena siswa baru melihat dan merasakan latihan dengan media *Swiss ball*.

Seperti pertemuan yang pertama sebelum melanjutkan ke materi latihan selanjutnya peneliti sedikit memberikan evaluasi materi sebelumnya agar siswa dapat paham keterkaitan antar materi latihan yang telah dan akan dilakukan. Peneliti melanjutkan ke materi selanjutnya dengan melakukan variasi latihan *Uramawashi geri* dengan sasaran *Kicking Patch*. Peneliti bersama kolabolator menggunakan *kicking patch* membariskan siswa menjadi 2 baris kebelakang dan siswa melakukan gerakan *uramawashi geri* dengan mengenai *kicking patch* secara bergantian sebanyak 8 kali kemudian istirahat dan dilanjutkan dengan gerakan yang sama di set kedua. Setelah selesai materi latihan pada bagian pendahuluan dan bagian inti peneliti menginstruksikan siswa untuk melakukan *Static stretching* atau peregangan statis yang dipimpin oleh peneliti dengan menggunakan lagu, judul lagu yang peneliti mainkan adalah Payung teduh – menuju senja. Sebelum menutup sesi program latihan pertama dengan upacara tradisi *karate*, peneliti memberikan evaluasi secara satu-satu agar siswa dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan pada saat selesai melakukan latihan di pertemuan kedua. Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk

bertanya tentang latihan yang dilakukan hari ini, beberapa siswa mengungkapkan rasa antusiasnya terhadap penggunaan media *Swiss ball* sebagai media latihan. Tidak lupa peneliti memberikan motivasi dan semangat kepada siswa agar selalu semangat dalam menjalankan setiap program yang diberikan oleh pelatih sehingga siswa dapat melakukan perubahan pada pertemuan selanjutnya.

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

- Pada pertemuan keenam ini siswa sudah mulai memahami konsep yang diberikan pada pertemuan pertama.
- Siswa sudah sudah mulai terlihat semangat sekali

C. Pertemuan ketujuh

Pada pertemuan ketujuh ini tetap sama seperti pertemuan kelima dan keenam dimulai dengan upacara tradisi karate dan pemanasan seperti biasanya. Materi inti pada pertemuan kali ini masih sama hanya saja di bagian akhir saat variasi peneliti membuat materi latihan gerak *Urawamashi geri* satu rangkaian dengan aba-aba hitungan. Repetisi dan set pun bertambah banyak dari pertemuan sebelumnya. Setelah selesai materi latihan pada bagian pendahuluan dan bagian inti peneliti menginstruksikan siswa untuk melakukan *Static stretching* atau peregangan statis yang dipimpin oleh peneliti dengan menggunakan lagu, judul lagu yang peneliti mainkan adalah *Christina Perry - Thousand years*. Sebelum menutup sesi program latihan pertama dengan upacara tradisi *karate*,

seperti pertemuan pertama dan kedua peneliti memberikan evaluasi secara satu-satu agar siswa dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan pada saat selesai melakukan latihan di pertemuan ketiga. Tidak lupa peneliti memberikan motivasi dan semangat kepada siswa agar selalu semangat dalam menjalankan setiap program yang di berikan oleh pelatih sehingga siswa dapat melakukan perubahan pada pertemuan selanjutnya.

Hasil pengamatan dan evaluasi pada pertemuan ketujuh menurut peneliti dan kolabolator adalah sebagai berikut :

- Pada pertemuan kali ini lebih kepada bagian bagian saat menendang *Uramawashi geri*.
- Pada saat menendang *Uramawashi geri* siswa kurang menyadari gerak akhiran sehingga posisi kaki tidak sesuai dengan instrumen yang telah di buat oleh peneliti.
- Antusiasme siswa lebih baik dan siswa lebih aktif bertanya saat mereka merasa ada yang janggal.

D. Pertemuan Kedelapan

Pada pertemuan terakhir ini banyak materi yang disajikan hampir sama dengan pertemuan pertama sampai dengan pertemuan ketujuh , terlihat saat inti pada materi *Uramawashi geri* bagian perbagian siswa tidak sabar untuk langsung menendang satu rangkain. Contohnya pada saat peneliti menghitung gerak di bagian pertama beberapa dari siswa langsung menendang satu rangkain *Uramawashi geri*.

Hasil pengamatan dan evaluasi pada pertemuan ketiga menurut peneliti dan

kolabolator adalah sebagai berikut :

- Karena sudah dilakukan berulang-ulang sehingga gerakan mulai terotomatisasi, para siswa mulai memperlihatkan peningkatannya.
- Mulai terlihat *Uramawashi geri* yang stabil dan tidak goyang
- Penguasaan rangkaian gerak mulai terlihat
- Di pertemuan terakhir ini semangat siswa sangatlah baik, terlihat tidak mau kalah satu sama lain dalam berlatih gerak *Uramawashi geri* ini.

3. Hasil Observasi

Hasil pengamatan peneliti dan kolabolator sebagai berikut :

- a. Siswa memahami konsep gerak *Uramawashi geri*, dari tahap Sikap Awalan, Sikap Angkat paha, Sikap memutar panggul, Sikap menendang, Sikap Akhiran.
- b. Siswa dapat mempraktekan tahapan gerak *Uramawashi geri* dengan benar.
- c. Siswa dapat memberikan opini mengenai gerakan *Uramawashi geri*.
- d. Sikap pandangan, badan, tungkai dan lengan sudah dalam posisi yang tepat semua. Secara keseluruhan pada tahap sikap awal semua sudah benar.
- e. Sikap pandangan, badan, tungkai dan lengan pada saat sikap angkat paha sebagian sudah sempurna, walaupun masih ada yang belum, akan tetapi sudah membaik. Pada saat manahan kaki yang telah di angkat beberapa

siswa terkadang masih mengalihkan pandangannya ke arah kaki untuk melihat gerakannya.

