

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian pada hakekatnya adalah suatu upaya dan bukan sekedar pengamatan yang diteliti dari suatu objek yang sudah tetap tingkat kebenarannya. Dalam penelitian yang pada intinya mencari jawaban sarana yang diaplikasikan dengan penalaran.

Menurut Kemmis dan Taggar metode penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian reflektif diri secara kolektif dilakukan oleh peneliti dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktek pendidikan sosial mereka, serta pemahaman mereka mengenai praktek dan terhadap situasi tempat dilakukan praktek-praktek tersebut.<sup>1</sup>

Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antar peneliti dengan kolabolator tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan<sup>2</sup>.

Penelitian tindakan (*action research*) termasuk kedalam ruang lingkup penelitian terapan (*applied research*) yang menggabungkan antara pengetahuan, penelitian dan tindakan. Secara sederhana

---

<sup>1</sup> <http://setiawantopan.wordpress.com/2012/22/metode-penelitian-dan-metode-penelitian/>  
diakses pada tanggal 13 Januari 2015

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

penelitian tindakan merupakan “*learning by doing*” yang diterapkan dalam konteks pekerjaan seseorang.

Peneliti dan kolaborator bersama-sama menentukan masalah yang ada, membuat desain yang akan diberikan serta melaksanakan program-program yang telah dibuat tersebut. Kolaborator adalah orang yang terlibat dalam penelitian mempunyai tugas, tanggung jawab yang berbeda namun tujuannya sama untuk memecahkan masalah dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Penelitian tindakan dilaksanakan dalam bentuk siklus berulang yang didalamnya terdapat empat tahapan utama kegiatan, yaitu perencanaan, pelaksanaan atau tindakan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Pelaksanaan penelitian tindakan dimulai dengan siklus pertama yang terdiri dari empat kegiatan. Apabila sudah diketahui letak 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.

## B. Konsep Model Tindakan

Peneliti menggunakan strategi latihan dengan Metode Bagian Perbagian satu siklus dengan beberapa tahapan seperti:

### 1. Perencanaan

- a. Penelitian dan kolabor melihat kondisi awal dari kemampuan siswa dalam gerakan tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang
- b. Penelitian dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan awal siswa teknik tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang
- c. Peneliti dan kolaborator menyiapkan materi tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang yang akan diberikan.
- d. Penelitian dan kolabolator skenariokan pelaksanaan tindakan yang akan diberikan.

### 2. Pelaksanaan atau Tindakan

- a. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi materi gerakan tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang.
- b. Peneliti mengimplementasikan semua rencana-rencana yang telah dibuat melalui metode bagian perbagian
- c. Kolabolator membantu peneliti merekam kegiatan latihan

dan menjadi asisten peneliti juga memberikan masukan atau saran dan kritik terhadap materi gerak tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang.

- d. Peneliti dan kolaborator juga mengamati jalannya latihan dan mencatat kendala-kendala apa saja yang ada saat latihan berlangsung

### **3. Pengamatan atau Observasi**

- a. Penelitian dan kolaborator mengamati proses pelaksanaan proses pembelajaran tendangan *maegeri mawashigeri* kaki belakang dengan startegi mengajar bagian per bagian kepada siswa
- b. Penelitian dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa.

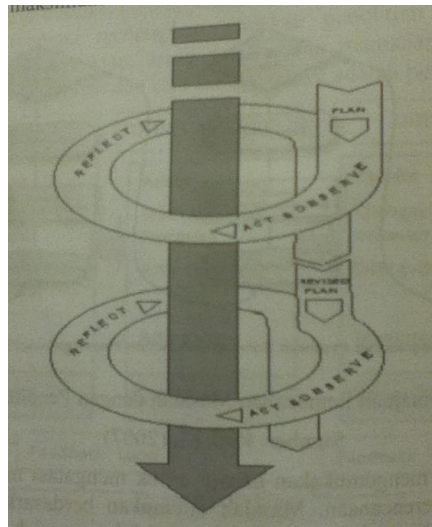
### **4. Refleksi**

Refleksi dalam penelitian ini dengan segala pengalaman, pengetahuan, dan teori yang sudah dilakukan sebelumnya dapat menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga bisa ditarik kesimpulannya.

