

**PERBANDINGAN GAYA MENGAJAR RESIPROKAL DAN KOMANDO
TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA
PESERTA DIDIK KARATE SMPN 97 GALUR UTAN KAYU JAKARTA**



Vivi Anggraini Subu

6135131966

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2017

LEMBAR PERSEMBAHAN

Yang Utama Dari Segalanya

Alhamdulillah rabbil'alamin sujud serta rasa bersyukur yang amat dalam kepada Tuhan Penguasa Segalanya, Allah Subhanahuwata'ala. Terimakasih atas cinta kasih sayang-Mu YaRabb telah diberikan kepada kita. Atas karunia dan serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam selalu tercurahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada kedua orangtua yang sangat kucintai dan kusayangi.

Ibunda, Ayahanda, dan Adik-adikku Tercinta



Karunia, ANUGERAH yang ALLAH kirimkan utukku. Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terimakasih yang tiada terhingga. Kupersembahkan karya kecil ini untuk kalian telah selalu mendoakan, mencintai, memberi semangat, memberi kekuatan kepadaku yang tiada terhingga, yang sudah membimbing anakmu dari kecil sampai saat ini. Mohon maaf sedalam-dalamnya anakmu ini belum bisa membalas kebaikan kalian. Semoga ini bisa menjadikan salah satu pahala yang tidak putus. Doakan selalu untuk anakmu ini agar menjadi orang berguna untuk banyak orang, membanggakan kalian, berguna untuk nusa bangsa dan agama serta menjadi anak selalu patuh kepada Allah dan Mama dan Papa. Semoga Allah selalu memberikan kesehatan dan umur yang barokah. Aaaminn ya Rabbal alamin. Vivi cinta kalian Ma, Pa, Bang, Sam, Seng^_^



Terimakasih untuk adik- adikku, Abang Vava dan Osama Meikyo sudah selalu menyemangati dan mendoakan kaka, adik yang sok cool, tapi asik haha, adik yang mau berjuang dalam hal untuk mendapatkan targetnya. Seneng deh walaupun kadang suka rewel tapi kaka bangga sama kalian. Semoga karya kecil kaka ini bisa membuat kalian bangga yaa. Kalian harus menyusul aku. Kita Sukses Bersama^_^

Aseeng, adikku paling bontot, adik yang rewelnya minta ampun tapi selalu kepo tentang kuliah



selama gue kuliah haha Rizcky aseeng yang selalu gue bawa kemana-mana dan anaknya pun nurut aja haha aseeng terimakasih ya sudah selalu mendoakan dan menyemangati kaka, semoga karya kecil kaka ini bisa membuat kamu bangga. Kamu harus menyusul kaka. Kita Sukses Bersama ^_^

Chibis, 6 tahun masih melanjutkan yaa semoga persahabatan kita utuh sampai akhir hayat. Terimakasih kpd kalian sudah selalu menyemangati dan mendoakan gue, kalian telah kuanggap seperti saudara gue sendiri. Inget banget moment – moment kita dulu selama SMA pasca SMA, hal terindah tidak akan gue lupakan. Semoga karya kecil ini bisa membuat kalian bangga. Thanks, Chibs! ^_ ^



Hallo sang pemimpi.

Terimakasih sudah menjadi bagian hidup gue, terimakasih semangat dan doa yang kalian berikan kepada gue. Semoga karya kecil gue membuat kalian bangga. So, jaga terus persahabatan kita sampai akhir hayat ^_ ^



**Hallo Desy.. sahabat dari jaman piyik
haha. Satu kamar selama kuliah, satu visi misi. Terimakasih ya des atas bantuan, semangat dan
doa sehingga gue bisa selesai juga buat karya ini haha. Semoga persahabatan kita tetap utuh
sampai mau memisahkan asiiiik haha ^_^**

**Hallo Retta Badaak.. Sahabat pea tapi lucu
Terimakasih atas support dan doanya selama
ini untuk gue. Semoga persahabatan kita utuh
sampai akhir hayaaat ^_^**



**Thankyou Rugby UNJ.
Tentang satu rasa, satu hati
dan satu tekad aku belajar
dari kalian. Karya ini untuk
kalian juga ^_^**



**Rugby Univeritas Negeri
Jakarta, saling erat rasa kebersamaan, canda tawa, satu tujuan. Thanks for all
the support !**



**Dari kalian
saya tahu makna kesatuan, persatuan, konsistensi, semangat yang tinggi. Thanks
for all the support rugby UNJ Women!!**



**Hai adik-adikku karate
UNJ 2016, Terimakasih atas support dan doa kalian.. semoga kalian dengan segera
menyusul kaka yaa ^_^**

DOSEN PEMBIMBING SKRIPSIKU DAN DOSEN PEMBIMBING AKADEMIKU..

Bapak Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd dan Ibu Eka Fitri Novita Sari, M. Pd selaku dosen pembimbing skripsi saya, Bapak Prof. Dr. Mulyana, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik saya. Pak.. Bu.. terimakasih banyak saya ucapkan atas waktu, dan ilmu baik yang telah Bapak dan Ibu berikan untuk saya. Senang dan bersyukur sekali bisa dibimbing oleh Bapak dan Ibu.

Semoga Bapak dan Ibu senantiasa dilindungi oleh Allah, mendapatkan keberkahan dan mendapatkan pahala yang terus mengalir.

SELURUH DOSEN PENGAJAR FAKULTAS ILMU OLAHRAGA..

Terimakasih banyak Pak, Bu untuk semua ilmu, didikan, dan pengalaman yang sangat berarti yang telah kalian berikan kepada kami.. Allah memberkahi

ANGKATANKU "STARLIGHT 2013"

We are we are startlight. Disini kami dating untuk menuntut ilmu, disini kami dating untuk kedisiplinan, we are we are starlight woo!!! Terimakasih teman-teman atas kebersamaan, rasa kepedulian, dan dukungan kalian untukku selama ini. Ku harap pertemanan kita tidak putus sampai disini. Semoga kita sukses bersama ^_^

STAFF AKADEMIK

Seluruh staff akademik Fakultas Ilmu Olahraga, terimakasih banyak atas semua bantuan kalian..



Bersyukurlah selalu kepada Allah atas apa yang telah diberikan olehNya. Sayangi dan hargailah orangtuamu, keluargamu dan orang-orang yang menjadi bagian perjuangan dalam hidupmu.

Berilah mereka senyuman terindahmu.

Dunia ; hanya persinggahan semata. Manfaatkan tempat persinggahan ini dengan hal-hal positif yang akan menolongmu di hari akhir nanti. ^_^

(Vivi Anggraini Subu 7)

RINGKASAN

VIVI ANGGRAINI SUBU. Perbandingan Gaya Mengajar Resiprokal dan Komando Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Peserta Didik Karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta. Skripsi. Jakarta : Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta Tahun 2017

Tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan mana yang baik antara gaya resiprokal dan gaya komando terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta. Penelitian ini dimulai pada tanggal 19 april 2017 sampai dengan 12 mei 2017, menggunakan metode *eksperimen* dengan jumlah sampel 20 peserta didik. Populasi dari jumlah peserta didik yang mengikuti karate sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*.

Teknik analisa data yang digunakan adalah analisa uji “T” dimulai dengan menghitung nilai t hitung untuk membandingkan dengan t tabel pada taraf signifikan (α) = 0,05 , hasil analisis data adalah sebagai berikut : hasil penelitian tes awal dan tes akhir gaya yang dikumpulkan mengenai tendangan *mawashi geri* dengan gaya resiprokal adalah sebagai berikut, tes awal : nilai rata – rata (mean) = 26,7, standar deviasi (SD) = 2,60 , dan standar deviasi mean (SDm) = 0,86 , tes akhir : nilai rata – rata (mean) = 29,7 , standar deviasi (SD) = 2,00 , standar deviasi mean (SDm) = 0,66.

Hasil tes awal dan tes akhir kemampuan tendangan *mawashi geri* kedua kelompok tersebut diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,91 dan t hitung sebesar 9,09. Selanjutnya di uji dengan nilai t tabel dengan kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = $(n - 1) + (n - 1) = 9 + 9 = 18 = 2,10$. Dengan demikian nilai t hitung $>$ nilai t tabel atau $9,09 > 2,10$ dapat diartikan gaya resiprokal dapat meningkatkan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

Sedangkan hasil penelitian tes awal dan tes akhir gaya yang dikumpulkan mengenai tendangan *mawashi geri* dengan gaya komando adalah sebagai berikut, tes awal : nilai rata – rata (mean) = 267,8 standar deviasi (SD) = 7,53 , dan standar deviasi mean (SDm) = 2,51 , tes akhir : nilai rata – rata (mean) = 29,7 , standar deviasi (SD) = 2,10 , standar deviasi mean (SDm) = 0,7.

Hasil tes awal dan tes akhir tendangan *mawashi geri* kedua kelompok tersebut diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 136,7 dan t hitung sebesar 10,84 Selanjutnya di uji dengan nilai t tabel dengan kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = $(n - 1) + (n - 1) = 9 + 9 = 18 = 2,10$. Dengan demikian nilai t hitung $>$ nilai t tabel atau $10,84 > 2,10$ dapat diartikan gaya komando dapat meningkatkan kemampuan

tendangan *mawashi geri* pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

Hasil perolehan data gaya mengajar resiprokal t hitung $>$ t tabel yaitu $9,09 > 2,10$. Sedangkan hasil perolehan data gaya mengajar komando t hitung $>$ t tabel yaitu $10,84 > 2,10$. Hasil perolehan data tersebut membuktikan bahwa dilihat dari perolehan t hitung diantara keduanya, gaya mengajar komando lebih besar hasilnya dari pada gaya mangajar resiprokal dapat diartikan gaya mengajar komando lebih baik dibandingkan gaya mengajar resiprokal terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb

Dengan puji dan rasa syukur kehadiran Allah Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul Perbandingan Gaya Resiprokal dan Komando Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Peserta Didik Karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menempuh sebagai Gelar Sarjana Satu (S1) Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ungkapan terima kasih kepada Dr. Abdul Sukur, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, M.Kes.,AIFO selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Prof. Dr. Mulyana, M.Pd sebagai Pembimbing Akademik, Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd sebagai pembimbing 1 dan Dosen Ahli Karate, dan Eka Fitri Novita Sari, M.Pd sebagai pembimbing 2 yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyusun penelitian ini, serta seluruh staff dan karyawan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, yang juga telah banyak membantu peneliti sehingga terselesaikannya penelitian ini.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih banyak kepada kedua orang tua tercinta bapak Edi Syahputra dan Ibu Umi Sumiati, adik-adikku, dan para sahabat, teman – teman serta sanak saudara yang selalu memberikan semangat dan doa. Kepala sekolah Drs. Ismono, M.Pd, Pelatih karate SMPN 97 Galur Utan Kayu selaku kolaborator. Adik-adik dan para guru yang telah membantu pelaksanaan penelitian di SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta. Kepada teman-teman mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta pada umumnya, yang juga banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, sehingga kritik serta saran yang dapat membangun skripsi ini berguna untuk melengkapi kekurangan dari penulisan skripsi ini sangat penulis harapkan dari rekan – rekan dan pembaca sekalian.

Akhir kata penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kemajuan dan perkembangan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah seluruh Indonesia khususnya DKI Jakarta.

Jakarta, Juni 2017

VAS

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORETIS DAN BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teoritis	8
1. Hakikat Karate	8
2. Hakikat Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	10
3. Hakikat Kemampuan	16
4. Hakikat Gaya Mengajar Resiprokal	17
5. Hakikat Gaya Mengajar Komando	19
6. Hakikat Karakteristik Peserta Didik	23
B. Kerangka Berpikir	25
C. Pengajuan Hipotesis.....	28

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Tujuan Penelitian.....	29
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
	C. Metode Penelitian.....	30
	D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	32
	E. Variabel	33
	F. Teknik Pengambilan Data	35
	G. Teknik Analisa Data	44
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data	52
	B. Pengujian Hipotesis.....	58
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan.....	61
	B. Saran.....	61
	DAFTAR PUSTAKA	63
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Posisi Awal	12
Gambar 2 Gerakan Pelaksanaan	13
Gambar 3 Gerakan Pelaksanaan	14
Gambar 4 Gerakan Pelaksanaan	14
Gambar 5 Posisi Kembali	15
Gambar 6 Histogram Hasil Tes Awal Tendangan <i>Mawashi</i> <i>Geri</i> Kelompok Gaya Resiprokal.....	52
Gambar 7 Histogram Hasil Tes Akhir Tendangan <i>Mawashi</i> <i>Geri</i> Kelompok Gaya Resiprokal.....	54
Gambar 8 Histogram Hasil Tes Awal Tendangan <i>Mawashi</i> <i>Geri</i> Gaya Komando	56
Gambar 9 Histogram Data Tes Akhir Tendangan <i>Mawashi</i> <i>Geri</i> Kelompok Gaya Individual	58
Gambar 10 Responden Gaya Resiprokal	103
Gambar 11 Responden Gaya Resiprokal	104
Gambar 12 Responden Gaya Resiprokal	104
Gambar 13 Responden Gaya Komando.....	105
Gambar 14 Responden Gaya Komando.....	105
Gambar 15 Responden Gaya Komando.....	107
Gambar 16 Responden Gaya Komando.....	108
Gambar 17 Responden Pada Saat Melakukan Tes Awal.....	109
Gambar 18 Responden Saat Melakukan Stretching.....	110

