

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang dengan strategi bagian per bagian pada anak usia 13-15 tahun SMPN 15 Jakarta

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pelaksanaan atau tempat penelitian dilaksanakan di SMPN 15 Tebet, Jakarta Selatan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2015

3. Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Bagian Perbagian

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (*action research*).

Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan secara bersama-sama antara peneliti dan kolaborator tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan.¹⁵

Penelitian ini mempunyai langkah-langkah yang sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, refleksi.

D. Subjek Penelitian

Sasaran penelitian ini adalah siswa-siswi SMPN 15 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler karate yang berjumlah 28 orang. Peneliti menggunakan *purposive sampling* dengan ketentuan siswa dengan tingkatan sabuk kuning keatas sejumlah 10 orang siswa sebagai sampel.

Purposive sampling digunakan apabila sasaran sampel yang diteliti telah memiliki karakteristik tertentu sehingga tidak mungkin diambil sampel yang tidak memenuhi karakteristik yang telah ditetapkan.¹⁶

¹⁵ Moh. Nazir, Metode Penelitian, (Jakarta: Ghalian Indonesia, 2003) hal. 79

¹⁶ Endang Mulyatiningsih, Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan, (Bandung :Alfabeta, 2011) hal.11

E. Prosedur Penelitian Tindakan

1) Perencanaan Tindakan

Penetapan tindakan dirancang sebagai penerapan perencanaan pembelajaran tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang dengan strategi bagian per bagian. Tujuan hasil belajar yaitu : (1) siswa dapat memahami gerakan tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang dengan baik, (2) siswa dapat mempraktekan tahapan gerakan tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang mulai dari sikap awal sampai dengan sikap akhir, (3) siswa dapat memberi evaluasi serta bekerja sama memecahkan masalah pada materi tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang.

2) Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolabolator mempunyai tugas untuk meningkatkan kemampuan teknik tendangan *maegeri mawashigeri* dengan menggunakan metode latihan bagian perbagian dalam setiap pertemuannya.

F. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Tabel 1 : Pedoman penilaian teknik gerakan tendangan *Maegeri mawashigeri* kaki belakang:

No.	Unsur Gerak	Indikator	Skor				
			1	2	3	4	5
1.	<p>Sikap Awal</p> 	<p>a. sikap kaki: Posisi <i>kumite(fight)</i> dibuka selebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri tidak sejajar</p>					
		<p>b. sikap lengan dan tangan: <i>Kumite</i> atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan sejajar dengan bahu, dan satu lagi di uluhati, kedua telapak</p>					

		tangan di kepal, jarak siku 1(satu) jengkal dari badan.					
		c. sikap badan: Badan tetap tegak, serong 45°					
		d. sikap pandangan : Pandangan ke arah lawan					
2.	<p>Gerakan Awal</p> 	a. sikap kaki: Kaki belakang di angkat setinggi dada dan ujung kaki lurus (poin)					
		b. sikap tangan: <i>Kumite</i> atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan sejajar					

		dengan bahu, dan satu lagi di uluhati, kedua telapak tangan di kepal, jarak siku 1(satu) jengkal dari badan.					
		c. sikap badan: Badan tegak dan menghadap ke depan.					
		d. sikap pandangan: Pandangan ke arah lawan.					
3.	<p>Gerakan Saat Menendang</p> 	a. sikap kaki: Kaki belakang menendang (<i>maegeri</i>) ke arah depan (uluhati) posisi kaki tidak terlalu lurus					

		<p>kemudian perubahan poros kaki depan yang menumpu berputar 90° dengan cepat dan kaki yang menendang melakukan tendangan melingkar (<i>mawashigeri</i>) ke arah wajah lawan dan menggunakan punggung kaki.</p>					
		<p>b. sikap lengan dan tangan: <i>Kumite</i> atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan sejajar dengan bahu, dan</p>					

		<p>satu lagi di uluhati, kedua telapak tangan di kepal, jarak siku 1(satu) jengkal dari badan.</p>					
		<p>c. sikap badan Poros pinggang berputar setelah tendangan <i>maegeri</i> menjadi tendangan <i>mawashigeri</i> dan badan menghadap samping dengan tegak.</p>					
		<p>d. sikap pandangan: Pandangan ke arah lawan</p>					

