

## Lampiran 2

Catatan lapangan no. 1

Tempat : Lapangan sekolah SMPN 15 Jakarta

Hari, Tanggal : Sabtu, 10 Januari 2015

### Deskripsi :

Untuk mengetahui kemampuan awal siswa, peneliti melaksanakan tes awal tendangan *Maegeri Mawashigeri* kaki belakang pada siswa yang mengambil ekstrakurikuler *Karate* untuk merencanakan tindakan apa yang akan diberikan. Sebelum siswa memasuki lapangan peneliti telah menyiapkan alat-alat yang akan digunakan untuk tes tendangan *Maegeri Mawashigeri* kaki belakang.

Sebelum latihan dimulai para siswa terlebih dahulu dibariskan untuk melakukan upacara Tradisi *Karate*. Para siswa yang sudah memiliki pakaian *Karate* mengenakan pakaian secara lengkap, sedangkan siswa yang belum memiliki dapat mengenakan pakaian olahraga sekolah. Setelah selesai melaksanakan upacara tradisi *Karate*, pelatih menjelaskan materi latihan yang akan diberikan kepada siswa yaitu teknik tendangan *Maegeri Mawashigeri* kaki belakang. Selesai menjelaskan pelatih memimpin pemanasan agar otot-otot siswa siap untuk melakukan latihan yang akan diberikan (tes awal). Pemanasan yang dilakukan adalah pemanasan statis dan dinamis. Setelah pemanasan selesai dilakukan, pelatih dan kolaborator mempersiapkan untuk mengambil tes awal. Pelatih memberikan arahan

kepada kolaborator untuk pengisian tabel penilaian. Setelah kolaborator siap, pelatih memanggil siswa untuk melakukan tes awal. Ada 10 siswa yang mengikuti tes awal tendangan *Maegeri Mawashigeri* kaki belakang, 7 laki-laki dan 3 perempuan. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes awal tendangan *Maegeri Mawashigeri* kaki belakang siswa SMPN 15 Jakarta.

### **Tanggapan Pengamat :**

Dari hasil tes awal yang dilakukan dapat terlihat bahwa siswa belum dapat melakukan tendangan *Maegeri Mawashigeri* kaki belakang dengan benar. Pada tahap persiapan sikap pandangan siswa banyak yang melirik tidak memperhatikan arah sasaran dan sikap badan siswa banyak yang menghadap ke arah samping, sikap tangan siswa juga hanya satu tangan yang berada di depan dada dan satu tangan berada di bawah tetapi tetap melakukan sikap pasang. Sedangkan sikap kaki siswa banyak yang tidak dibuka selebar bahu (terlalu lebar atau sempit) tetapi jari-jari menghadap ke depan.

Pada tahap gerakan awal, sikap pandangan dan badan siswa banyak yang menghadap ke arah samping, sikap tangan siswa hanya satu tangan yang berada di depan dada dan satu tangannya lagi berada di samping badan dan sikap kaki siswa hanya mengangkat lutut sekitar 60 derajat saja.

Pada tahap menendang, sikap pandangan dan badan siswa banyak yang menghadap ke arah samping melihat temannya, sikap tangan siswa

hanya satu tangan yang berada di depan dada dan satu tangannya lagi berada di samping badan dan sikap kaki siswa banyak yang menendang tidak lurus dan pada saat merubah gerakan tendangan banyak yang poros kaki dan pinggangnya tidak berputar. Banyak yang menendang tidak menggunakan punggung kaki. Pada tahap tarikan tendangan, sikap pandangan dan badan siswa banyak yang menghadap ke arah samping, sikap tangan siswa hanya satu tangan yang berada di depan dada dan satu tangannya lagi berada di samping badan dan sikap kaki siswa hanya menarik lutut sekitar 60 derajat saja. Pada tahap akhir, sikap pandangan banyak melirik tidak memperhatikan arah sasaran dan badan siswa banyak yang menghadap ke arah samping, sikap tangan siswa juga hanya satu tangan yang berada di depan dada dan satu tangannya lagi berada di bawah tetapi tetap melakukan sikap pasang. Sedangkan sikap kaki siswa banyak yang tidak dibuka selebar bahu (terlalu lebar atau sempit) tetapi jari-jari menghadap ke depan.

Setelah siswa selesai melakukan tes awal, siswa dibariskan untuk melakukan materi yang disiapkan oleh pelatih.

Dari hasil tes awal yang dilakukan penilaian pada siswa yang mencapai tingkat keberhasilan hanya 1 siswa atau (10%) dari jumlah siswa keseluruhan.

### Lampiran 3

Catatan lapangan no. 2

Tempat : Lapangan sekolah SMPN 15 Jakarta

Hari, Tanggal : Rabu, 14 Januari 2015

#### Deskripsi :

Siswa dan pelatih sudah berada di lapangan dan siswa sudah berbaris untuk melakukan upacara Tradisi *Karate*. Setelah melakukan upacara Tradisi, pelatih menjelaskan materi program yang akan dilaksanakan yaitu teknik dasar tendangan *Maegeri Mawashigeri* kaki belakang. Setelah dijelaskan dan siswa sudah mengetahui materi yang akan diterima, selanjutnya siswa melakukan pemanasan yang diawali dengan jogging mengitari lapangan sekolah. Setelah jogging, siswa berbaris kembali untuk melakukan pemanasan dinamis bersama-sama yang dipimpin oleh pelatih.