- f. Sikap pandangan, badan, tungkai dan lengan pada tahap sikap memutar panggul sebagian besar sudah dapat memutar panggul dengan keseimbangan yang sempurna, hanya saja masih ada beberapa siswa yang kurang bisa menjaga keseimbangannya. Di posisi badan pun masih ada beberapa yang membungkuk namun tidak mengurangi keseimbangan siswa tersebut.
- g. Pada saat tahapan sikap menendang secara keseluruhan alur gerakannya sudah benar, akan tetapi pada sikap lengannya masih ada yang di bawah tidak mengepal diatas, sikap badannya masih ada yang sedikit bungkuk dan pandangannya sebagian kecil siswa masih memperhatikan kakinya porosnya saat memutar, karena seharusnya pandangan siswa tetap lurus ke depan.
- h. Pada saat tahapan sikap akhir belum bisa dikatakan sempurna karena masih banyak siswa yang *landing* kakinya tidak kembali seperti sikap awal, masih banyak yang kaki belakangnya menghadap keluar dan masih ada yang kaki belakangnya menekuk. Di pandangan, badan dan lengan secara keseluruhan sudah baik karena siswa terlihat sangat optimis melakukan gerak *Uramawashi geri*.
- i. Sebagian besar siswa sudah dapat mampu melewati tahap-tahap seperti sikap awal, sikap angkat paha, sikap memutar panggul dan sikap akhiran

4. Analisis dan Refleksi

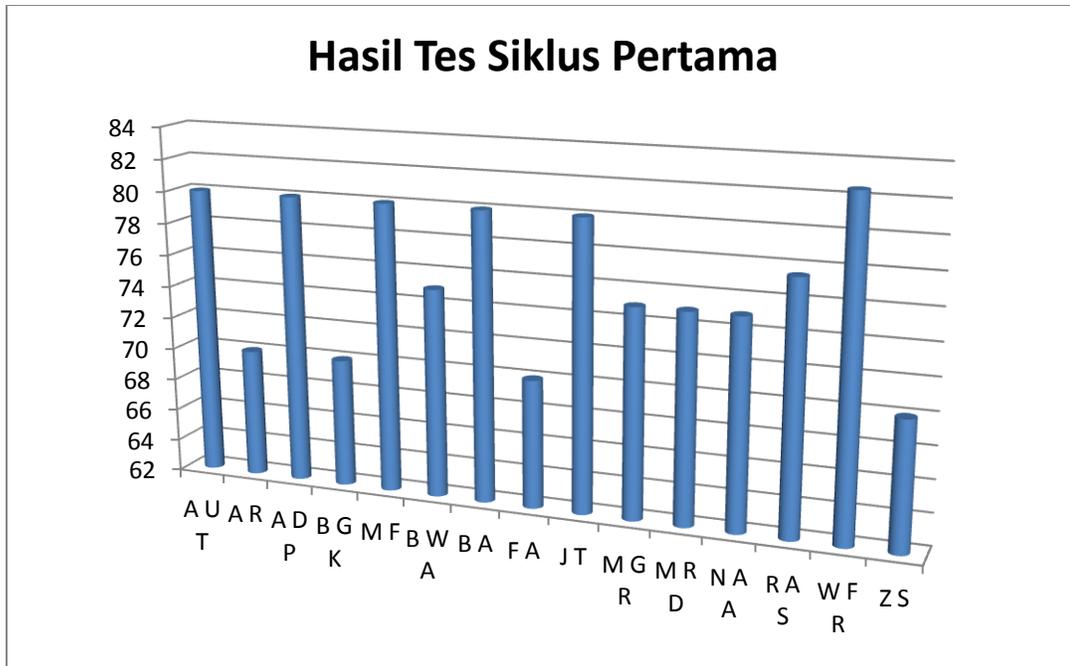
Peneliti dan kolabolator menganalisis hasil distribusi observasi dari tes awal pelaksanaan latihan, sampai tes akhir dan dapat menarik kesimpulan bahwa latihan dengan menggunakan media berbasis *Swiss Ball* telah meningkatkan keterampilan gerak *Uramawashi geri*. Dengan metode ini dapat menghasilkan hasil yang cukup memuaskan karena siswa diberikan sedikit demi sedikit teknik yang harus mereka lakukan saat gerak tersebut. Siswa dapat mudah menyerap materi dan maksud yang diberikan pelatih dan mulai terotomatisasi dengan gerakan yang benar. Dapat dilihat dari siswa yang melakukan gerakan dari sikap awalan, sikap angkat paha, sikap memutar panggul, sikap menendang dan sikap akhiran dengan gerakan yang benar dan sesuai dengan ukuran indikator hampir seratus persen bisa melakukannya.

B. Pembahasan Hasil penelitian

Setelah melaksanakan tes awal dapat diketahui kemampuan siswa sebelum latihan menggunakan metode penggunaan alat/media *Swiss ball*. Dari hasil ini yang di dapat siswa yang berhasil di atas rata-rata hanya 4 siswa dari 15 siswa yang di atas rata-rata setelah dilakukan perlakuan siklus pertama menjadi 7 siswa di atas rata-rata dan pada perlakuan siklus kedua hanya tinggal 3 siswa yang tidak memenuhi nilai rata-rata

Tabel 4.3 Daftar Hasil Tes Siklus Pertama Gerakan *Uramawashi geri*

NO.	NAMA	NILAI
1	A U T	80
2	A R	70
3	A D P	80
4	B G K	70
5	M F	80
6	B W A	75
7	B A	80
8	F A	70
9	J T	80
10	M G R	75
11	M R D	75
12	N A A	75
13	R A S	77,5
14	W F R	82,5
15	Z S	70
NILAI RATA-RATA		76