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 5 Hasil Tes Awal dan Akhir Tendangan Mawashi Geri Pada Gaya Resiprokal dan Komando.....	65
Tabel 6 Hasil Analisis Data Tes Tendangan Mawashi Geri Dengan Gaya Resiprokal dan Komando.....	66
Tabel 7 Hasil Analisis Data Tes Tendangan Mawashi Geri Dengan Gaya Komando	67
Tabel 8 Data Hasil Tes Awal Tendangan Mawashi Geri Pada Gaya Resiprokal dan Komando	68
Tabel 9 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tendangan Mawashi Geri Pada Gaya Resiprokal	72
Tabel 10 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tendangan Mawashi Geri Pada Gaya Komando.....	76
Tabel 11 Data Tes Akhir Tendangan Mawashi Geri Pada Gaya Resiprokal dan Komando	80
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Gaya Resiprokal.....	85
Tabel 13 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Gaya Komando.....	87
Tabel 14 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Gaya Resiprokal	89
Tabel 15 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Gaya Komando.....	91

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Tes Awal dan Akhir Tendangan Mawashi Geri Pada Gaya Resiprokal dan Komando	65
Lampiran 2 Hasil Analisis Data Tes Tendangan Mawashi Geri Pada Gaya Resiprokal	66
Lampiran 3 Hasil Analisis Data Tes Tendangan Mawashi Geri Pada Gaya Komando.....	67
Lampiran 4 Data Hasil Tes Awal Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Pada Kelompok Gaya Resiprokal dan Komando	68
Lampiran 5 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Pada Kelompok Gaya Resiprokal	72
Lampiran 6 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Pada Kelompok Gaya Komando.....	76
Lampiran 7 Data Tes Akhir Tendangan <i>Mawashi Geri</i> Pada Gaya Resiprokal dan Komando	80
Lampiran 8 Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Data Tes Awal Gaya Resiprokal	84
Lampiran 9 Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Data Tes Awal Gaya Komando	86
Lampiran 10 Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir Gaya Resiprokal	88
Lampiran 11 Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir Gaya Komando.....	90
Lampiran 12 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	92
Lampiran 13 Foto – Foto Penelitian.....	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini, persoalan yang sangat mendasar dalam pendidikan jasmani bukanlah semata-mata bagaimana proses meningkatkan efektivitas belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan. Di dalamnya juga terkandung beberapa tuntutan perubahan pada domain kognitif, afektif dan psikomotor di tingkat mikro individual. Efektivitas proses pendidikan dimaksud tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik, biologis dan psikologisnya saja, tetapi juga dari aspek konteks lingkungan geografis. Itulah sebabnya penyediaan pengalaman belajar yang mengandung nilai-nilai kependidikan, implimentasi pendekatan dan model pembelajaran yang serasi dengan substansi tugas ajar dan beberapa sumber belajar lainnya. Konteks lingkungan dimaksud merupakan tata latar yang dapat dibatasi dalam pengertian lingkungan, seperti lingkungan sosial, budaya dan geografis. Karena itu penyelenggaraan pendidikan jasmani tidak saja dipengaruhi oleh metode, model, strategi, gaya dan pendekatan saja, tetapi dapat diamati dari sisi kebijakan, perencanaan yang dikaitkan dengan konteks lingkungan pendidikan itu sendiri. Berbicara penyelenggaraan pendidikan jasmani terkait metode, model, strategi, gaya dan pendekatan merupakan tugas besar seorang pendidik. Menjadi seorang pendidik adalah sebuah profesi andalan yang membutuhkan proses pematangan pikiran dan keahlian dalam bidang akademik. Selain itu pendidik merupakan sebuah pekerjaan yang membutuhkan tanggung jawab dan dedikasi yang tinggi kepada upaya pencerdasan generasi bangsa. Jika di tinjau dari sudut profesi pendidik, tantangan yang besar pada era globalisasi

adalah adanya arus informasi yang semakin cepat, akurat dan semakin memiliki keberagaman.

Karate merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang pesat dikancah nasional maupun internasional. Karate pun juga sebagai olahraga kebugaran yang memiliki nilai – nilai pendidikan. Perkembangan demi perkembangan, olahraga karate sangat digandrungi oleh banyak orang. Karate ditandai dengan era sekarang ini perkembangan teknik demi teknik yang dalam olahraga karate sudah dalam penyempurnaan karena karate memiliki filosofi. Di dalam olahraga karate terdapat empat teknik dasar yaitu pukulan, tendangan, hantaman (*strike*) dan tangkisan. Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan dimana teknik tersebut menghasilkan poin besar ketimbang teknik pukulan.

Di dalam karate, tendangan merupakan senjata yang menantang karena diperlukan kekuatan dan proses bagaimana cara melakukan teknik tendangan dengan benar. Tendangan *mawashi geri* salah satunya adalah teknik yang ada pada tendangan karate dimana tendangan *mawashi geri* mempunyai jangkauan yang panjang yang bisa digunakan untuk melakukan serangan dalam jarak yang tak terjangkau oleh tangan. Tendangan *mawashi geri* juga harus dilakukan dengan koordinasi yang baik antara sikap kaki, sikap tangan, sikap pinggul dan sikap badan. Sangatlah penting untuk menjaga keseimbangan badan, baik pada saat tendangan dilancarkan maupun saat tendangan itu membentur pada sasaran dengan tepat dan benar.

Prinsip yang harus diperhatikan di dalam pembelajaran tendangan *mawashi geri* salah satunya adalah saya selaku pendidik tidak mengabaikan mengenai pengajaran yang diterapkan dengan baik agar mendapatkan hasil kemampuan tendangan *mawashi*

geri dengan benar dan tepat. Pendidik harus tahu betul dan menyajikan materi dengan pendekatan gaya yang tepat agar kegiatan belajar dapat berjalan dengan baik. Setelah memahami unsur – unsur yang harus dipenuhi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, pendidik menyadari adanya kompleksitas di dalam pengajaran yang akan di sajikan dalam pembelajaran kemampuan tendangan “*mawashi geri*”. Salah satunya kondisi peserta didik yang beragam, oleh karena itu seorang pendidik tidak bisa menggunakan hanya satu gaya saja.

Menurut Samsudin dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dijelaskan bahwa gaya pengajaran secara umum meliputi keseluruhan cara atau teknik dalam menyajikan bahan pengajaran kepada siswa serta bagaimana siswa diperlakukan selama pembelajaran tersebut. Guru harus pandai dan cermat dalam menentukan suatu gaya mengajar, selain itu guru harus kreatif serta cepat menentukan keputusan dalam proses belajar mengajar terciptanya situasi pembelajaran yang diharapkan.¹

Gaya mengajar masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan tersendiri. Pendidik dituntut untuk harus dapat kreatif dan mampu melakukan pengamatan dengan baik sehingga tepat dalam menerapkan suatu gaya mengajar ke dalam proses pengajaran pendidikan jasmani di sekolah. Ketepatan dalam menetapkan suatu gaya mengajar, membuat proses pembelajaran akan berjalan dengan baik dan tercapai tujuan awal dari pembelajaran yang telah direncanakan sebelumnya. Dari hasil observasi pengamatan peneliti, di sekolah SMP Negeri 97 Jakarta khususnya peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler karate, para peserta didik memiliki kendala dalam

¹ Samsudin, *PEMBELAJARAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN SMP/MTs*, Litera Prenada Media Group, Jakarta, 2008, h. 30.

hal kemampuan tendangan *mawashi geri* dikarenakan sebagian besar peserta didik kurang memahami teknik dasar tendangan *mawashi geri* sehingga mereka melakukan beberapa kali percobaan tendangan *mawashi geri* masih belum tepat sasaran dan masih belum benar jika dilihat dari proses gerakan awal sampai akhir. Penulis mengakui dikarenakan adanya juga hambatan pada gaya mengajar yang diterapkan oleh pendidik mengenai penyampaian dalam mengajar peserta didik ekstrakurikuler tidak begitu jelas arahnya, tidak menarik dalam mengajarkan tendangan *mawashi geri* sehingga membuat peserta didik belum bisa memahami, melaksanakan untuk mampu melakukan tendangan *mawashi geri* dengan baik dan benar.

Berdasarkan hal tersebut dalam penelitian ini peneliti akan mengamati dan menulis tentang perbandingan gaya mengajar apa yang lebih baik digunakan pada pembelajaran karate khususnya kemampuan tendangan *mawashi geri* agar pendidik dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah direncanakan sebelumnya. Ada beberapa macam gaya mengajar yang dapat menghasilkan kemampuan tendangan *mawashi geri*, salah satunya gaya mengajar tersebut adalah gaya mengajar resiprokal dan komando yang didalamnya memuat kelebihan – kelebihan yang untuk menghasilkan dan meningkatkan kemampuan tendangan *mawashi geri*.

Gaya mengajar resiprokal dan gaya komando merupakan dari gaya yang ada pada penerapan gaya pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya. Dengan itu saya selaku pendidik ingin menggunakan dua perbandingan gaya mengajar yaitu antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar komando yang dimana bertujuan untuk melihat seberapa besarnya apakah gaya mengajar resiprokal dan komando dapat meningkatkan kemampuan tendangan *mawashi geri* dan mengetahui manakah yang

lebih baik terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* peserta didik ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

Dengan itu saya akan meneliti tendangan *mawashi geri* karena tendangan *mawashi geri* merupakan teknik dasar serangan dalam karate yang menantang jika dilakukan dan bila dilakukan dengan baik dan benar maka akan mendapatkan poin yang besar di dalam suatu kompetisi. Setiap peserta didik harus bisa melakukan dengan baik dan benar agar kedepannya peserta didik dapat memanfaatkan tendangan *mawashi geri* dengan baik dan sempurna.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian mengenai “Perbandingan gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar komando terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik karate di SMP Negeri 97 Galur, Utan Kayu Jakarta.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat di identifikasikan masalah-masalah sebagai berikut :

1. Masih kurangnya pengetahuan tentang kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.
2. Masih kurangnya penguasaan teknik dasar kemampuan tendangan *mawashi geri* dengan baik dan benar pada peserta didik SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

3. Apakah gaya mengajar resiprokal dapat diterapkan dalam pembelajaran kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta?
4. Apakah gaya mengajar komando dapat diterapkan dalam pembelajaran kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta?
5. Manakah yang lebih baik antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar komando terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah yang telah di identifikasikan, maka dalam penelitian ini perlu dibuat pembatasan masalah agar penelitian masalah ini tidak menyimpang dan tersebar luas, maka pembatasan masalah ini adalah Perbandingan gaya mengajar resiprokal dan komando terhadap kemampuan tendangan “*mawashi geri*” pada peserta didik karate di SMP Negeri 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan masalah telah diidentifikasi maka peneliti dapat merumuskan masalahnya yaitu apakah gaya mengajar komando lebih baik dibandingkan gaya mengajar resiprokal terhadap tendangan "*mawashi geri*" pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta ?

E. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa berguna bagi guru penjas, pelatih dan peserta didik itu sendiri dan masukan yang berarti bagi pengembangan teoritis, yaitu sejumlah prinsip yang dapat dijadikan pedoman dalam penerapan gaya mengajar seorang pendidik dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran tendangan *mawashi geri*.

Selain dapat memberi manfaat secara teoritis, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat praktis, yaitu tercapainya tujuan pembelajaran yang diharapkan pada hasil belajar tendangan *mawashi geri* dengan penerapan gaya mengajar yang lebih baik, yang selanjutnya dapat digunakan oleh para pendidik baik guru, pelatih.

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERFIKIR, PERUMUSAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Hakekat *Karate*

Karate merupakan sebuah nama yang populer di masyarakat internasional. Secara umum, nama *Karate* memberi pemahaman sebagai seni beladiri khas Jepang. Gichin Funakoshi yang lahir pada tahun 1868 di Shuri Okinawa, seorang perintis yang banyak berjasa atas perkembangan *Karate*. Gichin Funakoshi yang terkenal sebagai Bapak *Karate* Dunia mencetuskan ada suatu prinsip dan sikap mental yang disebut *Bushido*. *Bushido* yang merupakan memahami pikiran melalui pengembangan kekuatan kontrol diri, kebajikan dan kebijaksanaan. Pengontrolan diri pikiran dan tindakan untuk tidak melampaui batas.¹

Menurut Dody Rudianto dalam bukunya menjelaskan kata *Karate* merupakan kombinasi dari dua karakter (kata) Jepang, terdiri atas dua kanji yaitu pertama adalah *Kara* artinya kosong, dan kedua adalah *Te* yang artinya Tangan. Bila dua kanji Jepang tersebut digabung artinya “Tangan Kosong”. Ditambahkan sufiks (akhiran) – *do* (baca : *doe*) berarti cara. Jadi, *Karate-do* merupakan aplikasi dari *Karate* sebagai cara hidup yang lebih dari sekedar mempertahankan diri. Kini *Karate* telah berkembang pesat diseluruh penjuru dunia. Mahasiswa dari Indonesia yang belajar di Jepang juga tidak ketinggalan untuk ikut berlatih *Karate* yang kemudian mengembangkan *Karate* di Indonesia, pada 10 Maret 1964 terbentuklah Persatuan Olahraga *Karate* Indonesia (PORKI). Dengan dinamika yang begitu kompleks maka organisasi ini berkembang dan

¹ Darmalis, *Mengenal Karate Shotokan*, Uwais Inspirasi Indonesia, Ds. Sidoharjo, 2017, h.1

terbentuklah Federasi Olahraga *Karate* Indonesia (FORKI) pada tahun 1972 yang mempunyai banyak perguruan dari berbagai aliran *Karate*.²

Praktisi *Karate* harus mengetahui dan memahami teknik dasar *karate* atau dalam bahasa Jepangnya adalah *Kihon*. Praktisi *karate* juga harus menguasai *Kihon* dengan baik sebelum mempelajari *Kata* dan *Kumite*. Teknik *kihon* meliputi terdiri dari teknik berdiri (*dachi*), teknik pukulan (*tzuki*), teknik tangkisan (*uke*), teknik tendangan (*geri*), dan teknik sentakan (*uchi*). Prinsip dari teknik *Karate* adalah keharmonisan dari gerak tubuh dan fikiran yang memadukan unsur yaitu bentuk yang benar, kekuatan, keseimbangan, kecepatan, waktu yang tepat, teknik dilakukan dengan penuh kesadaran dan sealamiah mungkin dan pengaturan napas yang tepat.³

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka karate merupakan suatu hal yang sangatlah bermakna bagi praktisi - praktisi karate maupun yang hanya sekedar mengetahui. Karate adalah seni beladiri yang terlahir dari Bapak Gichin Funakoshi di Okinawa, Jepang. Karate memaknai kepada praktisi karate untuk mengetahui, memahami dan mengamalkan prinsip karate yang dinamakan Bushido. Karate yang mengartikan bahwa seorang praktisi karate haruslah bisa mengamalkan kebajikan dan kebijaksanaan pengontrolan diri mengenai pikiran dan tindakan.