## Model-model Penelitian Tindakan

### a. Model Kemmis dan Taggart

Kemmis dan Taggart (1988) membagi prosedur penelitian tindakan dalam empat tahap kegiatan pada suatu putaran (siklus).<sup>3</sup>



Gambar 2.1 : Proses Dasar Penelitian Tindakan Kelas Model Kemmis dan Taggart

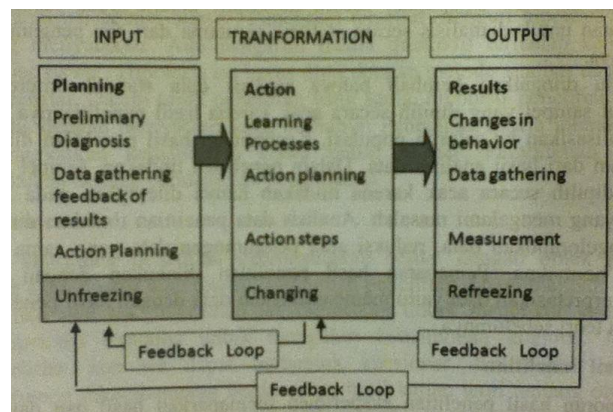
Sumber : Endang Mulyatiningsih, Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan, Alfabeta Bandung

---

<sup>3</sup> Endang Mulyatiningsih, Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan, (Bandung: Alfabeta, 2011) hal.70

## b. Model Lewin

Lewin mengembangkan model *action reasearch* dalam sebuah sistem yang terdiri dari sub sistem *input*, *transformation* dan *output*. Pada tahap input dilakukan diagnosis permasalahan awal yang tampak pada individu atau kelompok siswa



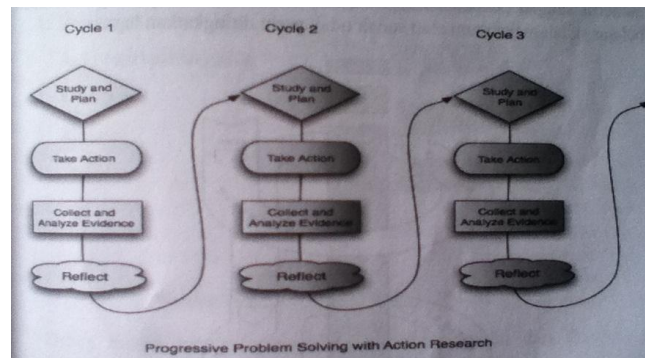
Gambar 2.2 : Model PTK Lewin

Sumber : Endang Mulyatiningsih, Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan, Alfabeta Bandung

### c. Model Riel

Model ini dikembangkan oleh Riel (2007).

Riel (2007) mengemukakan bahwa untuk mengatasi masalah, diperlukan studi dan perencanaan. Masalah ditemukan sehari-hari. Setelah masalah teridentifikasi, kemudian direncanakan tindakan yang sesuai untuk mengatasi permasalahan dan mampu dilakukan oleh peneliti.<sup>4</sup>



Gambar 2.2 : Model PTK Riel

Sumber : Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*, Alfabeta Bandung

<sup>4</sup> Endang Mulyatiningsih, Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan, (Bandung: Alfabeta, 2011) hal.69

## **C. Kerangka Teoritis**

### **1. Hakikat Hasil Belajar**

Menurut Sudjana (2010:22), hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar.<sup>5</sup>

Hasil belajar merupakan perubahan kemampuan yang terjadi dalam diri siswa yang ditandai dengan perubahan tingkah laku secara kuantitatif dalam bentuk seperti penguasaan, pengetahuan atau pemahaman, keterampilan terhadap suatu objek.

Belajar merupakan kegiatan paling pokok dalam proses belajar-mengajar, terutama dalam pencapaian tujuan instituonal suatu lembaga pendidikan atau sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa berhasil tidaknya suatu pencapaian tujuan pendidikan bergantung pada bagaimana proses belajar-mengajar yang dialami individu. Harus diingat juga bahwa belajar mempunyai hubungan yang erat dengan masa kepekaan, yaitu suatu masa disaat sesuatu fungsi maju dengan pesat untuk dikembangkan.

Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar sesuatu adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Perubahan tingkah laku tersebut menyangkut baik perubahan yang bersifat pengetahuan

---

<sup>5</sup> <http://www.asikbelajar.com/2013/05/konsep-hasil-belajar.html> diakses pada 26 Desember 2014 pukul 20.20 WIB



(kognitif) dan keterampilan (psikomotor) maupun yang menyangkut nilai dan sikap (afektif).

Belajar adalah usaha siswa menimbulkan perubahan perilaku dalam dirinya sesuai dengan tujuan pembelajaran.<sup>6</sup>

Perubahan sebagai hasil dari proses belajar dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk yang relative permanen, seperti perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa, dari tidak terampil menjadi terampil, serta aspek-aspek lainnya. Sedangkan perubahan dapat diwujudkan dalam bentuk perubahan kondisi yang bersifat kontemporer, seperti anak-anak menjadi dewasa atau dari berbaring, merangkak, berdiri dan baru kemudian berjalan. Perubahan tersebut hendaknya terjadi sebagai akibat interaksinya dengan lingkungan. Tidak karena proses pertumbuhan fisik atau kedewasaan. Selain itu, perubahan tersebut haruslah bersifat relative permanen, tahan lama dan menetap, tidak berlangsung sesaat saja.

Keberhasilan siswa dalam belajar tidak terlepas peran aktif guru yang mampu memberi motivasi dan dapat menciptakan iklim belajar yang harmonis, kondusif, menyenangkan dan mampu memberikan semangat kepada siswa. Rendahnya prestasi belajar dipengaruhi beberapa faktor baik internal maupun eksternal siswa itu sendiri. Faktor internal antara

---

<sup>6</sup> Purwanto, Evaluasi Hasil Belajar. (Yogyakarta: Pustaka Belajar), 2011

lain minat siswi, bakat, motivasi dan intelegensi sedngkan faktor eksternal antara lain metode belajar, fasilitas media, proses belajar baik di sekolah maupun luar sekolah.

Proses belajar tentang suatu bahan pengajaran yang ditanyakan berhasil apabila hasilnya memenuhi suatu tujuan instruksional khusus dari bahan yang diberika ke peserta didik.

Seperti pendapat yang diutarakan oleh Oemar Hamalik dalam buku metode belajar dan kesulitan belajar bahwa hasil belajar adalah prestasi yang dapat digunakan guru untuk menilai hasil pelajaran yang diberikan kepada peserta didik dalam waktu tertentu<sup>7</sup>.

Sedangkan menurut nana sudjana mendefinisikan hasil belajar sebagai kemampuan-kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah menerima pengalaman-pengalaman belajar<sup>8</sup>.

Pengalaman belajar peserta didik didapat dari seorang guru yang mentransfer ilmunya. Maksud mentransfer ilmu bukan berarti keberhasilan peserta didik dapat menghapal pelajaran dalam proses pembelajaran.

---

<sup>7</sup> Oemar Hamalik, Metode Belajar dan Kesulitan Belajar, (Jakarta:Aksara Baru, 1982), hal.31

<sup>8</sup> Nana Sudjana, Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar, (Bandung:Sinar Baru,1989), hal. 22

Menurut Gagne yang dikutip oleh Nana Sudjana membagi lima kategori hasil belajar sebagai berikut:

- 1). Informasi verbal
- 2). Keterampilan intelektual
- 3). Strategi kognitif
- 4). Sikap
- 5). Keterampilan motorik<sup>9</sup>

Kelima kategori tersebut memiliki hubungan yang sangat erat. Peserta didik perlu mengetahui tujuan belajar dan tingkat-tingkat penguasaan yang akan digunakan sebagai kriteria pencapaian hasil belajar. Dibutuhkan strategi yang tepat agar efisiensi efektif dalam melaksanakan proses belajar untuk mendapatkan hasil yang baik. Sedangkan pendidikan menilai terhadap pencapaian hasil belajar secara objektif berdasarkan kinerja peserta didik, dengan bukti penguasaan mereka terhadap pengetahuan, keterampilan, nilai, sikap sebagai hasil belajar. Dengan demikian dalam pembelajaran yang dirancang, penilaian tidak diketahui tidak dilakukan berdasarkan pertimbangan yang bersifat subyektif.