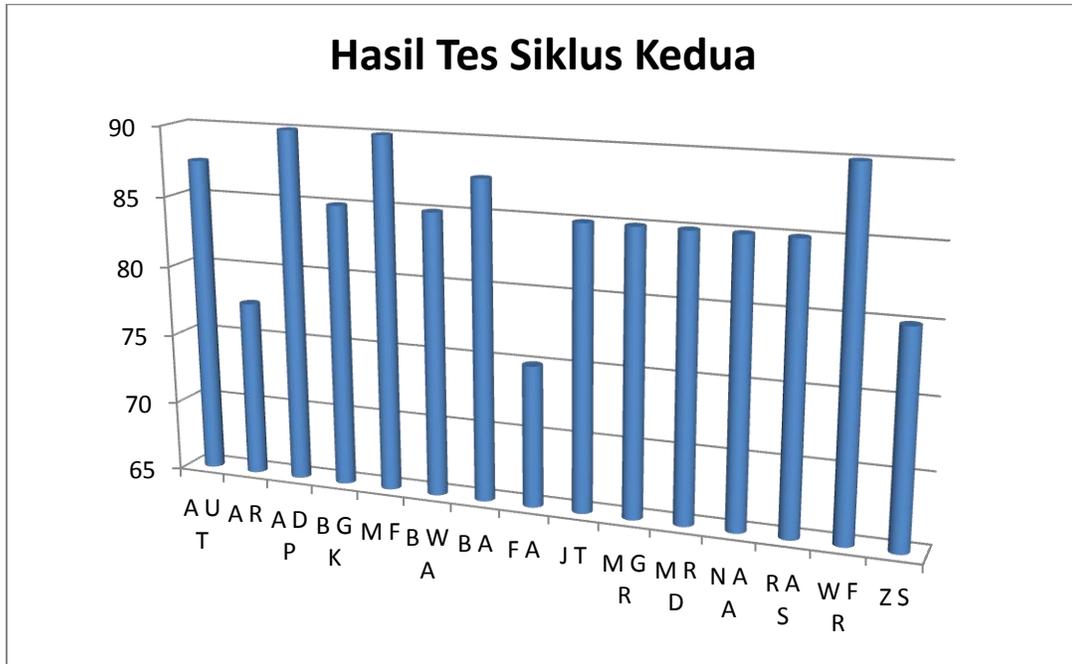
Gambar 4.2 : Diagram Histogram hasil Tes Siklus Pertama Gerak *Uramawashi Geri*

Sumber : Data Tes Siklus 1

Tabel 4.3 Daftar Hasil Tes Siklus Kedua (Akhir) Gerakan *Uramawashi geri*

NO.	NAMA	NILAI
1	A U T	87,5
2	A R	77,5
3	A D P	90
4	B G K	85
5	M F	90
6	B W A	85
7	B A	87,5
8	F A	75
9	J T	85
10	M G R	85
11	M R D	85
12	N A A	85
13	R A S	85

14	WFR	90
15	ZS	80
NILAI RATA-RATA		84.83



Gambar 4.2 : Diagram Histogram hasil Tes Akhir Gerak *Uramawashi Geri*

Sumber : Data Siklus 2 (Tes Akhir)

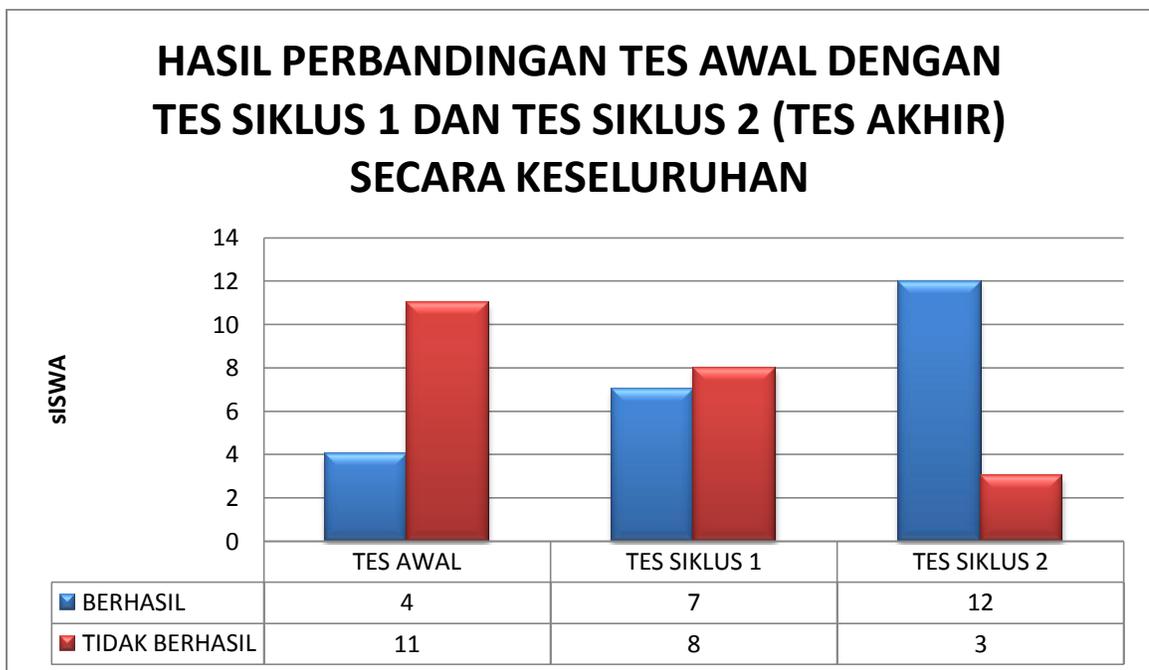
Tabel 4.4 Daftar Hasil Tingkat Kemajuan Gerakan *Uramawashi geri*.