² Dody Rudianto, *Seni Beladiri Karate*, PT Golden Terayon Press Anggota IKAPI, Pondok Gede Jakarta, 2010,h.2-3

³ Darmalis, *Op. Cit.* h. 5-6

2. Hakekat Tendangan *Mawashi Geri*

Di dalam Karate, kaki merupakan senjata yang cukup berbahaya kekuatannya, bila dilakukan dengan benar, bahkan jauh melebihi kekuatan tangan. Kelebihan lainnya kaki juga mempunyai jangkauan yang panjang, yang bisa digunakan untuk melakukan serangan dalam jarak yang tidak terjangkau oleh tangan.⁴

Dalam buku Ilham Hakim, Tendangan Melingkar *Mawashi Geri* adalah tendangan yang dilakukan dengan gerakan kaki melingkar dari samping kanan atau kiri ke arah dalam. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang ialah ujung telapak 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 dan kaki yang digunakan sebagai tumpuan.⁵

Tendangan mawashi geri merupakan tendangan melingkar, mawashi geri dapat dieksekusi dari berbagai sikap, dan ada beberapa metode pelaksanaan yang tepat. Porsi pelaksanaannya yang selalu konsisten adalah bahwa tendangan yang dieksekusi kedalam dan pada sudut yang mana saja yang sejajar dengan lantai ke arah 45 derajat ke atas. Secara umum, itu adalah tendangan lateral yang menyerang dengan kaki. Jika mawashi geri sedang dilakukan dari kaki belakang, pilihan lain yang tersedia angkat kaki belakang dengan lutut ditekuk ke belakang dan menuju pada area target yang diinginkan. Tanpa berenti, kaki bagian atas berputar ke dalam apapun sudut tendangan akan dilakukan, dan akhirnya tungkai bawah masuk dan keluar untuk menyerang lawan yang di depan dan kemudian segera kembali masuk. Variasi kemungkinan lainnya adalah di kaki itu sendiri. Teknik tendangan bisa dilakuka dengan bola kaki (koshi) dan punggung kaki (haisoku) dengan pergelangan kaki dan jari kaki di perpanjang. Dengan menggunakan tulang kering (sune) dengan menggunakan lutut (hiza) bahkan degan meninggikan otot lutut dalam pertaruhan jarak dekat. Karena arah jangkauan mawashi geri adalah melingkar maka teknik tendangan mawashi geri dapat lebih mudah digunakan dalam jarak dekat dan jarak menengah, bila di bandingkan dengan tendangan dengan jalur lurus linear seperti mae geri, yoko geri kekome, yoko geri

⁴ Ilham Hakim Subroto, *Dasar-dasar Karate*, Aneka Solo, Solo, 1996, h. 70.

⁵ Ibid., h. 82

keage, atau ushiro geri, maka tendangan mawashi geri yang lebih efektif sebab kaki sepenuhnya diperpanjang.⁶

Tendangan mawashi geri memerlukan kekuatan dan keseimbangan yang baik. setiap praktisi karate harus mengembangkan keduanya secara setara agar praktisi karate dapat melakukan tendangan mawashi geri dengan tepat sasaran. untuk bisa melakukan tendangan mawashi geri dengan tepat sasaran, praktisi karate juga harus melakukan latihan kekuatan dan keseimbangan khususnya pada bagian pinggul dan kaki.⁷

Menurut putra (2005:5), tendangan mawashi adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada didepan atau samping. Tendangan mawashi geri menggunakan punggung kaki untuk mengenai sasaran seperti muka,leher,punggung.⁸

Adapun tahap demi tahap dalam teknik melakukan tendangan mawashi geri, sebagai berikut :

1. Teknik Melakukan Tendangan Mawashi Geri

1) Persiapan Posisi Tubuh Awal

Kekuatan kuda-kuda kaki adalah penting dalam pelaksanaan yang tepat dari tendangan ini. Pada posisi zenktusu dachi

⁶ <http://karatepediaindonesia.blogspot.co.id/2015/05/rahasia-mawashi-geri.html> (di akses pada tanggal 27 maret pada pukul 13.00 wib)

⁷ eBook *Japan Karate Assosiation dan International Shotokan Karate Federation*. (diakses pada tanggal 9 juli pada pukul 22.00 wib)

⁸ Jurnal http://www.aikidocity.com/techniques/a_mawashi_geri.html (diakses pada tanggal 9 juli pada pukul 23.02 wib)



Gambar 1. Posisi Awal

Sumber : Dokumentasi Penulis, Karateka 2017

2) Pelaksanaan

a. Angkat Tungkai Kaki

Angkat tungkai kaki bagian belakang dan sejajar dengan posisi tubuh dan tidak melampaui tubuh garis depan, tumit yang di angkat harus menyentuh bagian belakang paha, tubuh tegak serta lutut kaki pendukung tegak lurus sementara kaki belakang yang dibengkokkan ke arah target serangan.



Gambar 2. Gerakan Pelaksanaan “Angkat Tungkai Kaki”

Sumber : Dokumentasi Penulis, Karateka 2017

b. Memutar Pinggul

Untuk tendangan ini menjadi efektif, rotasi pinggul harus sangat cepat. Ketika gerakan pinggul dimulai, kaki lecutkan dengan kecepatan maksimum. Gerak patah ini sangat penting dengan alasan menjaga kesinambungan yang baik, dapat mencegah lawan dari merebut kaki, yang maksimal kepada lawan. Kekuatan memecut dari tendangan ini tergantung pada kombinasi memutar pinggul dengan kaki-kaki pendukung harus tertanam kuat pada tanah. Jika tidak, teknik akan jauh lebih lemah.



Gambar 3. Gerakan Pelaksanaan “Putar Pinggul ”

Sumber : Dokumentasi Penulis, Karateka 2017



Gambar 5. Gerakan Pelaksanaan “Putar Pinggul” , “Kaki Melakukan Tendangan”

Sumber : Dokumentasi Penulis, Karateka 2017

c. Posisi Kembali

Gerakan kembali (menarik kaki setelah mengeksekusi) dilakukan pada saat pada saat melakukan tendangan dan harus dikontrol dengan baik, bahwa kaki harus ditempatkan di tanah dengan cepat dan jangan menggantung kembali pada posisi zenkutsu dachi, lain halnya apabila melakukan tendangan lanjutan.



Gambar 6. Gerakan Posisi Kembali

Sumber : Dokumentasi Penulis, Karateka 2017

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas yang disebut dengan *mawashi geri* adalah tendangan melingkar yang dilakukan oleh gerakan kaki baik dari arah samping kanan atau kiri dan ke arah dalam yang didukung oleh putaran pinggul dan kaki yang digunakan sebagai tumpuan agar pada saat pelaksanaan dapat seimbang dan tepat sasaran dan tendangan *mawashi geri* memerlukan kondisi fisik yang baik yaitu dengan tidak melupakan komponen fisik yang diperlukan dalam melakukan tendangan *mawashi geri* yaitu salah satunya adalah komponen kekuatan dan

keseimbangan yang bertujuan pelaksanaan melakukan tendangan *mawashi geri* dengan baik dan tepat sasaran.

2. Hakekat Kemampuan

Menurut Robbin (2000: 67) dalam bukunya menjelaskan kemampuan merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran olahraga karena sebagai pendukung terbentuknya prestasi di berbagai cabang olahraga. Kemampuan merupakan bawaan kesanggupan sejak lahir atau merupakan hasil dari latihan yang digunakan untuk melakukan suatu pekerjaan. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan fisik dan kemampuan intelektual. Kemampuan fisik berkaitan dengan stamina dan karakteristik tubuh, sedangkan kemampuan intelektual berkaitan dengan aktivitas mental.⁹

Menurut Atmojo (1997: 35) mengartikan bahwa Kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan kita berusaha dengan diri sendiri. Sedangkan Dinata (2003: 28) mendefenisikan kemampuan sebagai suatu dasar seseorang yang dengan sendirinya berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan secara efektif atau sangat berhasil. Pada dasarnya kemampuan terdiri atas dua kelompok faktor (Robbin, 2007: 57), yaitu: (1) Kemampuan intelektual (*intellectual ability*) yaitu kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktifitas mental-berfikir, menalar dan memecahkan masalah; (2) Kemampuan fisik (*physical ability*) yaitu kemampuan

⁹ David Stephen P. Robbins, *Human Resources Management Concept and Practices*, PT. Preenhalindo, Jakarta, 2000, h.67

melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa.¹⁰

Kemampuan fisik sudah dianugerahkan Tuhan kepada setiap insan semenjak lahir. Kemampuan fisik dasar yang ada adalah kemampuan kelenturan, kemampuan kecepatan gerak, kemampuan kekuatan, dan kemampuan daya tahan. Maka pengertian dari kemampuan fisik adalah salah satu faktor yang sangat penting apabila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal dalam setiap cabang olahraga.¹¹

Berdasarkan pengertian dari beberapa sumber kemampuan adalah kesanggupan yang dilakukan oleh seseorang dalam hal apapun dan bagaimanapun kondisinya.

3. Hakekat Gaya Mengajar Resiprokal

Menurut Moston dan Asworth dalam buku Prof. Dr. H. JS. Husdarta, M.Pd dan Dr. Yudha M. Saputra, M.Ed (Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani), gaya mengajar terdiri dari dua kelompok, yaitu gaya mengajar langsung dan gaya mengajar tidak langsung. Gaya Resiprokal merupakan gaya yang dimulai dengan memperhatikan perubahan yang lebih besar dalam hal membuat keputusan dari guru kepada siswa. Siswa bertanggung jawab untuk mengobservasi penampilan dari teman atau pasangannya dan memberikan umpan balik segera pada setiap kali melakukan gerakan. Dalam gaya resiprokal ini guru mempersiapkan lembar tugas yang menjelaskan tugas yang harus dilakukan, berikut kriteria evaluasi yang berfungsi untuk menentukan bahwa gerakan yang dilakukan oleh pasangannya itu sudah sesuai

¹⁰ Jurnal Ilmiah. Agung Kurniadi. (diakses pada tanggal 9 juli pukul 20.16 wib)

¹¹ [http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_por_0704308_chapter2\(1\).pdf](http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_por_0704308_chapter2(1).pdf) (diakses pada tanggal 9 juli pada pukul 19.45 wib)

dengan rujukan. Deskripsi semacam ini akan membantu siswa selaku pengamat dalam analisis tugasnya. Di samping lembar tugas yang menguraikan peranan pengamat dan pelaku juga lamanya waktu yang dibutuhkan beserta jumlah gerakan yang harus dilakukan dalam setiap kali pengajaran berlangsung.¹²

Langkah-langkah pelaksanaan gaya resiprokal sebagai berikut :

Sebelum pertemuan, guru menambahkan lembaran desain kriteria kepada pengamat.

Selama pertemuan, guru harus menjelaskan peran-peran baru dari pelaku dan pengamat, pelaku berkomunikasi dengan pengamat dan bukan dengan guru. Peran pengamat adalah untuk menyampaikan umpan balik berdasarkan kriteria yang terdapat dalam lembaran yang diberikan.

Sesudah pertemuan, menerima kriteria: mengamati penampilan pelaku, membandingkan dan mempertentangkan penampilan dengan kriteria yang diberikan, menyampaikan mengenai penampilan apakah benar atau salah, menyampaikan hal-hal mengenai penampilan kepada pelaku. Apabila waktu tugas telah terlaksana, pelaku dan pengamat berganti peran.¹³

Peran khusus yang perlu diperhatikan dari pengamat adalah sebagai berikut:

1. Menerima petunjuk mengenai cara melakukan penampilan secara benar dari guru (biasanya diberikan dalam bentuk pemberian kartu petunjuk nilai).
2. Melakukan pengamatan terhadap penampilan dari pelaku.
3. Membandingkan penampilan yang diamatinya dengan apa yang dituntut didalam kartu petunjuk pelaksanaan.
4. Menyimpulkan apakah penampilan pelaku sudah benar atautakah masih salah.
5. Memberitahukan hasilnya kepada pelaku. Hal ini biasanya dilakukan setelah pelaksanaan tugas dianggap selesai. (namun dengan demikian, akan mudah bagi pelaku untuk menerima umpan balik pada saat sedang melakukan penampilan tugas-tugas fisiknya).¹⁴

¹² Prof. Dr. JS. Husdarta, M.Pd dan Dr Yudha M. Saputra, M.Ed, *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, ALFABETHA, Bandung, 2013, h. 32.