---

<sup>9</sup>Bloom dalam Nana Sudjana, Dasar-dasar Proses Mengajar, Bandung: Sinar Baru, 1989), hal.49

Menurut pendapat Bloom dan Kartwohl dalam buku dasar-dasar proses belajar mengajar karangan Nana Sudjana bahwa hasil belajar di kelompokkan dalam tiga kategori, yakni :

- 1). Domain kognitif
- 2). Domain Afektif domain afektif
- 3). Domain psikomotor

Domain kognitif mencakup tujuan yang berhubungan dengan ingatan (*recall*), pengetahuan, dan kemampuan intelektual. Domain afektif mencakup tujuan-tujuan yang berhubungan dengan perubahan-perubahan sikap, nilai, perasaan, dan minat. Domain psikomotor mencakup tujuan- tujuan yang berhubungan dengan manipulasi dan kemampuan gerak (*motor*).

Klasifikasi tujuan tersebut memungkinkan hasil belajar yang diperoleh peserta didik dari proses pembelajaran. Hari ini didasarkan dari asumsi bahwa hasil belajar dapat dilihat dari tingkah laku peserta didik selama melaksanakan aktifitas disekolah akan mempermudah kinerja pengajaran. Pengajaran akan mengetahui kelemahan dan kekurangan setiap peserta didik saat mengikuti kegiatan belajar mengajar, sehingga pengajar akan merancang dan merencanakan berbagai strategi yang

tepat dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi demi mencapai tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan perubahan perilaku / pribadi seseorang berdasarkan pengalamannya berinteraksi dengan lingkungannya yang ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap, dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar.

## **2. Hakikat Karate**

Karate merupakan seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni bela diri ini pertama kali disebut “Tote” yang berarti seperti “Tangan China”. Pada saat karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote) dalam kanji Jepang menjadi Karate (Tangan Kosong). Karate terdiri atas dua kanji, “Kara” berarti “kosong” dan “Te” berarti “tangan”.<sup>10</sup>

Karate masuk di Indonesia pada tahun 1964. Pada waktu itu Baud AD Adikusumo baru saja menyelesaikan pendidikannya dari Jepang

---

<sup>10</sup> US, Mimin, Martial Art (Seni Bela Diri) Karate, ( Anak Saleh, Penerbit Buku Pilihan) , hal. 23-24

dan kembali ke Tanah Air dengan membawa sabuk hitam pertanda ia telah belajar Karate. Kemudian ia mengembangkan ilmunya di Tanah air.

Karate merupakan cabang olahraga beladiri tangan kosong yang *full body contact*, semua anggota tubuh merupakan sasaran serang. Karate tidak hanya menggunakan tangan sebagai alat serang melainkan kaki bisa menjadi alat serang yang didalam pertandingan mendapatkan poin lebih besar dibandingkan pukulan.

Sejak karate berkembang di Indonesia, dan semakin banyak para pemuda dan pelajar yang menyukai karate didirikanlah Persatuan Olahraga Karate Do Indonesia (PORKI).

Pada tahun 1972, Widjojo Sujono menyatukan semua aliran dari perguruan karate yang ada di Indonesia ke dalam satu wadah. Kemudian terbentuklah Federasi Olahraga Karate Do Indonesia (FORKI), dalam kongres ke empat. Data yang ada menunjukkan bahwa sekurang-kurangnya di Indonesia terdapat 24 perguruan Karate dengan 8 macam aliran.<sup>11</sup>

### 3. Hakikat *Maegeri*

Tendangan lurus ke depan (*Maegeri*) adalah tendangan yang dilakukan dengan arah lintasan dari belakang ke depan. Bagian kaki yang harus dibenturkan ke arah sasaran ialah ujung telapak kaki (*koshi*). Pada saat melakukan tendangan, jari-jari kaki ditekuk ke belakang atau menghadap ke atas. Sasaran utama dari tendangan ini ialah tubuh lawan bagian tengah: dada, perut, dan alat kemaluan.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Subroto, Ilmu Hakim, Dasar-dasar Karate, (Solo: CV. Aneka, 1996), hal. 13-14