NO.	NAMA	TES AWAL	TES SIKLUS 1	TES SIKLUS 2
1	A U T	50	80	87,5
2	A R	45	70	77,5
3	A D P	60	80	90
4	B G K	45	70	85
5	M F	50	80	90
6	B W A	45	75	85
7	B A	50	80	87,5
8	F A	50	70	75
9	J T	52,5	80	85
10	M G R	50	75	85
11	M R D	47,5	75	85
12	N A A	42,5	75	85
13	R A S	55	77,5	85
14	W F R	60	82,5	90
15	Z S	50	70	80
NILAI RATA-RATA		50,16	76	84.83

1. Pengamatan kolabolator

Selama kolabolator membantu peneliti ini, kolabolator dan peneliti menyimpulkan bahwa peran metode menggunakan media berbasis *Swiss Ball* dalam upaya meningkatkan gerak *Uramawashi geri* sangat besar, karena kolabolator melihat peningkatan dari hasil tes awal, Tes Siklus 1 dan Tes Siklus 2 atau tes akhirnya. Para siswa juga sangat antusias dengan program yang akan di berikan pelatih selanjutnya, karena disetiap pertemuan kesulitan latihan semakin meningkat , dan semakin memotivasi siswa untuk berusaha mejadi yang terbaik dan tidak mau kalah dengan teman-temannya. Program latihan dengan gerakan yang kompleks dan banyak

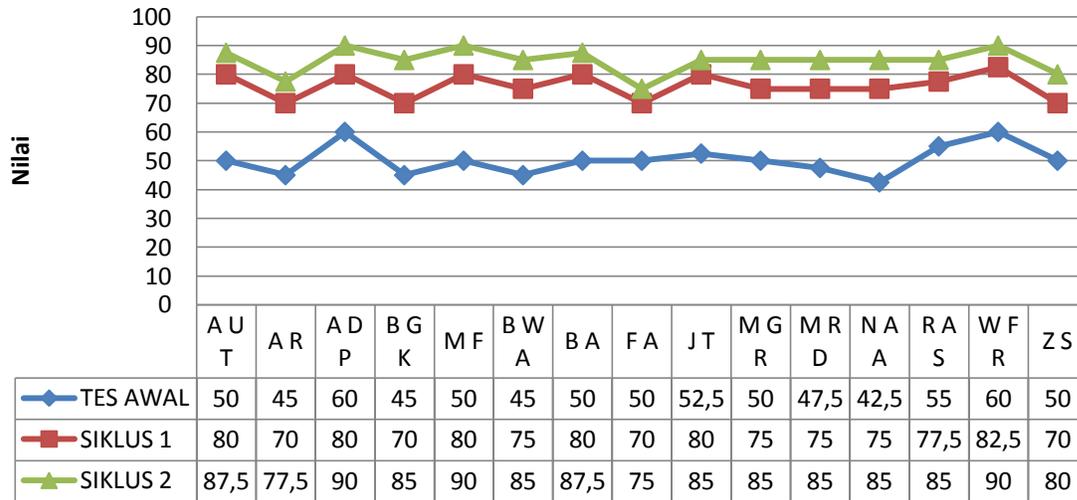
mengangkat kaki sangat di sukai siswa. Teknik untuk keterampilan ini sangat membutuhkan pengulangan sesering mungkin agar tercipta otomatisasi gerak pada siswa yang bersangkutan, dengan metode penggunaan media berbasis *Swiss ball* inilah pengulangan-pengulangan dan step-step itu dapat dilaksanakan. dengan demikian peneliti dan kolabolator menghentikan penelitian sampai disini karena perumusan masalah telah terjawab. Berikut adalah grafik histogram perbandingan dari tes awal, tes Siklus 1 dan tes Siklus 2 (Tes Akhir) siswa tersebut :



Gambar 4.4 : Gambar histogram perbandingan tes awal, tes siklus 1 dan tes siklus 2 (Tes Akhir)

Sumber : Data tes awal, Data siklus 1 dan Data Siklus 2

PERBANDINGAN TES AWAL, SIKLUS 1, SIKLUS 2 (TES AKHIR)



Gambar 4.5 :Gambar grafik perbandingan Tes awal, Tes Siklus 1, Tes Siklus 2

Sumber : Tes awal, Tes Siklus 1, Tes Siklus 2

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan. Dengan menggunakan siklus latihan terhadap peningkatan hasil latihan keterampilan teknik *Uramawashi geri* menggunakan metode berbasis *Swiss Ball* pada siswa kelas 4 SDN Pejuang 7 Kota Bekasi. Dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan yang sangat baik pada kemampuan siswa dalam latihan teknik *Uramawashi geri* dengan menggunakan metode tersebut. Mulai dari sikap pandangan yang tajam lurus ke depan, sikap badan yang rileks dan tidak bungkuk, sikap tungkai yang kuat dan siap lengan yang sigap. penelitian *Action Research* dan menggunakan media berbasis *Swiss Ball*, dapat meningkatkan keterampilan gerak *Uramawashi geri* pada siswa kelas 4 SDN Pejuang 7, dengan dua siklus penelitian tindakan. Dari 15 siswa yang mengikuti tes awal dengan hasil nilai rata-rata 50,16 setelah diberi tindakan dengan metode penggunaan media *Swiss ball* mendapatkan hasil tes akhir dengan rata-rata nilai 84,43 Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini dapat meningkatkan keterampilan gerak *Uramawashi geri* pada siswa kelas 4 SDN Pejuang 7 Kota Bekasi.