¹³ Diambil Dari Referensi Skripsi Senior Yusmawati, *Bahan Ajar Interaksi Belajar Mengajar* (Universitas Negeri Jakarta, 2007), h. 63

¹⁴ Ibid., h 4-5

Dengan demikian berdasarkan beberapa pendapat para ahli yang telah disampaikan diatas gaya mengajar resiprokal merupakan pendekatan guru dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang melibatkan peserta didik melakukan secara berpasangan, dan setiap peserta didik memiliki peran masing-masing. Seorang peserta didik berperan sebagai pelaku atau yang melaksanakan tugas gerak dan peserta didik lainnya berperan sebagai pengamat untuk memberikan umpan balik berdasarkan aturan yang telah diinformasikan oleh pengajar atau pendidik. Penulis melihat dengan gaya mengajar resiprokal yang diterapkan oleh pendidik sangat membantu pada tercapainya kemampuan tendangan *mawashi geri* yang dilakukan oleh peserta didik ekstrakurikuler karate di SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

4. Hakekat Gaya Mengajar Komando

Seorang guru atau pendidik atau pelatih harus mempersiapkan beberapa alternatif gaya mengajar seperti apa yang akan diterapkan pada saat-saat tertentu. Untuk dapat memilihnya, tergantung pada kepekaan guru dalam memberikan bahan dan tugas pengajaran yang sesuai dengan tingkat kemampuan peserta didik yang diajarnya.

Gaya mengajar komando merupakan salah satu model pengajaran yang diterapkan pada pendidikan jasmani. Karena pada gaya mengajar komando ini peserta didik harus mengikuti segala instruksi yang disampaikan oleh guru. Gaya mengajar komando peran guru sangat dominan, yaitu :

- 1). Membuat segala keputusan dalam pembelajaran.
- 2). Membuat segala yang terkait dengan mata pelajaran, susunan pelaksanaan tugas, memulai dan mengakhiri waktu pelaksanaan pengajaran, interval, dan mengklarifikasi berbagai pertanyaan siswa.
- 3). Memberi umpan balik kepada siswa mengenai peran guru dan materi.

Mengajar dengan gaya komando sangat bergantung pada inisiatif dan kreatifitas pengajar dalam menyajikan materi pelajaran. Siswa mengikuti dan melakukan tugas yang diinstruksikan dari pengajar. Hal yang terpenting dalam gaya komando adalah penjelasan harus disampaikan dengan singkat dan langsung tertuju pada maksud. Tekanannya adalah pemberian kesempatan kepada siswa untuk berlatih sebanyak mungkin.¹⁵

Husdarta dan Yudha M. Saputra mendefinisikan gaya mengajar komando sebagai berikut :

Gaya komando bertujuan mengarahkan peserta didik dalam melakukan tugas gerak secara akurat dan di dalam waktu yang singkat. Gaya komando adalah pendekatan mengajar yang paling bergantung pada guru. Pengajar menyiapkan segala aspek pengajaran.¹⁶

Dalam buku yang di tuangkan oleh Samsudin, pemilihan gaya mengajar menurut Musca Muston lebih berupa sebuah kontinum, dengan spectrum gayanya didasarkan pada jumlah pembuatan keputusan yang diberikan guru dan murid.

Gaya mengajar komando merupakan semua keputusan dikontrol oleh guru. Murid hanya melakukan yang diperintahkan oleh guru. Satu aba-aba, satu respons siswa.¹⁷

Pada umumnya prosedur gaya mengajar ini mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :

¹⁵ Rusli Lutan, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Pusat Penerbitan Universitas Terbuka, 2001, h. 61.

¹⁶ Prof. Dr. Husdarta, M. Pd dan Dr. Yudha M. Saputra, M. Ed, *Belajar dan Pembelajaran*, 2000, h.28

¹⁷ Ega Trisna Rahayu, M.Pd, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Implementasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)*, ALFABETHA, Bandung, 2013, h. 106

1. Guru menyiapkan seperangkat kegiatan belajar mengajar yang pada umumnya berkenaan pada bentuk, tempo, urutan, frekuensi, intensitas, penilaian dan tujuan pengajaran.
2. Guru menetapkan bentuk aba-aba atau komando berupa verbal atau bentuk lembang lainnya yang termasuk lambing ialah bendera, tepuk tangan, pluit dan sebagainya.
3. Pada saatnya, guru mendemonstrasikan kegiatan belajarnya baik berupa gerakannya, maupun aba-abanya. Demonstrasi ini dapat dilakukan oleh guru sendiri atau model yang diambil dari siswa yang pandai atau orang lain.
4. Guru menyisipkan siswanya untuk menerima aba-aba dan melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan komando guru gerakan berulang-ulang.
5. Guru menghentikan pengajarannya bila ia menganggap bahwa siswa telah menguasai gerakan yang dimaksud.
6. Contohnya ialah bila mengerjakan senam massal, renang, konfigurasi dan dayung beregu. Di dalam proses pembelajaran gaya mengajar komando biasanya menggunakan pendekatan sepenuhnya didominasi oleh guru yang membuat keputusan untuk setiap tahap proses belajar mengajar karena peserta didik terbatas hanya mengikuti atau mematuhi perintah guru serta peserta didik tidak mempunyai kebebasan untuk membuat keputusan.¹⁸

Pada materi pengajaran disampaikan bagian demi bagian kepada peserta didik. Mula-mula materi bagian pertama diajarkan, selanjutnya materi bagian kedua diberikan setelah peserta didik menguasai materi bagian pertama, dan materi ketiga diberikan setelah peserta didik menguasai materi bagian kedua dan seterusnya sampai seluruh materi pengajaran.

Langkah- langkah pelaksanaan gaya mengajar komando sebagai berikut :

Sebelum pertemuan, semua keputusan dibuat oleh guru seperti materi pokok bahasan, organisasi, tugas-tugas dan lain-lain.

Selama pertemuan, dominasi pengajar menyangkut penjelasan peranan peserta didik, menyampaikan pokok bahasan, penjelasan prosedur organisasi, penempatan peserta didik, atau aba-aba yang harus diikuti, pengajar mendemonstrasikan gerakan tendangan mawashi dari gerakan awal, pelaksanaan dan gerakan akhir dan menilai.

Setelah pertemuan, menjelaskan kepada peserta didik, umpan balik kepada siswa atau evaluasi semuanya datangnya dari guru.

¹⁸ <http://ejurnal.fip.ung.ac.id/index.php/PDG/article/viewFile/74/70> (di akses pada tanggal 3 april 2017)

Dengan menggunakan gaya komando, maka sasaran yang dicapai akan melibatkan peserta didik yang akan mengikuti petunjuk-petunjuk guru dengan sasaran sebagai berikut :

- 1) Respon langsung terhadap petunjuk yang diberikan
- 2) Penampilan yang sama atau seragam
- 3) Penampilan yang disinkronkan
- 4) Mengikuti model yang telah ditentukan
- 5) Mereproduksi model
- 6) Ketepatan dan kecermatan respon
- 7) Meneruskan kegiatan dan tradisi kultural
- 8) Mempertahankan tingkat estetika
- 9) Meningkatkan semangat kelompok
- 10) Penggunaan waktu secara efisien
- 11) Pengawasan keamanan.¹⁹

Gaya mengajar komando ini bertujuan mengarahkan peserta didik dalam melakukan tugas gerak secara akurat dan dalam waktu yang singkat. Peserta harus mengikuti segala instruksi yang disampaikan oleh guru.

Dalam gaya komando ini peran guru sangat dominan yaitu :

- a. Membuat segala keputusan dalam pembelajaran.
- b. Membuat semua keputusan yang terkait dengan mata pelajaran, susunan pelaksanaan tugas, memulai dan mengakhiri waktu pelaksanaan pengajaran, interval, dan mengklarifikasi berbagai pertanyaan siswa.
- c. Memberi umpan balik kepada siswa mengenai peran guru dan materi. Adapun peran siswa adalah hanya mengikuti dan melakukan tugas yang diinstruksikan oleh guru.²⁰

Berdasarkan beberapa teori yang dituangkan diatas dapat di simpulkan gaya mengajar komando ialah pendekatan yang sangat bergantung kepada guru. Guru

¹⁹ Yusmawati, *Bahan Ajar Interaksi Belajar Mengajar* (Universitas Negeri Jakarta, 2007),h.63

²⁰ Husdarta,Yudha, *Belajar Dan Pembelajaran*, (Depdikbud: 1999/2000), h.28

menginstruksikan jalannya proses belajar dan guru memberikan adanya penekanan dalam komunikasi berupa instruksi atau perintah secara langsung.

5. Hakekat Karakteristik Peserta Didik SMP

Peserta didik adalah manusia yang memiliki segala fitrahnya. Mereka mempunyai perasaan dan pikiran serta keinginan atau aspirasi. Mereka juga mempunyai kebutuhan dasar yang perlu dipenuhi seperti pangan, sandang, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan untuk mendapat pengakuan, dan kebutuhan untuk mengaktualisasi dirinya yaitu menjadi dirinya sendiri sesuai dengan potensinya. Sebagai guru yang efektif dan untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif pula, guru harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan peserta didik. Dengan memahami karakteristik perkembangan peserta didik akan memudahkan guru untuk menilai kebutuhan peserta didik dan merencanakan tujuan, bahan, prosedur belajar mengajar dengan tepat serta akan membantu peserta didik belajar secara efektif.

Selama ini seluruh aspek perkembangan manusia - psikomotorik, kognitif – mengalami perubahan yang luar biasa. Siswa mengalami masa anak-anak, remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi guru.²¹

²¹ Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*, Litera Prenada Media Group, Rawa Mangun Jakarta, 2008, h. 28

Para siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk ke dalam kelompok masa transisi antara remaja menuju masa dewasa atau antara usia 12 sampai 15 tahun. Masa tersebut dapat dikatakan masa matang belajar dalam pendidikan dasar lanjutan formal. Suatu masa remaja awal yang memiliki tiga ciri kematangan untuk belajar yaitu matang untuk memulai belajar menulis, matang untuk membaca, dan matang untuk berhitung.²².

Dalam masa kematangan usia tersebut didasari oleh tiga karakteristik yaitu berdasarkan fisik, sosial, dan mental. Penjabaran ketiga karakteristik tersebut antara lain :

1. Karakteristik

- a. Pertumbuhan badan siswa mulai Nampak
- b. Pertumbuhan anak perempuan lebih cepat dari pada laki-laki
- c. Pertumbuhan berat badan biarpun lambat tapi mantap
- d. Perkembangan kekuatan dan koordinasi

2. Karakteristik Sosial dan Emosional

- a. Perkembangan kearah kejantanan mulai nampak
- b. Usaha

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan diatas bahwa karakteristik peserta didik adalah berbagai macam karakter, sikap yang dimiliki oleh setiap peserta didik dan ada segala fitrahnya di dalamnya. Peneliti melihat karakteristik pada anak usia remaja yaitu peserta didik SMP pada fase pertumbuhan – perkembangan dimana fase tersebut sangat baik dalam mengalami perubahan yang luar biasa dan cocok untuk bisa diteliti.

²² Zulkipli, Psikologi Perkembangan (Bandung : Rosda Karya, 2001),h. 53

B. Kerangka Berpikir

Melihat berbagai alasan dari berbagai hakekat diatas, maka peneliti secara logis menentukan bahwa pemilihan gaya mengajar sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan peserta didik. Dalam memperhatikan aspek daya tangkap peserta didik, kedua gaya mengajar tidak jauh berbeda, hanya saja pada gaya mengajar komando terdapat pengalaman yang lebih luas dari gaya mengajar resiprokal.

Dalam penelitian ini untuk meningkatkan kemampuan melakukan gerakan tendangan *mawashi geri* dengan baik akan diterapkan menggunakan gaya mengajar. Gaya mengajar dapat ditekankan berbagai unsur baik pengajar maupun peserta didik. Gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar komando merupakan salah satu cara untuk mengetahui dan meningkatkan kemampuan para peserta didik dalam melakukan gerakan tendangan *mawashi geri* dengan baik. Perlu disadari setiap gaya mengajar memiliki kelebihan dan kelemahan, antara lain :

A. Kelebihan Gaya Mengajar Resiprokal :

1. Dapat memberikan umpan balik seketika tanpa ditunda-tunda yang mempunyai pengaruh nyata terhadap proses belajar peserta didik. Umpan balik ini berupa informasi tentang apa yang diperbuatnya baik yang benar atau yang keliru.
2. Dapat mengembangkan cara kerja dalam hal tim kecil sehingga aspek sosialnya berkembang.
3. Dapat meningkatkan proses belajar-mengajar dengan cara mengamati secara sistematis gerakan atau pokok bahasan teman atau antar peserta didik.

B. Kekurangan Gaya Mengajar Resiprokal :

1. Bagi peserta didik yang masih kurang pengetahuan mengenai bagaimana cara melakukan tendangan mawashi geri dengan baik sering menimbulkan situasi yang emosional antara perilaku dan pengamat yang disebabkan pengamat berlaku berlebihan dalam menyampaikan informasi yang bersangkutan.
2. Pada umumnya pelaku tidak tahan terhadap kritik siswa pengamat sehubungan dengan hasil belajar yang pernah dilakukan sebelumnya.
3. Salah menafsirkan deskripsi gerakan atau pokok bahasan yang tertera dalam lembaran kerja.