4.	<p>Gerakan akhir</p> 	<p>a. sikap kaki: Posisi <i>kumite</i>(<i>fight</i>) dibuka selebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri tidak sejajar</p>					
		<p>b. sikap lengan dan tangan: <i>Kumite</i> atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan sejajar dengan bahu, dan satu lagi di uluhati, kedua telapak tangan di kepal, jarak siku 1(satu) jengkal dari badan.</p>					
		<p>c. sikap badan: Badan tetap tegak,</p>					

		serong 45°					
		d. sikap pandangan : Pandangan ke arah lawan					

Nilai Kriteria ketuntasan minimal = 84,00

Prosentase ketuntasan kelas = 90%

Skor penilaian tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang yang terdiri dari 16 aspek pada instrument penilaian dengan skor tertinggi 5 dan skor maksimal 80.

KRITERIA PENILAIAN

Tahap Persiapan (Sikap Awal)

a. Sikap Kaki

- Skor 5 : Posisi *kumite (fight)* dibuka selebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri tidak sejajar
- Skor 4 : Posisi *kumite* kaki dibuka melebihi lebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri tidak sejajar
- Skor 3 : Posisi *kumite* kaki dibuka lebih kecil dari lebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri tidak sejajar
- Skor 2 : Posisi *kumite* kaki dibuka selebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri sejajar.
- Skor 1 : Posisi *kumite* kaki dibuka lebih besar atau lebih kecil dari lebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri sejajar.

b. Sikap Lengan dan Tangan

- Skor 5 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan sejajar dengan bahu, dan satu lagi di uluhati, kedua telapak tangan di kepal, jarak siku 1(satu) jengkal dari badan.
- Skor 4 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan sejajar dengan bahu, dan satu lagi di uluhati, salah satu telapak tangan tidak di kepal, jarak siku 1(satu) jengkal dari badan.

- Skor 3 : *kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan melebihi atau kurang dari bahu, dan satu lagi di uluhati, kedua telapak tangan di kepal, jarak siku 1(satu) kepal dari badan.
- Skor 2 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan melebihi atau kurang dari bahu, dan satu lagi di bawah uluhati, kedua telapak tangan di kepal, siku dengan badan rapat.
- Skor 1 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan melebihi atau kurang dari bahu, dan satu lagi di bawah uluhati, salah satu telapak tangan tidak di kepal, siku rapat dengan badan atau jauh dari badan.

c. Sikap Badan

- Skor 5 : Badan tetap tegak, serong 45°
- Skor 4 : Badan tetap tegak, menghadap ke arah lawan
- Skor 3 : Badan tetap tegak, menghadap ke samping
- Skor 2 : Badan tidak tegak (membungkuk), serong 45°
- Skor 1 : Badan tidak tegak (membungkuk), menghadap ke arah lawan atau ke samping

d. Pandangan

- Skor 5 : Pandangan ke arah lawan
- Skor 4 : Pandangan ke bawah
- Skor 3 : Pandangan ke samping kanan

- Skor 2 : Pandangan ke samping kiri
- Skor 1 : Pandangan ke atas.

Tahap Gerakan Awal

a. Sikap Kaki

- Skor 5 : Kaki belakang di angkat setinggi dada dan ujung kaki lurus (poin)
- Skor 4 : Kaki belakang di angkat setinggi pinggang dan ujung kaki lurus (poin)
- Skor 3 : Kaki belakang di angkat kurang dari pinggang dan ujung kaki lurus (poin)
- Skor 2 : Kaki belakang di angkat kurang dari pinggang dan ujung kaki tidak lurus (poin)
- Skor 1 : Kaki belakang tidak di angkat dan ujung kaki tidak lurus (poin)

b. Sikap Lengan dan Tangan

- Skor 5 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan sejajar dengan bahu, dan satu lagi di uluhati, kedua telapak tangan di kepal, jarak siku 1(satu) jengkal dari badan.
- Skor 4 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan sejajar dengan bahu, dan satu lagi di uluhati, salah satu telapak tangan tidak di kepal, jarak siku 1(satu) jengkal dari badan.
- Skor 3 : *kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan melebihi atau kurang dari bahu, dan satu lagi di uluhati,

kedua telapak tangan di kepal, jarak siku 1(satu) kepal dari badan.