B. Implikasi

Pada 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 mengajarkan sesuatu materi yang kompleks dengan rangkaian cepat seperti teknik gerak *Uramawashi geri* dengan menggunakan metode berbasis media *Swiss ball*. Peneliti memberikan materi dari yang termudah kemudian makin lama makin sulit, dengan begitu siswa yang diberi materi tersebut akan mudah memahami dan mempraktekan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas , maka didapatkan beberapa saran sebagai berikut :

1. Peneliti sebisa mungkin memberikan program latihan yang di modifikasi tetapi sesuai dengan umur siswa yang akan diberi program tersebut agar siswa bersemangat dan termotivasi dalam melakukan program latihan.
2. Sarana dan prasarana terutama matras harus diutamakan, agar memperlancar jalannya program latihan dan tidak menimbulkan cedera serius pada siswa
3. Peneliti harus dapat memberikan metode latihan yang kreatif dan inovatif agar siswa lebih bersemangat dalam berlatih

4. Karena penelitian ini sifatnya terbatas, maka disarankan bagi peneliti lainnya agar dilakukan penelitian yang lebih bagus dan dapat mengembangkan metode-metode latihan yang berhubungan dengan keterampilan gerak *Uramawashi geri*.

Lampiran 1

PROGRAM 4 PERTEMUAN UNTUK PENELITIAN URAMAWASHI GERI

Pertemuan	1	Rep & Set Durasi	2	Rep & Set Durasi
Pendahuluan	Upacara tradisi Karate		Upacara tradisi Karate	
	Static Strecthing	5'	Static Strecthing	5'
	Jogging	5'	Happy Dance	5'
	Dynamic Stretching	5'	Dynamic Stretching	5'
	ABC Run	5'	ABC Run	5'
Inti	Kesempurnaan kuda-kuda	12 x 3 Set 10'	Kesempurnaan kuda-kuda	10 x 2 Set 5'
	Kihon Maegri	12 x 3 set 10'	Kihon Maegri	10 x 2 set 5'
	Uramawashi geri bagian perbagian	12 x 3 set 10'	Uramawashi geri bagian perbagian	10 x 2 set 5'
	Injak-injak media Swiss Ball	8 x 3 set 5'	Injak-injak media Swiss Ball	12 x 3 set 10'
	Dorong media Swiss Ball	8 x 3 set 5'	Dorong media Swiss Ball	12 x 3 set 10'
	Uramawashi geri dengan media Swiss Ball	8 x 3 set 5'	Uramawashi geri dengan media Swiss Ball	12 x 3 set 10'
	Target Uramawashi geri dengan Kicking patch	8 x 2 set 5'	Target Uramawashi geri dengan Tembok	10 x 3 set 10'
Penutup	Static Strecthing	5'	Static Strecthing	5'
	Evaluasi	10'	Evaluasi	10'
	Upacara tradisi karate		Upacara tradisi karate	
Pertemuan	3	Rep & Set Durasi	4	Rep & Set Durasi
Pendahuluan	Upacara tradisi Karate		Upacara tradisi Karate	
	Static Strecthing	5'	Static Strecthing	5'
	Jogging	5'	Happy Dance	5'
	Dynamic Stretching	5'	Dynamic Stretching	5'
	ABC Run	5'	ABC Run	5'
Inti	Kesempurnaan kuda-kuda	8 x 2 set 5'	Kesempurnaan kuda-kuda	10 x 1 set 4'
	Kihon Maegri	8 x 2 set 5'	Kihon Maegri	10 x 1 set 3'
	Uramawashi geri bagian perbagian	8 x 2 set 5'	Uramawashi geri bagian perbagian	10 x 1 set 3'
	Injak-injak media Swiss Ball	10 x 3 set 10'	Injak-injak media Swiss Ball	8 x 3 set 8'
	Dorong media Swiss Ball	10 x 3 set 10'	Dorong media Swiss Ball	8 x 3 set 8'
	Uramawashi geri dengan media Swiss Ball	10 x 3 et 10'	Uramawashi geri dengan media Swiss Ball	8 x 3 set 10'
	Target Uramawashi geri dengan Kicking patch	10 x 3 set 10'	Target Uramawashi geri dengan Bola Gantung	12 x 3 set 12'
Reaksi dengan aba-aba pelatih menendang uramawashi geri	10 x 3 set 10'	Reaksi dengan aba-aba pelatih menendang uramawashi geri	12 x 3 set 12'	
Penutup	Static Strecthing	5'	Static Strecthing	5'
	Evaluasi	10'	Evaluasi	10'
	Upacara tradisi karate		Upacara tradisi karate	

Lampiran 2

Tabel : Pedoman penilaian bergerak teknik uramawashi geri :

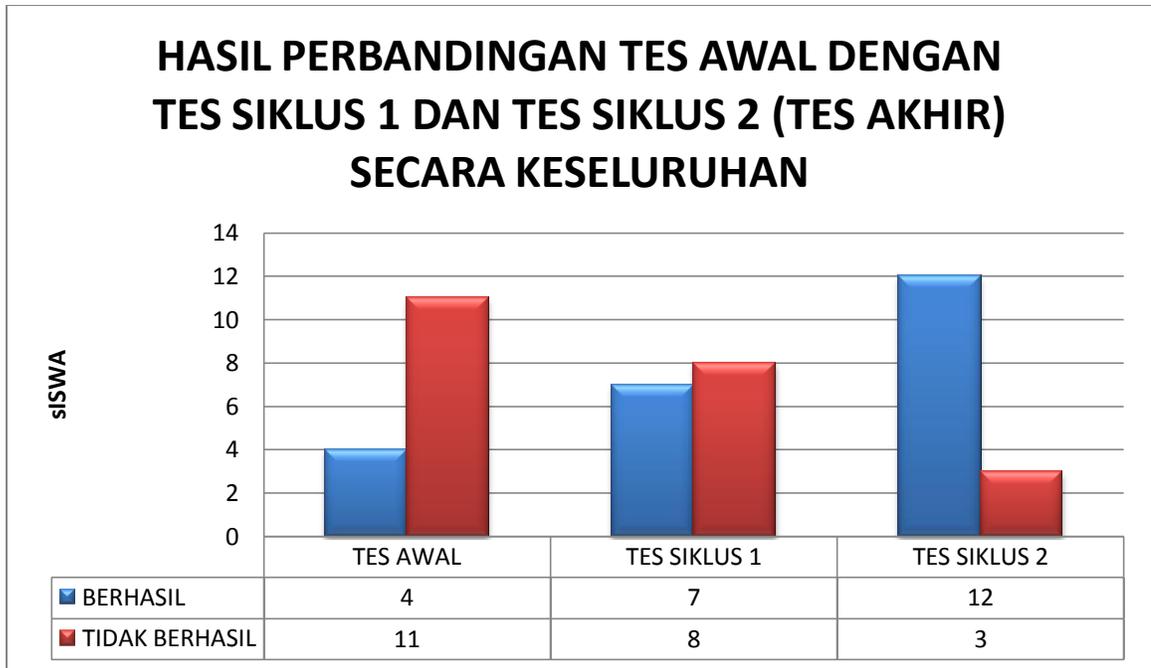
NO.	INDIKATOR	URAIAN INDIKATOR	SKOR		
			0	1	2
			Salah	Baik	Baik Sekali
1.	<p>Sikap Awalan</p> 	b. Sikap kepala dan pandangan			
		b.Sikap Badan			
		c.Sikap Tungkai			
		d.Sikap Lengan			
2.	<p>Sikap Angkat Paha</p> 	a.Sikap kepala dan pandangan			
		b.Sikap Badan			
		c.Sikap Tungkai			
		d.Sikap Lengan			
3.	Sikap Memutar Panggul	a.Sikap kepala dan pandangan			
		b.Sikap Badan			