A. Kelebihan Gaya Mengajar Komando :

1. Sangat efektif bila ingin membina keseragaman dan keserentakan gerakan sesuai dengan bentuk yang diinginkan guru.
2. Mempertinggi disiplin dan kepatuhan dalam melakukan gerakan.
3. Tidak terlalu menuntut pengetahuan yang banyak dari bahan ajarnya.
4. Pengontrolan laju informasi sepenuhnya dikuasai pendidik.
5. Lebih padat dan fokus dalam pembelajaran.
6. Pemakaian waktu tergolong efisien.

B. Kekurangan

1. Siswa sering kehilangan kemandiannya

2. Sangat bergantung pada guru
3. Menurunkan daya kreasinya
4. Penggunaan alat pelajaran tidak efisien karena tidak dapat bergiliran

Dengan diterapkan dengan dua gaya tersebut gaya mengajar resiprokal memudahkan guru dalam menyajikan materi yang akan dipelajari kepada peserta didik. Di dalam gaya mengajar resiprokal penyajiannya adalah para peserta didik membentuk kelompok atau saling berpasangan yang dimana salah seorang peserta didik ada yang berperan sebagai pelaku dan ada yang berperan sebagai pengamat yang dimana keduanya saling memberikan umpan balik secara bergantian jadi secara tidak langsung peran guru dalam memberikan umpan balik akan berpindah kepada para siswa yang melakukan.

Sedangkan pada gaya mengajar komando peserta didik dapat melakukan bahan ajar atau teknik tendangan *mawashi geri* secara langsung yang telah diberikan oleh pengajar dengan terkendali dan peserta didik lebih dapat fokus dalam melakukannya sehingga akan meningkatkan kemampuan tendangan "*mawashi geri*".

Dari kedua gaya mengajar diatas antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar komando, maka diharapkan peserta didik dapat mampu melakukan gerakan tendangan *mawashi geri*.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir di atas maka diduga gaya mengajar komando lebih baik dibandingkan dengan gaya mengajar resiprokal terhadap kemampuan tendangan "*mawashi geri*" pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya mengajar komando lebih baik dibandingkan pada gaya mengajar resiprokal terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik karate di SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada pertengahan bulan april sampai dengan awal bulan mei 2017, setiap pertemuan dilaksanakan selama 90 menit. Penelitian ini dimulai pada tanggal 19 april 2017 sampai dengan 12 mei 2017 yang meliputi pengambilan data awal (tes awal), pemberian perlakuan dan pengambilan data akhir (tes akhir). Dengan tiga kali latihan dalam seminggu pada pukul 15.30 – 17.00 WIB.

- a. Tes awal dilaksanakan pada 19 April 2017
- b. Perlakuan 3 kali pertemuan pada tanggal 20 April sampai dengan 11 Mei 2017
- c. Tes akhir dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2017

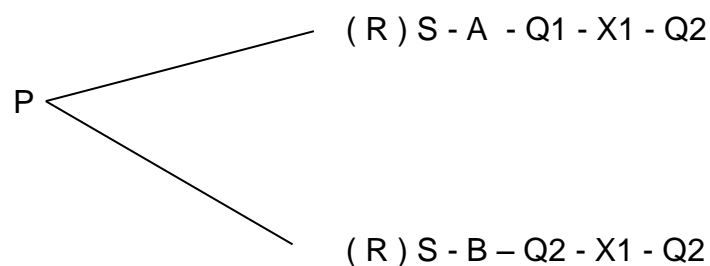
C. Metode Penelitian

Penelitian pada dasarnya merupakan suatu proses pencarian pemecahan terhadap masalah yang dihadapi. Pencarian pemecahan masalah tersebut dilakukan secara sistematis dengan menggunakan metode tertentu dan mengikuti prosedur yang telah ditetapkan. Kegiatan pencarian pada penelitian bisa dibedakan berdasarkan metode pencarian atau sering disebut dengan metode penelitian. Salah satu tugas terpenting dalam riset ilmiah ialah menetapkan ada atau tidaknya hubungan sebab-akibat di antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab-akibat itu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan salah satu metode yang paling tepat untuk meneliti hubungan sebab-akibat.¹

Dalam penelitian ini dengan menggunakan tes awal dan tes akhir, ada dua eksperimen yang dipakai, kelompok pertama diberikan pembelajaran gaya mengajar resiprokal, kelompok kedua diberikan pembelajaran gaya mengajar komando. Kemudian diberikan tes sebelum dan sesudah terhadap masing-masing kelompok,

¹Prof. Dr. Agung Sunarno, M.Pd . R. Syaifullah D. Sihombing, S.Pd. M,Or. Msp. Mgt : *METODE PENELITIAN KEOLAHRAGAAN*, Surakarta, 2011, hlm 53

dengan tes awal diharapkan diperoleh data tentang adanya besarnya pengaruh dari kemampuan tendangan *mawashi geri* dengan desain penelitian yang digunakan “Randomized group pre test-post test design”. Desain penelitian tersebut dapat digambar sebagai berikut :



Gambar 3. 1. Desain Penelitian²

Sumber, Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed. JOHN W. CRESWELL

Keterangan :

- P = Populasi
- R = Randomisasi
- S = Sampel
- A = Kelompok gaya mengajar Resiprokal
- B = Kelompok gaya mengajar Komando
- Q₁ = Tes Awal
- X₁ = Perlakuan gaya mengajar resiprokal
- X₂ = Perlakuan gaya mengajar komando
- Q₂ = Tes Akhir

² (Diambil dari penulisan skripsi Adistiari Dima Putra) M.Nasir, *Metode Penelitian Pendidikan*, Penerbit Ghalia Indonesia, Jakarta 1988, h.74

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian dari pengertian tersebut yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini yang berjumlah 30 peserta didik putra dan putri yang mengikuti olahraga karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diselidiki dan yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili populasi. Pengambilan sampel menggunakan teknik Random Sampling sebanyak 20 peserta didik dengan cara-cara pemilihan yaitu dari jumlah populasi yang ada, sampel sebanyak 20 orang atas dasar peserta didik yang aktif mengikuti karate. Digunakannya teknik random sampling ini pada saat pertemuan kedua satu hari setelah tes awal. Hasil dari tes awal kemudian di rangking 1 sampai 20 berdasarkan sifat yang sama, setelah di rangking peneliti merandom peserta didik untuk dimasukkan ke dalam 2 kelompok perlakuan. Melalui teknik *split half* yang merupakan pembagian untuk mendapatkan kelompok secara adil, yaitu penomoran ganjil dan genap. Berikut keterangan pembagian kelompok berdasarkan penomoran ganjil dan genap :

a. Bernomor ganjil (Kelompok Resiprokal) :

1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19

b. Bernomor genap (Kelompok Komando)

2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20

E. Variabel

Sesuai dengan judul penelitian ini, maka penelitian ini terdiri dari beberapa variabel. Variabel adalah suatu konsep yang dapat ditempatkan dalam berbagai nilai yang berbeda³. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas :

1. Variabel bebas (independent) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel

bebas dalam penelitian ini adalah :

- a. Mengajar pembelajaran kemampuan endangan "*mawashi geri*" dengan gaya resiprokal
- b. Mengajar pembelajaran kemampuan tendangan "*mawashi geri*" dengan gaya komando

2. Variabel terikat (dependent) yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah hasil belajar tendangan "*mawashi geri*", yaitu kemampuan "*mawashi geri*" pada sasaran yang telah ditentukan berdasarkan peraturan yang berlaku.

1) Definisi Konseptual Variabel

1. 1 Gaya Mengajar Resiprokal

Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman, gaya mengajar resiprokal adalah pelaksanaan kegiatan pembelajaran peserta didik melakukan secara

³ Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. UNS Press. Surakarta. hal 17

berpasangan, setiap peserta didik memiliki peran masing-masing. Seorang peserta didik berperan sebagai pelaku dan peserta didik yang lainnya berperan sebagai pengamat yang memiliki peran untuk memberikan umpan balik berdasarkan aturan yang telah diinformasikan oleh pengajar.

Pada gaya resiprokal, kelas diorganisir dan dikondisikan dalam peran-peran tertentu (dibagi menjadi dua kelompok), ada peserta didik yang berperan sebagai pelaku, dan sebagai observer (pengamat) terhadap aktivitas yang dilakukan oleh kelompok pelaku, sedangkan guru sebagai fasilitator.⁴

2. 2 Gaya Mengajar Komando

Dalam bukunya Lutan, beliau mengatakan bahwa gaya mengajar komando adalah bentuk mengajar yang di titik beratkan pada pengajar. Peserta didik melakukan tugas gerak sesuai dengan instruksi dari pengajar.⁵

2) Definisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan gaya mengajar resiprokal adalah salah satu bentuk mengajar pembelajaran pendidikan jasmani dimana dalam bentuk mengajar pembelajaran pendidikan jasmani terdapat informasi yang berupa umpan balik, berupa pelaku dan pengamat. Keduanya memiliki peran tersendiri. Ada peserta didik yang sebagai pelaku, dan peserta didik lainnya sebagai pengamat. Yang mana keduanya dapat membantu dalam proses belajar mengajar pembelajaran dan hasil belajar pendidikan jasmani.

⁴ Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, h. 59

⁵ Ibid, 60.

Secara operasional, variabel gaya mengajar resiprokal didefinisikan sebagai variabel yang dapat menjadi perbandingan dalam kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik *ekstrakurikuler* karate di SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta. Adapun dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan gaya mengajar komando adalah salah satu bentuk mengajar pembelajaran pendidikan jasmani dimana dalam bentuk pengajaran ini peran pengajar sangat mendominasi. Dimana pengajar sebagai role model, pengajar memberikan segala sesuatu tugas gerak melalui instruksi pengajar dan peserta didik mengikutinya. Sehingga proses belajar mengajar pendidikan jasmani dapat terlaksana dengan baik dan mendapatkan suatu hasil belajar yang di harapkan.

Secara operasional, variabel gaya mengajar komando, didefinisikan sebagai variabel yang dapat menjadi perbandingan dalam kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik *ekstrakurikuler* karate di SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

F. Teknik Pengambilan Data

1. Identifikasi Variabel

Di dalam identifikasi variabel, terdapat dua variabel dalam penelitian ini. yaitu variabel bebas dan terikat. Gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar komando merupakan variabel bebas, dan hasil belajar tendangan *mawashi geri* merupakan variabel terikat.

2. Sumber Data

Data penelitian ini diambil dari tes melakukan gerakan tendangan *mawashi geri* peserta didik yang mengikuti karate di SMPN 97 Galur Jakarta. Pengukuran hasil belajar dilakukan dengan tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir, yaitu setelah peserta didik diberikan perlakuan.

Tes akhir dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana pengaruhnya menggunakan gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar komando terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri*.

3. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Alat

Adapun alat-alat yang dibuthkan dalam instrument penelitian :

1. Alat Tulis, seperti kertas, pulpen, pensil, penghapus
2. Pluit
3. Stopwatch
4. Lapangan Olahraga

2. Instrumen ukur

a. Tes tendangan *mawashi geri* yaitu setiap peserta didik melakukan gerakan tendangan *mawashi geri*. Kemudian dinilai berdasarkan norma yang dibuat oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan 4 skor yaitu 4,3,2,1. Dimana skor 4 adalah skor tertinggi dan skor 1 adalah nilai terendah. Untuk memberikan nilai dalam


instrument diadakan empat skor sesuai dengan tingkat keberhasilan gerak peserta didik. Setiap butir memiliki 4 skor yaitu :




- a. Skor 4 apabila indikator keempat gerakan benar
- b. Skor 3 apabila indikator ketiga gerakan benar
- c. Skor 2 apabila indikator kedua gerakan cukup benar
- d. Skor 1 apabila indikator hanya satu gerakan yang benar





2. Langkah-langkah Pengambilan Data

- a. Materi yang diujikan : Pembelajaran melakukan tendangan mawashi geri dari sikap awal, pelaksanaan hingga sikap akhir.
- b. Penilai (tester) : penilaian dilakukan seobyektif mungkin, untuk itu dalam penilaian pada tes awal dan tes akhirnya, dilakukan oleh guru dan pengamat serta dipantau oleh peneliti.
- c. Prosedur Penilaian : Pembelajaran gerakan yang dilakukan peserta didik dinilai oleh seorang penilai. Jumlah nilai atau skor seseorang peserta didik adalah jumlah nilai atau skor dari gerakan awal, pelaksanaan hingga gerakan akhir.
- d. Kriteria Penilaian : Rangkaian gerakan tendangan mawashi geri terdiri dari gerakan awal, pelaksanaan, dan gerakan akhir, sehingga untuk menilai peningkatan kemampuan tendangan secara keseluruhan, dilakukan penilaian terhadap unsur-unsurnya tersebut, dan diperlukan instrument sebagai berikut :