Selesai melakukan pemanasan, barulah diberikan materi program latihan yang telah disampaikan diawal latihan. Pelatih menggunakan media bantu *cone* untuk meningkatkan koordinasi kaki. Pelatih memperagakan materi latihan yang akan diberikan dan dilakukan oleh siswa.

Pelatih memberikan materi untuk meningkatkan kemampuan siswa untuk memutar poros pada saat melakukan tendangan *Mawashigeri* kaki belakang.

Setelah siswa selesai berlatih, siswa melakukan pendinginan (cooling down). Setelah itu pelatih dan siswa melaksanakan upacara tradisi *Karate*, selesai upacara penutupan pelatih mengabsen siswa dan memberikan evaluasi gerakan siswa dan segala yang terjadi selama proses latihan berlangsung. Pelatih juga memberikan motivasi kepada siswa agar terus berlatih dan menjadi lebih baik lagi. Selesai mengabsen dan evaluasi pelatih membubarkan siswa.

**Tanggapan Pengamat :**

Siswa sudah mulai mengangkat kaki tinggi, hanya keseimbangan dan posisi tangan mereka yang masih kurang baik.

**Lampiran 4**

Catatan lapangan no. 3

Tempat : Lapangan sekolah SMPN 15 Jakarta

Hari, Tanggal : Sabtu, 17 Januari 2015

**Deskripsi :**

Untuk mengetahui apakah adanya peningkatan pada siswa selama latihan setelah tes awal, peneliti melaksanakan tes pada siklus I tendangan *Maegeri Mawashigeri* kaki belakang pada siswa SMPN 15 Jakarta. Peneliti menyiapkan alat-alat yang akan digunakan untuk tes tendangan *Maegeri Mawashigeri* kaki belakang.

Sebelum latihan dimulai para siswa terlebih dahulu dibariskan untuk melakukan upacara tradisi Karate. Setelah selesai melakukan upacara tradisi karate para siswa berbaris melakukan pemanasan. Kemudian para siswa melakukan jogging mengitari lapangan sekolah.

Pelatih memberikan materi dan menjelaskan materi yang akan dilaksanakan. Para siswa mendengarkan dan melakukan gerakan yang diperagakkan oleh pelatih.

**Tanggapan Pengamat :**

Dari hasil tes pada siklus I yang dilakukan dapat terlihat bahwa siswa sudah mulai banyak terlihat benar cara melakukan gerakan tendangan *Maegeri Mawashigeri* kaki belakang, namun masih ada beberapa siswa yang

melakukan kesalahan. Melirik ke arah kanan atau kiri tidak memperhatikan arah sasaran, sikap tangan siswa sudah dapat melakukan sikap awal dengan benar, sikap kaki siswa masih ada yang tidak dibuka selebar bahu (terlalu lebar atau sempit), dan sikap badan siswa masih ada yang menghadap ke arah samping dan serong.

## Lampiran 5

Catatan lapangan no. 4

Tempat : Lapangan sekolah SMPN 15 Jakarta

Hari, Tanggal : Rabu, 21 Januari 2015

### Deskripsi :

Siswa dan pelatih sudah berada di lapangan dan siswa sudah berbaris untuk melakukan upacara tradisi Karate. Setelah melakukan upacara tradisi Karate. Setelah selesai melakukan upacara, pelatih menjelaskan materi program yang akan dilaksanakan yaitu teknik tendangan *Maegeri Mawashigeri* kaki belakang. Setelah dijelaskan dan siswa sudah mengetahui materi yang akan diterima, selanjutnya siswa melakukan pemanasan yang diawali dengan jogging mengitari lapangan sekolah. Setelah jogging, siswa berbaris kembali untuk melakukan pemanasan statis dan dinamis bersama-sama yang dipimpin oleh pelatih.

Selesai melakukan pemanasan, barulah diberikan materi program latihan yang telah disampaikan diawal latihan. Pelatih memperagakan teknik *Maegeri Mawashigeri* kaki belakang.

Setelah siswa selesai berlatih, siswa melakukan pendinginan (cooling down). Setelah itu pelatih dan siswa melaksanakan upacara penutupan tradisi Karate, selesai upacara penutupan pelatih mengabsen siswa dan memberikan evaluasi gerakan siswa dan segala yang terjadi selama proses latihan berlangsung. Pelatih juga memberikan motivasi kepada siswa agar

terus berlatih dan menjadi lebih baik lagi. Selesai mengabsen dan evaluasi pelatih membubarkan siswa.

**Tanggapan Pengamat :**

Siswa sudah mulai memahami tentang konsep dan mampu melaksanakan gerakan teknik *Maegeri Mawashigeri* kaki belakang. Minat siswa semakin meningkat. Ini terlihat dari semangat para siswa yang selalu ingin mencoba gerakan yang benar. Siswa tidak lagi terlihat jenuh dan mengeluh tentang materi latihan yang diberikan.