		c.Sikap Tungkai			
		d.Sikap Lengan			
4	Sikap Menendang 	a.Sikap kepala dan pandangan			
		b.Sikap Badan			
		c.Sikap Tungkai			
		d.Sikap Lengan			
5	Sikap akhiran 	a.Sikap kepala dan pandangan			
		b.Sikap Badan			
		c.Sikap Tungkai			
		d.Sikap Lengan			
Rata-rata					

Lampiran 3

CATATAN LAPANGAN KOLABOLATOR

Selama kolabolator membantu peneliti ini, kolabolator dan peneliti menyimpulkan bahwa peran metode menggunakan media berbasis *Swiss Ball* dalam upaya meningkatkan gerak *Uramawashi geri* sangat besar, karena kolabolator melihat peningkatan dari hasil tes awal, Tes Siklus 1 dan Tes Siklus 2. Para siswa juga sangat antusias dengan program yang akan di berikan pelatih selanjutnya, karena disetiap pertemuan kesulitan latihan semakin meningkat , dan semakin memotivasi siswa untuk berusaha mejadi yang terbaik dan tidak mau kalah dengan teman-temannya. Program latihan dengan gerakan yang kompleks dan banyak mengangkat kaki sangat di sukai siswa. Teknik untuk keterampilan ini sangat membutuhkan pengulangan sesering mungkin agar tercipta otomatisasi gerak pada siswa yang bersangkutan, dengan metode penggunaan media berbasis *Swiss ball* inilah pengulangan-pengulangan dan step-step itu dapat dilaksanakan. dengan demikian peneliti dan kolabolator menghentikan penelitian sampai disini karena perumusan masalah telah terjawab. Berikut adalah grafik histogram perbandingan dari tes awal dan tes akhir siswa tersebut :



Gambar 4.4 : Gambar histogram perbandingan tes gerak *Uramawashi Geri*

Sumber : Data tes awal dan tes akhir

Lampiran 4



PEMERINTAH KOTA BEKASI
DINAS PENDIDIKAN

UPTD PEMBINAAN SD KECAMATAN MEDAN SATRIA BEKASI
SEKOLAH DASAR NEGERI PEJUANG VII

Jl.Dewi sartika Perum Pejuang Jaya Kel. Pejuang Kec.Medan Satria ~ Kota Bekasi
Email : sdsnpejuang7@gmail.com Telp.(021) 88971505

SURAT KETERANGAN

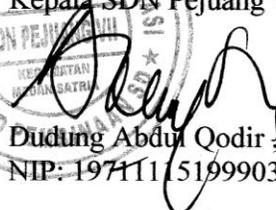
Nomor : 422.1 / 049 / SDN.PJVII / I/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Pejuang VII Kecamatan Medan Satria Kota Bekasi menerangkan bahwa :

Nama : Mahathir Muhammad
No Registrasi : 6135127787
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

Benar Mahasiswa yang tersebut di atas telah melakukan Penelitian dengan judul skripsi :
“ Belajar Keterampilan Gerak Urawashi Geri Berbasis Media Miring Ball pada siswa Kelas 4 SDN Pejuang VII Kota Bekasi ”. Kegiatan Penelitian tersebut dilaksanakan mulai tanggal 16 - 25 Januari Tahun 2017 dengan baik.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 25 Januari 2017
Kepala SDN Pejuang VII

Duding Abdul Qodir, M.Pd
NIP: 197111151999031007



SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Endah Sari Damayanti, S.Pd

Jabatan : Kepala Pelatih dan Pelatih Kata KOP KARATE UNJ

Dengan ini menerangkan bahwa instrumen penelitian *Ura Mawashi Geri* yang disusun oleh Mahathir Muhammad cocok (Valid) untuk dijadikan alat ukur dalam validitas dengan judul skripsi

**BELAJAR KETERAMPILAN GERAK URAMAWASHI GERI
BERBASIS MEDIA SWISS BALL PADA SISWA KELAS 4 SDN
PEJUANG 7 KOTA BEKASI**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta 16 januari 2017



Endah Sari Damayanti

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lita Mulia, M.Pd

Jabatan : Asisten Dosen Perkuliahan Karate UNJ

Dengan ini menerangkan bahwa instrumen penelitian *Ura Mawashi Geri* yang disusun oleh Mahathir Muhammad cocok (Valid) untuk dijadikan alat ukur dalam validitas dengan judul skripsi