A. Kisi-kisi Penilaian Pembelajaran Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri*

No	Uraian Gerakan	Indikator	Gambar	Uraian Gerakan Sempurna	B/S	Skor 1-4
1.	Gerakan Awal	a. Gerakan Pandangan		Pandangan mata menghadap ke depan		
		b. Gerakan Tangan		Kedua tangan ditekuk, dan berada didepan dada		
		c. Gerakan Badan		Posisi tegal lurus dan menghadap kedepan		
		d. Gerakan Kaki		Kedua kaki berdiri tegal lurus dan ada jarak diantara kedua kaki. Posisi kedua kaki sejajar, kaki kanan di depan dan kiri sejajar		

				dibelakang kaki kanan.		
2.	Sikap Saat Menendang	a. Gerakan Pandangan		Pandangan mata menghadap ke depan		
		b. Gerakan Tangan		Kedua tangan menyeimbangi posisi badan dan kaki, tangan kanan dan kiri tetap ditebuk. Tangan kiri sejajar dengan bahu dan berada di depan bahu. Tangan kanan berda di depan dada.		
		c. Gerakan Badan		Posisi badan pada saat menendang mengarah ke samping dan		

				dicondongkan kebelakang.		
		Sikap Pinggul dan Kaki	  	<ul style="list-style-type: none"> - Posisi pinggul berputar menghadap ke samping kanan - Posisi kaki saat menendang, kaki kiri mengarah ke atas (sasaran ke bagian leher) dan diluruskan, punggung kaki kiri di 	-	-

				luruskan ke depan.		
3.	Gerakan Akhir	a. Gerakan Pandangan		Pandangan mata menghadap ke depan		
		b. Gerakan Tangan		Kedua tangan ditekuk, dan berada didepan dada		
		c. Gerakan Badan		Posisi badan tegak lurus dan menghadap ke depan		
		d. Gerakan Kaki	 	Kedua kaki berdiri tegak lurus dan ada jarak diantara kedua kaki. Posisi kedua kaki sejajar, kaki kanan didepan dan kiri sejajar dibelakang kaki		

				kanan		
--	--	--	--	-------	--	--

**NORMA PENILAIAN TES KEMAMPUAN TENDANGAN *MAWASHI GERI*
PADA PESERTA DIDIK KARATE SMPN 97 GALUR UTAN KAYU JAKARTA**

A. Gerakan Awal

- a. Skor 4 apabila indikator keempat gerakan benar
- b. Skor 3 apabila indikator ketiga gerakan benar
- c. Skor 2 apabila indikator kedua gerakan cukup benar
- d. Skor 1 apabila indikator hanya satu gerakan yang benar

B. Gerakan Saat Menendang

- a. Skor 4 apabila indikator keempat gerakan benar
- b. Skor 3 apabila indikator ketiga gerakan benar
- c. Skor 2 apabila indikator kedua gerakan cukup benar
- d. Skor 1 apabila indikator hanya satu gerakan yang benar

C. Gerakan Akhir

- a. Skor 4 apabila indikator keempat gerakan benar
- b. Skor 3 apabila indikator ketiga gerakan benar
- c. Skor 2 apabila indikator kedua gerakan cukup benar
- d. Skor 1 apabila indikator hanya satu gerakan yang benar

F. Teknik Analisa Data

Dalam penelitian kali ini digunakan teknik statistik uji – t. Menurut Anas Sudjono.⁶

Adapun analisa datanya sebagai berikut :

1. Mencari jumlah dari sikap awal, sikap saat menendang (pelaksanaan), sikap akhir tendangan *mawashi geri*

$$\text{Penilaian proses} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

a. Untuk Dua Sampel Yang Saling Berhubungan :

1. Mencari nilai rata – rata (mean) untuk :

- a. Tes awal

$$X = \frac{\sum X}{n}$$

- b. Tes akhir

$$Y = \frac{\sum y}{n}$$

⁶ Anas Sudjono, *Pengantar Statistik Pendidikan* (Bandung : Tarsito 2002), h.47

2. Standar Deviasi (SD) untuk :

a. Tes awal

$$X = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n}}$$

b. Tes akhir

$$Y = \sqrt{\frac{\sum y^2}{n}}$$

3. Standar Deviasi Mean (SDM) untuk :

a. Tes awal

$$SD_{mx} = \frac{SD}{\sqrt{n - 1}}$$

b. Tes akhir

$$SD_{my} = \frac{SDy}{\sqrt{n - 1}}$$

4. Mencari koefisien korelasi (r_{xy})

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

5. Standar deviasi perbedaan mean (SD_{pm})

$$SD_{m_1-m_2} = \sqrt{(SDm_1)^2 + (SDm_2)^2}$$

6. Mencari nilai t hitung ($t - hit$)

$$t_{hit} = \left[\frac{Mx - My}{DSbm} \right]$$

7. Mencari nilai t table dengan derajat kebebasan (dk) = ($n - 1$) pada taraf signifikan (α) = 0,05

8. Membandingkan nilai t hitung dengan t tabel.

b. Untuk Dua Sampel Yang Tidak Saling Berhubungan :

1. Mencari nilai rata – rata untuk :

a. Tes awal

$$X = \frac{\sum X}{n}$$

b. Tes akhir

$$Y = \frac{\sum y}{n}$$

2. Mencari standar deviasi untuk :

a. Tes awal

$$X = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n}}$$

b. Tes akhir

$$Y = \sqrt{\frac{\sum y^2}{n}}$$

3. Mencari standar deviasi mean (SDm)

a. Tes awal

$$SD_{mx} = \frac{SD}{\sqrt{n - 1}}$$

b. Tes akhir

$$SD_{my} = \frac{SD}{\sqrt{n - 1}}$$

4. Standar deviasi perbedaan mean (SDbm)

$$SD_{bm} = \sqrt{(SDmx)^2 + (SDmy)^2}$$

5. Mencari nilai t hitung (t – hit) :

$$t_{hit} = \frac{Mx - My}{DShit}$$

6. Mencari nilai t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (n – 1) pada taraf signifikan (α) = 0,05

7. Membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel}

G. Hipotesa Statistik

Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan membandingkan nilai t- table, antara hipotesis nol (H_0) dengan hipotesis eksperimen (H_1) dengan kriteria sebagai berikut :

$H_0 : \mu_1 = \mu_2 =$ Hipotesis ditolak

$H_0 : \mu_1 < \mu_2 =$ Hipotesis diterima

Keterangan :

$\mu_1 =$ Gaya Mengajar Resiprokal

$\mu_2 =$ Gaya Mengajar Komando

1. Apabila hipotesis nol (H_0) ditolak, hipotesis kerja (H_1) diterima, maka terjadi peningkatan, gaya mengajar komando lebih baik peningkatannya dibandingkan dengan gaya mengajar resiprokal terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Pengumpulan data yang digunakan sebagai data penelitian diperoleh dari tes awal dan tes akhir hasil tendangan *mawashi geri* melalui tes kualitatif atau suatu tes yang berdasarkan pengamatan penguasaan teknik gerakan. Adapun data-data tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir Tendangan *Mawashi Geri* dengan Gaya Mengajar Resiprokal

Data tes awal kemampuan tendangan *mawashi geri* pada kelompok gaya mengajar resiprokal diperoleh skor terendah 23 dan tertinggi 31 dengan rata – rata (mean) diperoleh = 26,7 , standar deviasi (SD) = 2,60 dan standar deviasi mean (SDm) = 0,86. Untuk penentuan pembuatan tabel distribusi frekuensi menggunakan rumus *Struges*.

Data tes akhir kemampuan tendangan *mawashi geri* pada kelompok gaya mengajar resiprokal diperoleh skor terendah 27 dan tertinggi 34 dengan rata – rata (mean) diperoleh = 29,7 , standar deviasi (SD) = 2,00 dan standar deviasi mean (SDm) = 0,66. Untuk penentuan pembuatan tabel distribusi frekuensi menggunakan rumus *Struges*.

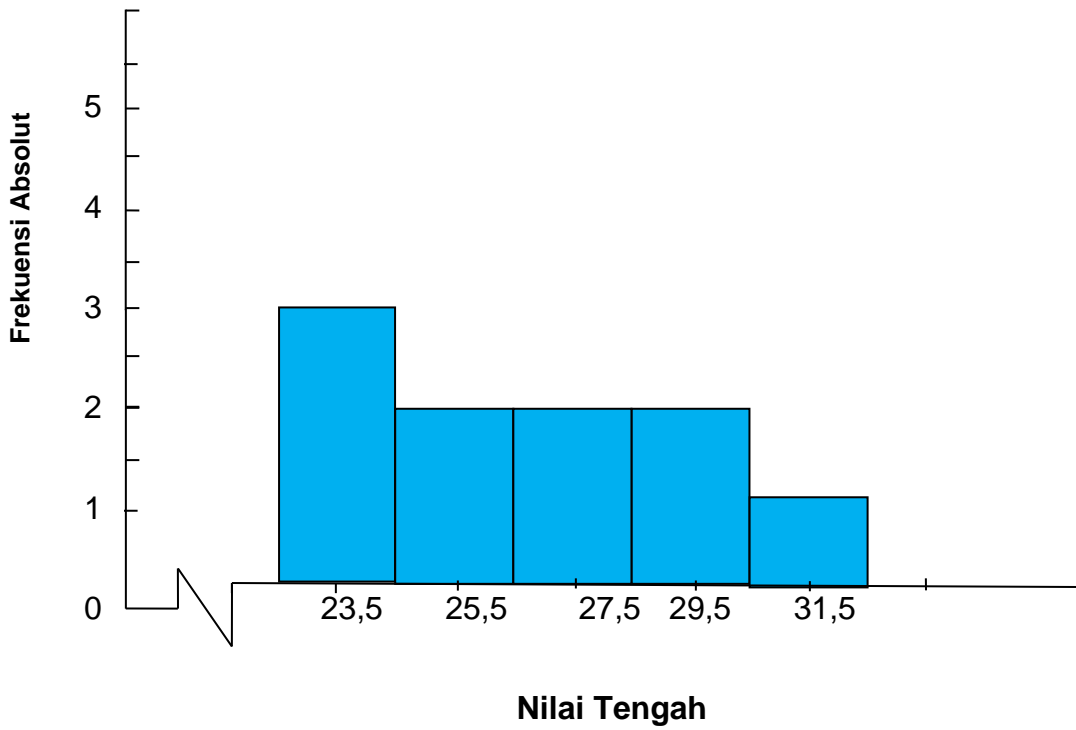
Data hasil tes awal dan tes akhir tendangan *mawashi geri* kelompok gaya mengajar resiprokal yang diperoleh dan telah diuraikan tersebut dapat digambarkan ke

dalam tabelh frekuensi tes awal dan tes akhir serta dpaat digambarkan pula ke dalam histogram dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Awal Gaya Mengajar Resiprokal

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	23 – 24	23,5	3	30 %
2	25 – 26	25,5	2	20 %
3	27 – 28	27,5	2	20 %
4	29 – 30	29,5	2	20 %
5	31 – 32	31,5	1	10 %
Jumlah			10	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 23 – 24 dengan prosentase 30 % dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 31 – 32 dengan prosentase 10 %.

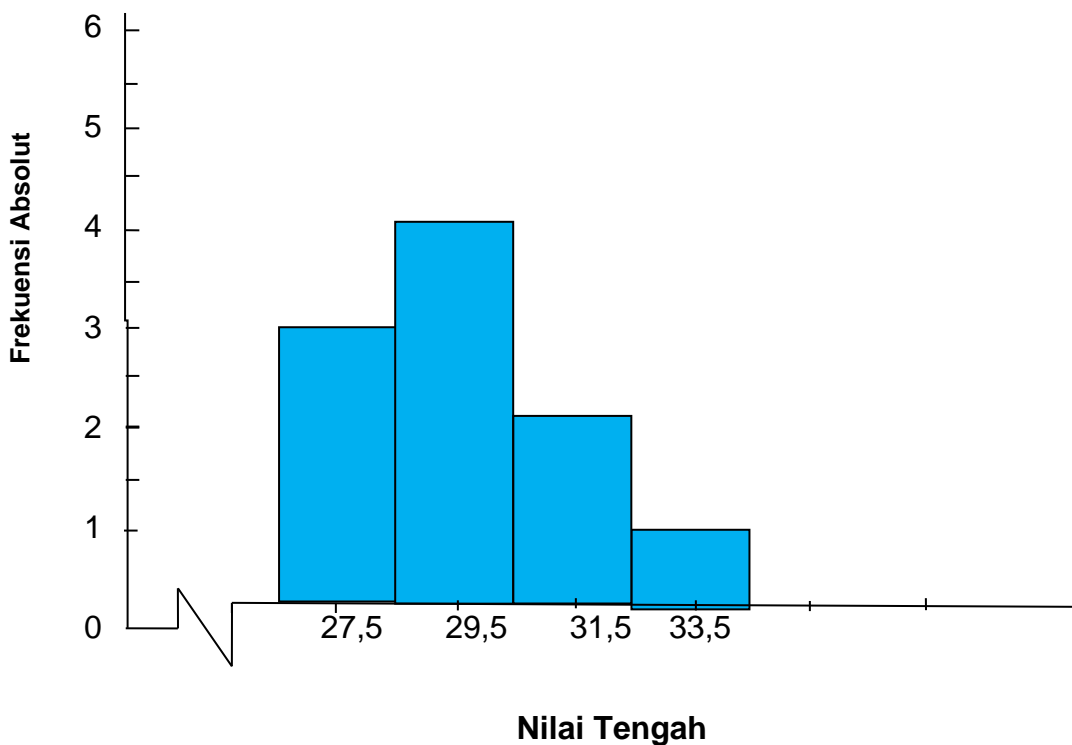


Gambar 6. Grafik Histogram Hasil Tes Awal Gaya Mengajar Resiprokal

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Gaya Mengajar Resiprokal

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	27 – 28	27,5	3	30%
2	29 – 30	29,5	4	40%
3	31 – 32	31,5	2	20%
4	33 – 34	33,5	1	10%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 29 – 30 dengan prosentase 40% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 33 – 34 dengan prosentase 10%.



Gambar 7. Grafik Histrogram Hasil Tes Akhir Gaya Mengajar Resiprokal

2. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tendangan Mawashi Geri dengan Gaya Mengajar Komando.