- Skor 2 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan melebihi atau kurang dari bahu, dan satu lagi di bawah uluhati, kedua telapak tangan di kepal, siku dengan badan rapat.
- Skor 1 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan melebihi atau kurang dari bahu, dan satu lagi di bawah uluhati, salah satu telapak tangan tidak di kepal, siku rapat dengan badan atau jauh dari badan.

c. Sikap Badan

- Skor 5 : Badan tegak dan menghadap ke depan
- Skor 4 : Badan tidak tegak (membungkuk) dan menghadap ke depan
- Skor 3 : Badan condong ke belakang
- Skor 2 : Badan condong ke depan
- Skor 1 : Badan condong ke belakang dan miring

d. Pandangan

- Skor 5 : Pandangan ke arah lawan
- Skor 4 : Pandangan ke bawah
- Skor 3 : Pandangan ke samping kanan
- Skor 2 : Pandangan ke samping kiri
- Skor 1 : Pandangan ke atas.

Tahap Saat Menendang

a. Sikap Kaki

- Skor 5 : Kaki belakang menendang (*maegeri*) ke arah depan (uluhati) posisi kaki tidak terlalu lurus kemudian perubahan poros kaki depan yang menumpu berputar 90° dengan cepat dan kaki yang menendang melakukan tendangan melingkar (*mawashigeri*) ke arah wajah lawan dan menggunakan punggung kaki
- Skor 4 : Kaki belakang menendang (*maegeri*) ke arah depan (uluhati) posisi kaki tidak terlalu lurus kemudian perubahan poros kaki depan yang menumpu berputar 90° dengan cepat dan kaki yang menendang melakukan tendangan melingkar (*mawashigeri*) tidak mengenai wajah lawan dan menggunakan punggung kaki
- Skor 3 : Kaki belakang menendang (*maegeri*) ke arah depan (uluhati) posisi kaki tidak terlalu lurus kemudian perubahan poros kaki depan yang menumpu berputar 90° dengan cepat dan kaki yang menendang melakukan tendangan melingkar (*mawashigeri*) tidak mengenai wajah lawan dan tidak menggunakan punggung kaki
- Skor 2 : Kaki belakang menendang (*maegeri*) ke arah depan (uluhati) posisi kaki tidak terlalu lurus kemudian perubahan poros kaki depan yang menumpu berputar 90° dengan lambat dan kaki

yang menendang melakukan tendangan melingkar (*mawashigeri*) tidak mengenai wajah lawan dan tidak menggunakan punggung kaki

- Skor 1 : Kaki belakang menendang (*maegeri*) ke arah depan (uluhati) posisi kaki tidak terlalu lurus kemudian perubahan poros kaki depan yang menumpu berputar kurang dari 90° dengan lambat dan kaki yang menendang melakukan tendangan melingkar (*mawashigeri*) tidak mengenai wajah lawan dan tidak menggunakan punggung kaki

b. Sikap Lengan dan Tangan

- Skor 5 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan sejajar dengan bahu, dan satu lagi di uluhati, kedua telapak tangan di kepal, jarak siku 1(satu) jengkal dari badan.
- Skor 4 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan sejajar dengan bahu, dan satu lagi di uluhati, salah satu telapak tangan tidak di kepal, jarak siku 1(satu) jengkal dari badan.
- Skor 3 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan melebihi atau kurang dari bahu, dan satu lagi di uluhati, kedua telapak tangan di kepal, jarak siku 1(satu) kepal dari badan.
- Skor 2 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan melebihi atau kurang dari bahu, dan satu lagi di bawah

uluhati, kedua telapak tangan di kepal, siku dengan badan rapat.