**BELAJAR KETERAMPILAN GERAK URAMAWASHI GERI
BERBASIS MEDIA SWISS BALL PADA SISWA KELAS 4 SDN
PEJUANG 7 KOTA BEKASI**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta 16 januari 2017



Lita Mulia, M.Pd

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : EKO JULI FITRIANTO, S.Or, M.Kes, AIFO

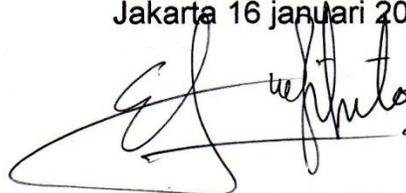
Jabatan : Dosen Anatomi FIK UNJ

Dengan ini menerangkan bahwa instrumen penelitian *Uramawashi Geri* yang disusun oleh Mahathir Muhammad cocok (Valid) untuk dijadikan alat ukur dalam validitas dengan judul skripsi

**BELAJAR KETERAMPILAN GERAK *URAMAWASHI GERI*
BERBASIS MEDIA *SWISS BALL* PADA SISWA KELAS 4 SDN
PEJUANG 7 KOTA BEKASI**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta 16 Januari 2017



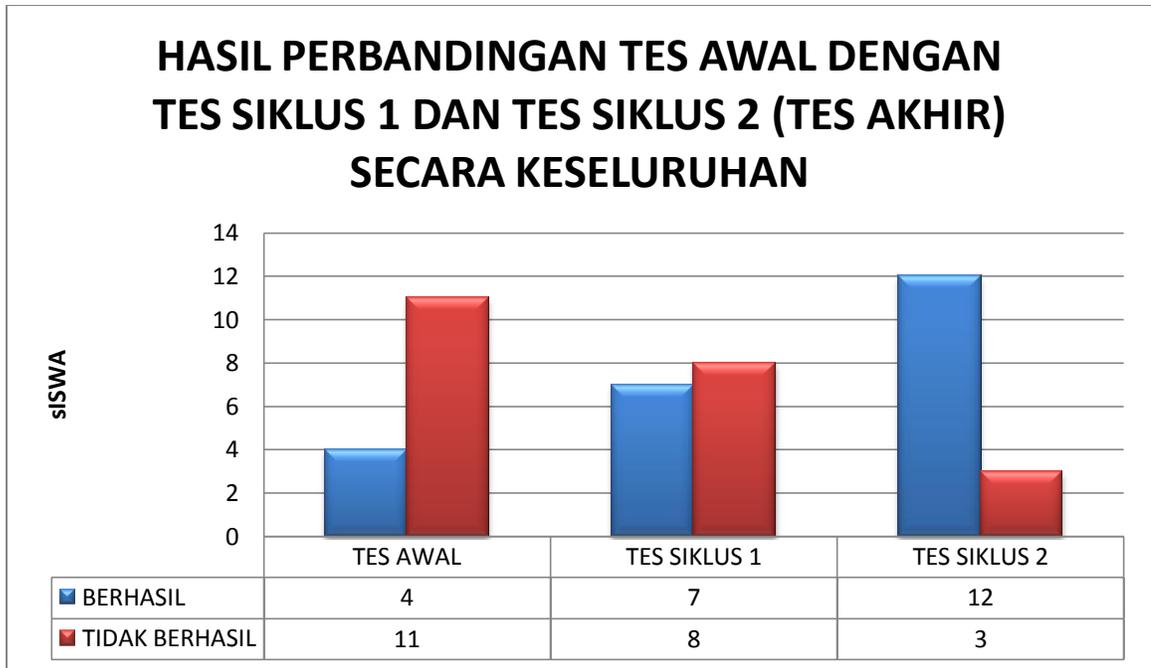
EKO JULI FITRIANTO, S.Or, M.Kes, AIFO
NIP. 19810731 200604 1 001

Lampiran 5

Hasil penelitian

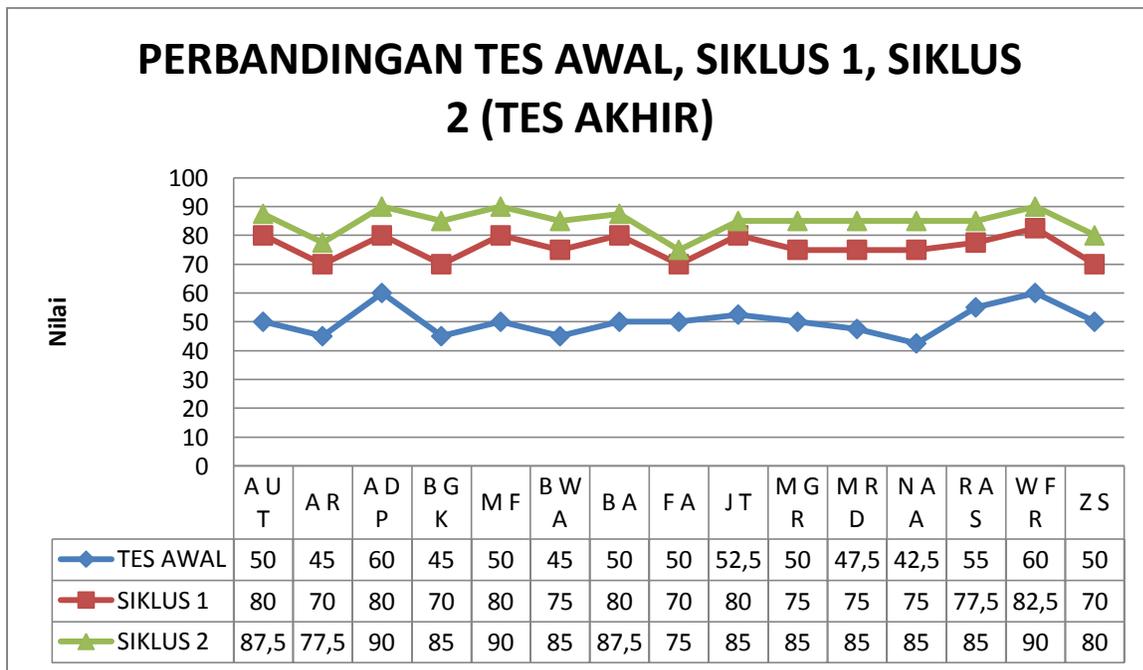
Daftar Hasil Tingkat Kemajuan Gerakan *Uramawashi geri*.