Data tes awal kemampuan tendangan mawashi geri pada kelompok gaya mengajar komando diperoleh skor terendah 25 dan tertinggi 34 dengan rata – rata (mean) diperoleh = 267,8 , standar deviasi (SD) = 7,53 dan standar deviasi mean (SDm) = 2,51. Untuk penentuan pembuatan tabel distribusi frekuensi menggunakan rumus *Struges*.

Data tes akhir kemampuan tendangan *mawashi geri* pada kelompok gaya mengajar komando diperoleh skor terendah 29 dan tertinggi 36 dengan rata – rata

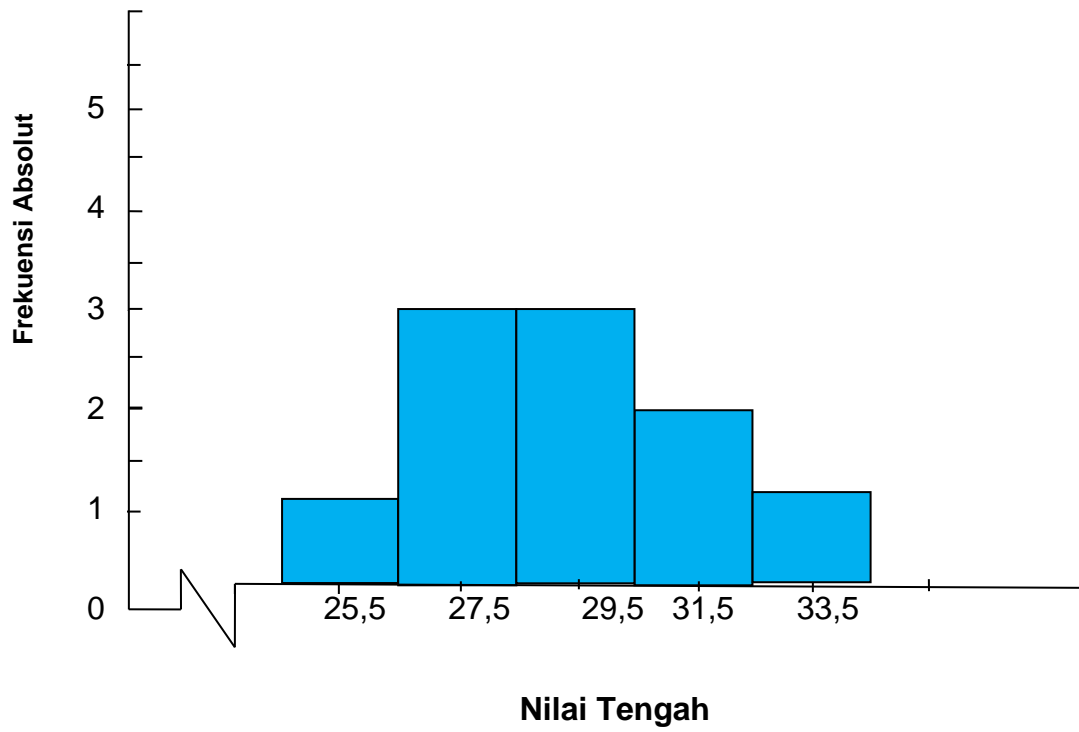
(mean) diperoleh = 32,4 , standar deviasi (SD) = 2,10 dan standar deviasi mean (SDm) = 0,7. Untuk penentuan pembuatan tabel distribusi frekuensi menggunakan rumus *Struges*.

Data hasil tes awal dan tes akhir kemampuan tendangan *mawashi geri* kelompok gaya mengajar komando yang diperoleh dan telah diuraikan tersebut dapat digambarkan ke dalam tabel frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula ke dalam histogram dibawah ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Awal Gaya Mengajar Komando

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	25 – 26	25,5	1	10 %
2	27 – 28	27,5	3	30 %
3	29 – 30	29,5	3	30 %
4	31 – 32	31,5	2	20 %
5	33 – 34	33,5	1	10 %
Jumlah			10	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 27 – 28 dan 29 – 30 dengan prosentase 30 % dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 25 – 26 dengan prosentase 10 %.

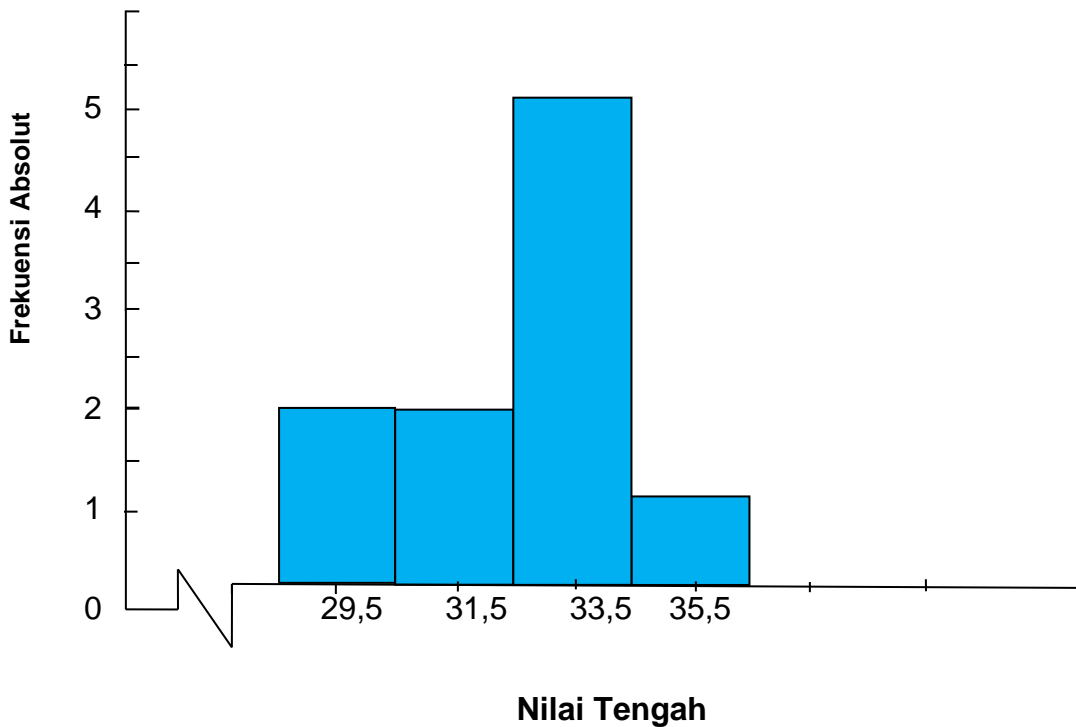


Gambar 8. Grafik Histrogram Hasil Tes Awal Gaya Mengajar Komando

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Gaya Mengajar Komando

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	29 – 30	29,5	2	20%
2	31 – 32	31,5	2	20%
3	33 – 34	33,5	5	50%
4	35 – 36	35,5	1	10%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 33 – 34 dengan prosentase 50 % dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 35 – 36 dengan prosentase 10 %



Gambar 9 . Grafik Histrogram Hasil Tes Akhir Gaya Mengajar Komando

B. Pengujian Hipotesis

Data penelitian yang diperoleh melalui tes awal dan tes akhir hasil tendangan *mawashi geri* pada kelompok gaya mengajara resiprokal dan komando dapat dianalisis sebagai berikut :

1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Gaya Mengajar Resiprokal

Data tes awal dan tes akhir tendangan *mawashi geri* kelompok gaya mengajar resiprokal diperoleh Standar Deviasi Mean (SDm) = 0,33 nilai tersebut menjadikan T

hitung diperoleh = 9,09. Kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan Ttabel dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1)$ pada taraf kepercayaan $(\alpha) = 0,05$, $(dk) = 10 - 1 = 9$ diperoleh nilai T tabel = 2,26. Dengan demikian T hitung lebih besar dibandingkan T tabel, $(t\text{- hitung} = 9,09 > t\text{-tabel} = 2,26)$. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka terjadi peningkatan gaya mengajar resiprokal terhadap kemampuan tendangan mawashi geri pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu.

Dengan demikian anatar hasil tes awal dan tes akhir kelompok gaya mengajar resiprokal ada perbedaan yang berarti atau signifikan. Dengan kata lain gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan kemampuan tendangan *mawashi geri*.

2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Gaya Mengajar Komando

Data tes awal dan tes akhir tendangan *mawashi geri* kelompok gaya mengajar komando diperoleh Standar Deviasi Mean (SDm) = 21,71 nilai tersebut menjadikan T hitung diperoleh = 10,84. Kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan Ttabel dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1)$ pada taraf kepercayaan $(\alpha) = 0,05$, $(dk) = 10 - 1 = 9$ diperoleh nilai T tabel = 2,26. Dengan demikian T hitung lebih besar dibandingkan T tabel, $(t\text{- hitung} = 10,84 > t\text{-tabel} = 2,26)$. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka terjadi peningkatan gaya mengajar komando terhadap kemampuan tendangan mawashi geri pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu.

Dengan demikian antara hasil tes awal dan tes akhir kelompok gaya mengajar komando ada perbedaan yang berarti atau signifikan. Dengan kata lain gaya mengajar komando dapat meningkatkan kemampuan tendangan *mawashi geri*.

3. Hasil Tes Akhir Kelompok Gaya Mengajar Resiprokal dan Komando

Data hasil akhir tendangan *mawashi geri* pada kelompok gaya mengajar resiprokal dan komando diperoleh Standar Deviasi Mean (SDm) = 0,97. Nilai tersebut menjadikan nilai T-hitung = 2,78. Kemudian nilai perhitungan tersebut diujikan dengan T-tabel dengan derajat kebebasan ($dk = (n - 1) + (n - 1) = 9 + 9 = 16$), T-tabel 16 = 2,10. Dengan demikian nilai T-hitung > nilai T-tabel (2,78 > 2,10). Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang berarti atau signifikan antara gaya mengajar resiprokal dan komando terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri*.

Berdasarkan hasil analisis data dilihat dari nilai rata – rata kelompok gaya mengajar resiprokal sebesar 29,7 dan kelompok gaya mengajar komando sebesar 32,4 , sehingga menghasilkan perbedaan yang signifikan pada uraian diatas maka disimpulkan bahwa gaya mengajar komando lebih baik dibandingkan dari gaya mengajar resiprokal terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat ditarik kesimpulan gaya mengajar komando lebih baik dari pada gaya mengajar resiprokal terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian ini penulis menyarankan agar :

1. Proses meningkatkan kemampuan yang tepat sasaran, dalam kegiatan belajar tendangan *mawashi geri* sebaiknya pelatih atau guru menggunakan gaya mengajar resiprokal dan komando serta lebih tepatnya menggunakan gaya mengajar komando.
2. Supaya kemampuan dapat tercapai secara baik, pelatih atau guru harus dapat meramu materi sesuai dengan karakteristik peserta didik dengan pemilihan gaya mengajar yang tepat.
3. Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga khususnya Jurusan Olahraga Pendidikan yang lainnya dapat meneliti gaya mengajar yang lain untuk lebih mengetahui macam-macam gaya mengajar dan tingkat lebih baiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Sunarno dan Sihombing Syaifullah, *Metodelogi Penelitian Keolahragaan*, (Surakarta :)
- Anas Sudjono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2007)
- Darmalis, *Mengenal Karate Shotokan*, Uwais Inspirasi Indonesia, Ds. Sidoharjo, 2017
- Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta : PT. RinekaCipta, 2006)
- EgaTrisnaRahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Implementasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)* (Bandung : ALFABETHA, 2013)
- Husdarta, Yudha, *Belajar dan Pembelajaran* (Jakarta :Depdikbud, 2000)
- Ilham Hakim Subroto, *Dasar-dasar Karate*. (Solo :Aneka Solo, 1996)
- Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses BelajarMengajar* (Bandung : Remaja Rosdakarya F, 2009)
- Rusli Lutan dan Agung Suherman, *Perencanaan Pembelajaran*, (Jakarta :Depdikbud, 2000)
- Rusli Lutan, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta :Universitas Terbuka, 2001)
- Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*, (Jakarta :Litera Prenada Media Group, 2008)

Siregar Evalinedan Nana Hartini, Teori Belajar dan Pembelajaran Cetakan 1,
(Jakarta :Ghalia Indonesia, 2010)

Sugianto, Metodologi Penelitian, (Surakarta : UNS Press)

Zulkipli, Psikologi Perkembangan, (Bandung : RosdaKarya, 2001)

(Diambil dari Penulisan Skripsi Senior, Yusmawati, *Bahan Ajar Interaksi Belajar dan Mengajar* (Jakarta : UNJ 2007)

(Diambil dari Penulisan Skripsi Senior Adistiari Dima Putra pada 25 mei pukul 13.30 WIB) M. Nasir, Metode Penelitian, (Jakarta :Galia Indonesia)

<http://ejurnal.fip.ung.ac.id/index.php/PDG/article/viewFile/74/70> (di akses pada tanggal 3 april 2017)

<http://karatepediaindonesia.blogspot.co.id/2015/05/rahasia-mawashi-geri.html> (di akses pada tanggal 27 maret pada pukul 13.00 wib)

Lampiran 1

Tabel 5

Hasil Tes Awal dan Akhir Tendangan *Mawashi Geri* Pada Gaya Mengajar Resiprokal dan Komando