<sup>12</sup> Subroto, Ilmu Hakim, Dasar-dasar Karate, (Solo: CV. Aneka, 1996), hal. 71



Gambar 2.4 *Maegeri*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

#### 4. Hakikat *Mawashi Geri*

*Mawashi Geri* (tendangan melingkar) tendangan yang dilakukan dalam gerakan kaki melingkar dari samping kanan/kiri ke arah dalam. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang ialah punggung kaki, namun pada keadaan-keadaan tertentu pedang kaki juga dapat digunakan sebagai alat serang dari tendangan ini. Kekuatan tendangan melingkar ini sangat didukung oleh putaran pinggul kaki yang digunakan sebagai tumpuan.<sup>13</sup>

Pada dasarnya gerakan tubuh adalah merupakan senjata dalam karate seperti halnya yang diungkapkan oleh Masuttsu Oyama (1992:29) mengatakan bahwa “Kepala juga salah satu senjata yang jarang sekali digunakan dalam pertandingan resmi,kecuali untuk pembelaan diri yang betul-betul terdesak saja”.Tangan dan kaki sangat memegang peranan dalam mencapai kemahiran dalam olahraga

<sup>13</sup> Subroto, Ilmu Hakim, Dasar-dasar Karate, (Solo: CV. Aneka, 1996), hal. 81-82

karate. Tangan dan kaki ini sering digunakan dalam pertandingan, maka kedua senjata ini harus memiliki gerak kuat dan cepat agar pukulan dan tendangan mengenai tepat pada sasaran. Lebih lanjut Masutatsu Oyama (1996:29) mengatakan bahwa 70% dari semua teknik karate banyak menggunakan tendangan sebagai senjata yang cukup ampuh, oleh sebab itu seorang karateka harus memiliki tendangan yang benar-benar baik untuk dapat memperoleh angka kemenangan bila dalam pertarungan atau komite”.

Dalam olahraga karate teknik tendangan sama pentingnya dengan teknikn tangan bahkan sebenarnya tendangan mempunyai kekuatan yang lebih besar dari pukulan tangan, menurut Rahman Situmeang (2007:9) “teknik tendangan kaki terdiri dari beberapa jenis yaitu : *Maegeri, Mawashigeri, Yokogeri*”. Banyak jenis tendangan namun tendangan *Mawashigeri* yang sering digunakan dalam pertandingan kumite dan mempunyai nilai yang tinggi.

Perhatikan cara melatihnya pada gerakan berikut ini:

- Dimulai dengan sikap standar seperti pada waktu memulai tendangantendangan yang lainnya.
- Angkat kaki kanan anda dan letakkan lutut sejajar dengan pinggang kanan. Persiapkan ujung telapak kaki kanan abda untuk menendang.
- Kemudian tendangkan ujung telapak kaki yang telah anda angkat dengan gerakan ke samping ke arah dalam.



Pusatkan seluruh kekuatan pada ujung kaki, gunakan daya lenting kutut untuk mendukung pemusatan kekuatan tendangan ini. Jagalah keseimbangan badan anda agart tidak goyah.

- Lakukan latihan tendangan melingkar tersebut berulang-ulang dan bergantian kiri dan kanan.<sup>14</sup>



Gambar 2.5 *Mawashigeri*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

---

<sup>14</sup> Subroto, Ilmu Hakim, Dasar-dasar Karate, (Solo: CV. Aneka, 1996), hal. 82-84

## 5. Karakteristik Anak Usia 13-15 tahun

Sebagaimana telah dikemukakan kita maklumi bahwa kategori anak usia 12 – 15 tahun sudah termasuk dalam kategori masa remaja dimana mereka juga merupakan masa sekolah pada jenjang SMP. Masa remaja merupakan suatu periode dalam kehidupan setiap manusia dengan karakteristik yang khas.

Istilah remaja bisa dilihat dari empat sisi: fisik, mental, sosial budaya, dan ekonomi. Secara fisik, remaja telah mengalami pubertas dimana seluruh organ reproduksinya sudah matang. Secara mental, remaja sering dianggap belum memiliki mental yang stabil. Hal ini dicirikan dengan praktek pencarian identitas dan hal-hal baru yang menarik perhatian mereka. Secara sosial, mereka tidak mau lagi sangat bergantung kepada keluarga. Akan tetapi secara ekonomi, kebanyakan remaja masih bergantung kepada orang tua.