NO.	NAMA	TES AWAL	TES SIKLUS 1	TES SIKLUS 2
1	A U T	50	80	87,5
2	A R	45	70	77,5
3	A D P	60	80	90
4	B G K	45	70	85
5	M F	50	80	90
6	B W A	45	75	85
7	B A	50	80	87,5
8	F A	50	70	75
9	J T	52,5	80	85
10	M G R	50	75	85
11	M R D	47,5	75	85
12	N A A	42,5	75	85
13	R A S	55	77,5	85
14	W F R	60	82,5	90
15	Z S	50	70	80
NILAI RATA-RATA		50,16	76	84.83



Gambar 4.4 : Gambar histogram perbandingan tes awal, tes siklus 1 dan tes siklus 2 (Tes Akhir)

Sumber : Data tes awal, Data siklus 1 dan Data Siklus 2



Gambar 4.5 :Gambar grafik perbandingan Tes awal, Tes Siklus 1, Tes Siklus 2

Sumber : Tes awal, Tes Siklus 1, Tes Siklus 2

REKAP DATA TES AWAL

Nama	SAW			SAP			SMP			SM			SAK			Jumlah	Skor				
	KP	B	Tk	KP	B	Tk	KP	B	Tk	KP	B	Tk	KP	B	Tk			L			
AUT	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	2	1	1	2	20	50
AR	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	2	2	0	0	18	45
ADP	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	2	1	1	0	2	1	1	2	24	60
BGK	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	2	2	0	0	18	45
MF	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	2	1	1	2	20	50
BWA	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	2	2	0	0	18	45
BA	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	2	1	1	2	20	50
FA	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	2	1	1	2	20	50
JT	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	2	1	1	2	21	52,5
MGR	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	2	1	1	2	20	50
MRD	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	2	1	1	1	19	47,5
NAA	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	19	47,5
RAS	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	0	2	1	1	2	22	55
WFR	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	0	2	1	1	0	2	1	1	2	24	60
ZS	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	2	1	1	2	20	50

Keterangan :

- SAW : sikap Awal
 SAP : sikap Angkat paha
 SMP : sikap Memutar Panggul
 SM : sikap Menendang
 SAK : sikap Akhiran
- KP : Kepala & Pandangan
 B : Badan
 TK : Tungkal
 L : Lengan

REKAP DATA TES SIKLUS 1

Nama	SAW			SAP			SMP			SM			SAK			Jumlah	Skor			
	KP	B	TK	KP	B	TK	KP	B	TK	KP	B	TK	KP	B	TK					
AUT	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	32	80	
AR	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	28	70
ADP	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	32	80
BGK	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	28	75	
MF	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	32	80	
BWA	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	30	75	
BA	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	32	80	
FA	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	0	2	2	28	70	
JT	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	32	80	
MGR	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	30	75	
MRD	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	30	75	
NAA	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	30	75	
RAS	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	0	1	2	2	2	31	77,5	
WFR	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	33	82,5	
ZS	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	28	70	

Keterangan :

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| SAW : Sikap Awal | KP : Kepala & Pandangan |
| SAP : Sikap Angkat paha | B : Badan |
| SMP : Sikap Memutar Panggul | TK : Tungkai |
| SIM : Sikap Menendang | L : Lengan |
| SAK : Sikap Akhiran | |

REKAP DATA TES SIKLUS 2

Nama	SAW			SAP			SMP			SM			SAK			Jumlah	Skor		
	KP	B	Tk	L	KP	B	Tk	L	KP	B	Tk	L	KP	B	Tk			L	
AUT	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	35	87,5
AR	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	31	77,5
ADP	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	36	90
BGK	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	34	85
MF	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	36	90
BWA	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	34	85
BA	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	35	87,5
FA	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	30	75
JT	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	35	87,5
MGR	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	34	85
MRD	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	34	85
NAA	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	34	85
RAS	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	34	85
WFR	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	36	90
ZS	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	82	80

Keterangan :

SAW : Sikap Awalan
 SAP : Sikap Angkat paha
 SMP : Sikap Memutar Panggul
 SM : Sikap Menendang
 SAK : Sikap Akhiran

 KP : Kepala & Pandangan
 B : Badan
 Tk : Tungkai
 L : Lengan

Lampiran 6

Foto 1
Upacara Tradisi Karate



Foto 2
Static Stretch & Warming up with Happy Dance



Foto 3

Latihan Uramawashi geri bagian perbagian



Foto 4

Kihon Mae Geri



Foto 5

Latihan berbasis media *Swiss Ball*



Foto 6

Latihan berbasis media *Swiss Ball*



Foto 7

Latihan berbasis media *Swiss Ball*



Foto 8

Latihan berbasis media *Swiss Ball*



Foto 9

Latihan *Uramawashi geri* dengan *Kicking Patch*



Foto 10

Latihan *Uramawashi geri* dengan *Kicking Patch*



Foto 11

Latihan *Uramawashi geri* dengan *Kicking Patch*



Foto 12

Latihan *Uramawashi geri* dengan Tongkat



Foto 13

Latihan *Uramawashi geri* dengan Tongkat



Foto 14

Pelaksanaan tes gerak *Uramawashi geri*



Foto 15

Pelaksanaan tes gerak *Uramawashi geri*



Foto 16

Pelaksanaan tes gerak *Uramawashi geri*



Foto 17

Foto Bersama