- Skor 1 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan melebihi atau kurang dari bahu, dan satu lagi di bawah ulu hati, salah satu telapak tangan tidak di kepal, siku rapat dengan badan atau jauh dari badan.

c. Sikap Badan

- Skor 5 : Poros pinggang berputar setelah tendangan *maegeri* menjadi tendangan *mawashigeri* dan badan menghadap samping dengan tegak
- Skor 4 : Poros pinggang berputar setelah tendangan *maegeri* menjadi tendangan *mawashigeri* dan badan menghadap depan
- Skor 3 : Poros pinggang berputar setelah tendangan *maegeri* menjadi tendangan *mawashigeri* dan badan terlalu condong ke belakang
- Skor 2 : Poros pinggang berputar setelah tendangan *maegeri* menjadi tendangan *mawashigeri* dan badan condong ke depan
- Skor 1 : Poros pinggang tidak berputar setelah tendangan *maegeri* menjadi tendangan *mawashigeri* dan badan condong ke depan atau ke belakang.

d. Pandangan

- Skor 5 : Pandangan ke arah lawan
- Skor 4 : Pandangan ke bawah
- Skor 3 : Pandangan ke samping kanan
- Skor 2 : Pandangan ke samping kiri
- Skor 1 : Pandangan ke atas.

Tahap Gerakan Akhir

a. Sikap Kaki

- Skor 5 : Posisi *kumite (fight)* dibuka selebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri tidak sejajar
- Skor 4 : Posisi *kumite* kaki dibuka melebihi lebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri tidak sejajar
- Skor 3 : Posisi *kumite* kaki dibuka lebih kecil dari lebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri tidak sejajar
- Skor 2 : Posisi *kumite* kaki dibuka selebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri sejajar.
- Skor 1 : Posisi *kumite* kaki dibuka lebih besar atau lebih kecil dari lebar bahu, posisi kaki kanan dan kiri sejajar.

b. Sikap Lengan dan Tangan

- Skor 5 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan sejajar dengan bahu, dan satu lagi di uluhati, kedua telapak tangan di kepal, jarak siku 1(satu) jengkal dari badan.
- Skor 4 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan sejajar dengan bahu, dan satu lagi di uluhati, salah satu telapak tangan tidak di kepal, jarak siku 1(satu) jengkal dari badan.
- Skor 3 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan melebihi atau kurang dari bahu, dan satu lagi di uluhati,

kedua telapak tangan di kepal, jarak siku 1(satu) kepal dari badan.

- Skor 2 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan melebihi atau kurang dari bahu, dan satu lagi di bawah uluhati, kedua telapak tangan di kepal, siku dengan badan rapat.
- Skor 1 : *Kumite* atau dalam keadaan siap bertarung yaitu, satu tangan melebihi atau kurang dari bahu, dan satu lagi di bawah uluhati, salah satu telapak tangan tidak di kepal, siku rapat dengan badan atau jauh dari badan.

c. Sikap Badan

- Skor 5 : Badan tetap tegak, serong 45°
- Skor 4 : Badan tetap tegak, menghadap ke arah lawan
- Skor 3 : Badan tetap tegak, menghadap ke samping
- Skor 2 : Badan tidak tegak (membungkuk), serong 45°
- Skor 1 : Badan tidak tegak (membungkuk), menghadap ke arah lawan atau ke samping

d. Pandangan

- Skor 5 : Pandangan ke arah lawan
- Skor 4 : Pandangan ke bawah
- Skor 3 : Pandangan ke samping kanan
- Skor 2 : Pandangan ke samping kiri
- Skor 1 : Pandangan ke atas.

G. Sumber Data

1. Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan penelitian sendiri, kolaborator, dan siswa SMPN 15 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler *karate*.
2. Data dari penilaian 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 data penelitian, dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator. Dalam penelitian ini ada 2 orang kolaborator, yaitu Miqdad Al ghuroba dan Lita Mulia sebagai pelatih ekstrakurikuler *karate* SMPN 15 Jakarta

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, serta administrasi yang ada kaitannya dengan penelitian.

I. Validasi Data

Validasi data yang digunakan dalam menganalisa data yang berkumpul pada penelitian ini adalah nilai peningkatan keterampilan sebagai data kualitatif. Skor penilaian indikator meningkatkan teknik tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang yang terdiri dari beberapa aspek. Target pencapaian keberhasilan peneliti adalah 90% dari 10 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *karate* di SMPN 15 Tebet, Jakarta Selatan.

Pada instrument penilaian dihitung prosentase keberhasilan latihan dengan rumus.

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{indikator penilaian}}{\sum \text{indikator Penilaian Maksimal}}$$

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Siswa yang Berhasil Latihan}}{\sum \text{Seluruh Siswa}}$$