Perkembangan fisik dalam periode masa remaja meliputi segi pertambahan tinggi dan berat badan. Untuk remaja dimulai sekitar umur 10,5 sampai 16 tahun, sedang remaja putri percepatan pertumbuhan sudah mulai antar umur 7,5 tahun dan 11,5 tahun dengan umur rata-rata 10,5 tahun. Puncak penambahannya tercapai pada umur 12 tahun, kurang lebih 6-11 cm setahun. Selain mengalami percepatan pertumbuhan tinggi badan dan berat badan, remaja juga mulai mengalami proses kematangan seksual.

Dalam perkembangan intelektualnya, remaja mulai bersikap kritis dan tidak mau menerima begitu saja perintah-perintah atau peraturan yang ada; mereka ingin mengetahui alasan dan sebab-sebabnya. Remaja mulai beratanya-tanya tentang keadilan, kebenaran dan arti hidup dan sebagainya. Tidak jarang dengan perkembangan intelektualnya yang bersifat kritis ini, remaja mengalami konflik atau pertentangan dengan pihak orang tua atau pendidik yang biasanya bepegang akan nilai-nilai lama.

Dalam masa perkembangan ini, seorang remaja mulai tergugah rasa sosial untuk bergabung dengan anggota kelompok yang lain. Pergaulannya yang dulu terbatas dengan anggota keluarga, tetangga dan teman-teman sekolah; saat itu remaja ingin lebih meluaskan pergaulannya sehingga tidak jarang remaja meninggalkan rumah. Penggabungan diri dengan anggota kelompok yang lain sebenarnya merupakan usaha mencari nilai-nilai dan ingin berjuang mencapai nilai-nilai itu, sebab remaja mulai meragukan kewibawaan dan kebijaksanaan orang tua, norma-norma yang ada dan sebagainya.

## 6. Hakikat Keterampilan Gerak

Keterampilan dibutuhkan proses pembelajaran yang baik karena keterampilan perlu dilatih sejak dini. Ada suatu anggapan yang menyebutkan keterampilan dapat dikuasai oleh hal kesenangan. Kita lihat para atlet karate Jepang yang sangat terampil memainkan rangkaian-rangkaian *kata* dan *kumite*, didasari bakat dan kesenangan, karena tidak mungkin tanpa kesenangan atlet-atlet tersebut melakukan gerakan pergerakan dengan menjiwai, penuh energi, dan berkharisma.

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.<sup>15</sup>

Gerak lokomotor merupakan gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, seperti berjalan, berlari, melompat, dan sebagainya. Gerakan non-lokomotor merupakan gerak yang dilakukan ditempat, seperti membungkuk, membalik, meliuk, dan sebagainya. Dan gerakan manipulatif/manipulasi merupakan gerak untuk bertindak melakukan suatu bentuk gerak dari anggota tubuh secara lebih terampil seperti, menendang, melempar, menangkap, dan sebagainya.

---

<sup>15</sup> <https://elgisha.wordpress.com/2011/05/21/mengembangkan-keterampilan-gerak-dasar-lompat-dengan-permainan-tradisional/> diakses pada tanggal 14 Januari 2015

Keterampilan gerak adalah suatu kemampuan yang terpenting didalam kepelatihan dan kehidupan sehari-hari kita. Salah satu program kepelatihan kepada atlet adalah agar atlet beraktivitas fisik. Keterampilan gerak fisik yang diperoleh melalui latihan ini tidak hanya berguna untuk menguasai cabang olahraga tertentu tapi juga untuk melakukan aktivitas dan tugas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Keterampilan (*skill*) secara luas dibagi dalam beberapa jenis keterampilan, sehingga sulit untuk mendefinisikan dalam bentuk yang dapat mencakup semua jenis keterampilan adalah kemampuan yang menghasilkan hasil akhir dengan kepastian maksimum dan pengeluaran energi atau waktu yang minimum<sup>16</sup>.

Dari uraian tersebut dapat dikatakan keterampilan adalah kemampuan yang dilakukan oleh atlet saat melakukan suatu gerakan yaitu tendangan *maegeri mawashigeri* untuk menghasilkan hasil akhir yang maksimum dengan pengeluaran energi yang minimum.

Keterampilan (*skill*) adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari agar supaya mendapatkan bentuk yang benar. Selain itu kata keterampilan juga merupakan indikator dari kualitas performans (*performance*) seseorang.

Jadi keterampilan dalam teknik gerakan serangan tendangan *mawashi-geri* kaki depan ini termasuk keterampilan tertutup atau closed skill. Karena stimulus gerakannya timbul dari diri atlet sendiri.

---

<sup>16</sup> Widiastuti, Belajar Motorik, (Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ), hal. 26

## 7. Hakikat Metode Latihan Bagian Perbagian

Metode melatih terdapat dua (2) bagian yaitu, (1) metode latihan keseluruhan, (2) dan metode bagian perbagian. Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan metode mengajar bagian perbagian untuk meningkatkan hasil belajar tendangan *maegeri mawashigeri* pada anak usia 13-15 tahun.

Secara etimologis, metode berasal dari kata *met* dan *hodes* yang berarti melalui. Sedangkan istilah metode adalah jalan atau cara yang harus ditempuh untuk mencapai suatu tujuan.<sup>17</sup>

Sehingga dua hal penting yang terdapat dalam sebuah metode adalah cara melakukan sesuatu dan rencana dalam pelaksanaan.

Menurut Suparman dan Rhantokhman, latihan adalah proses kegiatan pengajaran yang dilakukan siswa dengan guru dalam rangka menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur yang sedang dipelajari, ke dalam praktik yang relevan dengan pekerjaan.

Penetapan pada prinsip itu tidak selamanya tidak dapat sepenuhnya tercapai. Oleh karena itu diperlukan suatu pendekatan yang secara umum menghasilkan kerangka kerja yang didalam proses mengajar menjadi salah

---

<sup>17</sup> <http://dilihatya.com/879/pengertian-metode-menurut-para-ahli> diakses pada tanggal 14 Januari 2015 jam 08.10

satu strategi mengajar. Strategi belajar mengajar merupakan suatu kesatuan pengertian dari strategi mengajar. Strategi secara harfiah dapat diartikan sebagai meniasati atau mengkali pelaksanaan belajar mengajar dengan tujuan agar proses belajar mengajar dapat tercapai dengan baik.

Dengan demikian strategi mengajar adalah suatu cara atau siasat yang dipergunakan oleh guru dalam menyajikan atau menyampaikan suatu bahan pelajaran kepada anak didik dalam usaha memperlancar kelangsungan proses belajar mengajar agar tercapai tujuan sesuai dengan yang diharapkannya.

Latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa yang tinggi. Performa itu akan terwujud apabila pelatih mempersiapkan program latihan dan mengarahkan atletnya dengan optimal dan baik.

Metode latihan bagian perbagian adalah salah satu cara yang menitik beratkan pada bagian-bagian dari suatu bahan pengajaran. Menurut Singer, metode bagian adalah suatu cara latihan yang bertitik tolak pada pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya, tahap-tahap latihan seharusnya dipermudah dan dibagi-bagi.

Dapat disimpulkan bahwa metode bagian perbagian adalah suatu metode yang digunakan seorang pelatih atau pendidik yang mengajarkan

anak didiknya bagian perbagian dari yang paling mudah ke yang paling sulit yang dipraktikan bagian perbagian untuk menguasai dan meningkatkan suatu rangkaian gerakan secara menyeluruh baik kondisi fisik, teknik, maupun psikologi atlet atau anak didik. Agar keterampilannya lebih baik pada suatu jenis keterampilan khusus. Misalnya, saat melakukan latihan tendangan (*gerii*) pelatih memberikan gerakan mengangkat kaki, memutar poros tumpuan, menendang, kembali ke posisi semula. Setelah semua dijarkan barulah seluruh gerakan tersebut dirangkai menjadi satu gerakan yang utuh yaitu menendang, jadi anak tidak langsung disuruh menendang saja oleh pelatihnya tanpa mengetahui tahapan-tahapan yang ada.