No	Gaya Mengajar Resiprokal		No	Gaya Mengajar Komando	
	Tes Awal	Tes Akhir		Tes Awal	Tes Akhir
1	29	30	1	30	31
2	26	29	2	34	36
3	30	32	3	28	33
4	25	28	4	28	32
5	24	29	5	29	34
6	31	34	6	29	33
7	24	28	7	31	34
8	27	31	8	25	29
9	28	29	9	31	33
10	23	27	10	28	29

Lampiran 2

Tabel 6

Hasil Analisis Data Tes Tendangan *Mawashi Geri* Dengan Gaya Mengajar Resiprokal

No	Gaya Mengajar Resiprokal		D (X – Y)	D (X – Y ²)
	Tes Awal	Tes Akhir		
1	29	30	-1	1
2	26	29	-3	9
3	30	32	-2	4
4	25	28	-3	9
5	24	29	-5	25
6	31	34	-3	9
7	24	28	-4	16
8	27	31	-4	16
9	28	29	-1	1
10	23	27	-4	16
			$\sum D = -30$	$\sum D^2 = -106$

Lampiran 3

Tabel 7

Hasil Analisis Data Tes Tendangan *Mawashi Geri* Dengan Gaya Mengajar Komando

No	Gaya Mengajar Komando		D (X – Y)	D (X – Y ²)
	Tes Awal	Tes Akhir		
1	30	31	-1	1
2	34	36	-2	4
3	28	33	-5	25
4	28	32	-4	16
5	29	34	-5	25
6	29	33	-4	16
7	31	34	-3	9
8	25	29	-4	16
9	31	33	-2	4
10	28	29	-1	1
			$\sum D = -31$	$\sum D^2 = 117$

Lampiran 4

Tabel 8

Data Hasil Tes Awal Tendangan *Mawashi Geri* Pada Gaya Mengajar Resiprokal dan Komando

NO	X	Deviasi X	X ²	NO	Y	Deviasi Y	Y ²	XY
1	29	2,3	5,29	1	30	-231,8	56,5	-533,1
2	26	-0,7	0,49	2	34	-233,8	54,6	163,6
3	30	3,3	10,89	3	28	-239,8	57,5	-791,6
4	25	-1,7	2,89	4	28	-239,8	57,5	407,6
5	24	-2,7	7,29	5	29	-238,8	57,0	644,7
6	31	4,3	18,49	6	29	-238,8	57,0	-
7	24	-2,7	7,2	7	31	-236,8	56,0	1,026.8
8	27	0,3	0,09	8	25	-242,8	58,9	639,36
9	28	1,3	1,69	9	31	-236,8	56,0	-
10	23	-3,7	13,69	10	28	-239,8	57,0	307,84
	267		68,01		293		568,5	887,2
								1036,3

1. A. Tes Awal Resiprokal

$$\sum x = 267$$

$$\sum x^2 = 68,01$$

$$N = 10$$

B. Tes Akhir Komando

$$\sum y = 293$$

$$\sum y^2 = 568,5$$

$$N = 10$$

2. Mencari Nilai Rata – Rata (Mean) untuk :

A. Tes Awal Resiprokal

$$X = \frac{\sum x}{n} = \frac{267}{10} = 26,7$$

B. Tes Awal Komando

$$Y = \frac{\sum y}{n} = \frac{293}{10} = 29,3$$

3. Standar Deviasi (SD) untuk :

A. Tes Awal Resiprokal

$$X = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n}} = \sqrt{\frac{68,01}{10}} = \sqrt{6,801} = 2,60$$

B. Tes Awal Komando

$$Y = \sqrt{\frac{\sum y^2}{n}} = \sqrt{\frac{568,5}{10}} = \sqrt{56,85} = 7,53$$

4. Standar Deviasi Mean (SDm) untuk :

A. Tes Awal Resiprokal

$$SD_{mx} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}} = \frac{2,60}{\sqrt{9}} = \frac{2,60}{3} = 0,86$$

B. Tes Akhir Komando

$$SD_{my} = \frac{SDy}{\sqrt{n-1}} = \frac{7,53}{\sqrt{9}} = \frac{7,53}{3} = 2,51$$

5. Standar Deviasi Mean (SDm) untuk :

$$\begin{aligned} SD_{mx-my} &= \sqrt{(SDm_x)^2 + (SDm_y)^2} \\ &= \sqrt{(0,86)^2 + (2,51)^2} \\ &= \sqrt{0,739 + 6,300} \\ &= \sqrt{7,039} \\ &= 2,65 \end{aligned}$$

6. Mencari Thitung :

$$\begin{aligned} t_{hit} &= \left[\frac{Mx - My}{DSbm} \right] \\ &= \frac{26,7 - 267,8}{2,65} \\ &= \frac{2,65}{-241,1} \\ &= 90,98 \end{aligned}$$

7. Mencari nilai t table dengan derajat kebebasan (dk) = (n – 1) pada taraf signifikan (α) = 0,05 , dk = 10 – 1 = 9, t tabel = 2,26

8. Perbandingan t hit dengan t tab

$$T \text{ hit} = 90,98 < T \text{ tab} = 2,26$$

Dengan demikian antara hasil tes awal kelompok gaya mengajar resiprokal dan komando tidak ada perbedaan yang berarti tau signifikan.

Lampiran 5

Tabel 9

Data Tes Awal dan Tes Akhir Tendangan *Mawashi Geri* Pada Gaya Mengajar
Resiprokal

NO	X	Deviasi X	X ²	NO	Y	Deviasi Y	Y ²	XY
1	29	2,3	5,29	1	30	0,3	0,09	0,69
2	26	-0,7	0,49	2	29	-0,7	0,49	0,49
3	30	3,3	10,89	3	32	2,3	5,29	7,59
4	25	-1,7	2,89	4	28	-1,7	2,89	2,89
5	24	-2,7	7,29	5	29	-0,7	0,49	1,89
6	31	4,3	18,49	6	34	4,3	18,49	18,49
7	24	-2,7	7,2	7	28	-1,7	2,89	4,59
8	27	0,3	0,09	8	31	1,3	1,69	0,39
9	28	1,3	1,69	9	29	-0,7	0,49	0,91
10	23	-3,7	13,69	10	27	-2,7	7,29	9,99
	267		68,01		297		40,1	47,92

1. A. Tes Awal Resiprokal

$$\sum x = 267$$

$$\sum x^2 = 68,01$$

$$N = 10$$

B. Tes Akhir Resiprokal

$$\sum y = 297$$

$$\sum y^2 = 40,1$$

$$N = 10$$

2. Mencari Nilai Rata – Rata (Mean) untuk :

A. Tes Awal Resiprokal

$$X = \frac{\sum X}{n} = \frac{267}{10} = 26,7$$

B. Tes Akhir Resiprokal

$$Y = \frac{\sum y}{n} = \frac{297}{10} = 29,7$$

3. Standar Deviasi (SD) untuk :

A. Tes Awal Resiprokal

$$X = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n}} = \sqrt{\frac{68,01}{10}} = \sqrt{6,801} = 2,60$$

B. Tes Akhir Resiprokal

$$Y = \sqrt{\frac{\sum y^2}{n}} = \sqrt{\frac{40,1}{10}} = \sqrt{4,01} = 2,00$$

4. Mencari standar deviasi mean (SDm) untuk :

A. Tes Awal Resiprokal

$$SD_{mx} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}} = \frac{2,60}{\sqrt{10,1}} = \frac{2,60}{\sqrt{9}} = \frac{2,60}{3} = 0,86$$

B. Tes Akhir Resiprokal

$$SD_{my} = \frac{SDy}{\sqrt{n-1}} = \frac{2,00}{\sqrt{9}} = \frac{2,00}{3} = 0,66$$

5. Mencari Koefisien Korelasi (rxy) untuk :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}} = \frac{47,92}{\sqrt{(68,01)(40,1)}} = \frac{47,92}{\sqrt{2,727,201}} = \frac{47,92}{52,22} = 0,91$$

6. Mencari standar deviasi mean (SDbm) untuk :

$$\begin{aligned} SD_{m1-m2} &= \sqrt{(SDm_1)^2 + (SDm_2)^2 - 2 \cdot r_{xy} (SDmx) (SDmy)} \\ &= \sqrt{(0,86)^2 + (0,66)^2 - 2 \cdot 0,91 (0,86)(0,66)} \\ &= \sqrt{(0,48) + 0,42) - (1,89) (0,56)} \end{aligned}$$

$$= \sqrt{1,02 - 0,91}$$

$$= \sqrt{0,11} = 0,33$$

7. Mencari T hitung

$$t_{hit} = \left[\frac{Mx - My}{DSbm} \right]$$

$$= \frac{29,7 - 26,7}{0,33}$$

$$= \frac{3}{0,33}$$

$$= 9,09$$

8. Mencari T tabel

T tabel dengan derajat kebebasan ($dk = n - 1$) pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$, $dk = 10 - 1 = 9$, $t_{tabel} = 2,26$

9. Perbandingan t hit dengan t tab

$$T_{hit} = 9,09 > T_{tabel} = 2,26$$

Dengan demikian antara hasil tes awal dan tes akhir kelompok gaya mengajar resiprokal ada perbedaan yang berarti atau signifikan. Dengan kata lain gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar tendangan *mawashi geri*.

Lampiran 6

Tabel 10

Data Tes Awal dan Tes Akhir Tendangan *Mawashi Geri* Pada Gaya Mengajar
Komando

NO	X	Deviasi X	X ²	NO	Y	Deviasi Y	Y ²	XY
1	30	-231,8	56,5	1	31	-1,4	1,96	332,9
2	34	-233,8	54,5	2	36	3,6	12,96	-3,030
3	28	-239,8	57,5	3	33	0,6	0,36	-143,8
4	28	-239,8	57,5	4	32	0,4	0,16	-95,92
5	29	-238,8	57,0	5	34	1,6	2,56	-382,0
6	29	-238,8	57,0	6	33	0,6	0,36	-143,2
7	31	-236,8	56,0	7	34	1,6	2,56	-378,8
8	25	-242,8	58,9	8	29	-3,4	11,56	825,5
9	31	-236,8	56,0	9	33	0,6	0,36	142,0
10	28	-239,8	57,0	10	29	-3,4	11,56	815,3
	293		568,5		324		44,4	685,6

1. A. Tes Awal Komando

$$\sum x = 293$$

$$\sum x^2 = 568,5$$

$$N = 10$$

B. Tes Akhir Komando

$$\sum y = 324$$

$$\sum y^2 = 44,4$$

$$N = 10$$

2. Mencari Nilai Rata – Rata (Mean) untuk :

A. Tes Awal Komando

$$X = \frac{\sum X}{n} = \frac{293}{10} = 29,3$$

B. Tes Akhir Komando

$$Y = \frac{\sum y}{n} = \frac{324}{10} = 32,4$$

3. Standar Deviasi (SD) untuk :

A. Tes Awal Komando

$$X = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n}} = \sqrt{\frac{568,5}{10}} = \sqrt{56,85} = 7,53$$

B. Tes Akhir Komando

$$Y = \sqrt{\frac{\sum y^2}{n}} = \sqrt{\frac{44,4}{10}} = \sqrt{4,44} = 2,10$$

4. Mencari standar deviasi mean (SDm) untuk :

A. Tes Awal Komando

$$SD_{mx} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}} = \frac{7,53}{\sqrt{10-1}} = \frac{7,53}{\sqrt{9}} = \frac{7,53}{3} = 2,51$$

B. Tes Akhir Komando

$$SD_{my} = \frac{SDy}{\sqrt{n-1}} = \frac{2,10}{\sqrt{10-1}} = \frac{2,10}{\sqrt{9}} = \frac{2,10}{3} = 0,7$$

5. Mencari Koefisien Korelasi (rxy) untuk :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}} = \frac{685,6}{\sqrt{(568,5)(44,1)}} = \frac{685,6}{\sqrt{25,24}} = \frac{685,6}{5,02} = 136,7$$

6. Mencari standar deviasi mean (SDbm) untuk :

$$\begin{aligned} SD_{m1-m2} &= \sqrt{(SD_{m_1})^2 + (SD_{m_2})^2 - 2 \cdot r_{xy} (SD_{mx}) (SD_{my})} \\ &= \sqrt{(2,51)^2 + (0,7)^2 - 2 \cdot 136,7 (2,51)(0,7)} \\ &= \sqrt{(6,30) + 0,49} - (273,4) (1,75) \end{aligned}$$

$$= \sqrt{6,79 - 478,4}$$

$$= \sqrt{471,61} = 21,71$$

7. Mencari T hitung

$$t_{hit} = \left[\frac{Mx - My}{DSbm} \right]$$

$$= \frac{267,8 - 32,4}{21,71}$$

$$= \frac{235,4}{21,71}$$

$$= 10,84$$

8. Mencari T tabel

T tabel dengan derajat kebebasan ($dk = n - 1$) pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$, $dk = 10 - 1 = 9$, $t_{tabel} = 2,26$

9. Perbandingan t hit dengan t tab

$$T_{hit} = 10,84 > T_{tabel} = 2,26$$

Dengan demikian antara hasil tes awal dan tes akhir kelompok gaya mengajar komando ada perbedaan yang berarti atau signifikan. Dengan kata lain gaya mengajar komando dapat meningkatkan hasil belajar tendangan *mawashi geri*.

Lampiran 7

Tabel 11

Data Tes Akhir Tendangan *Mawashi Geri* Pada Gaya Mengajar Resiprokal dan Komando

NO	X	Deviasi X	X ²	NO	Y	Deviasi Y	Y ²
1	30	0,3	0,09	1	31	-0,5	0,25
2	29	-0,7	0,49	2	36	4,5	20,25
3	32	2,3	5,29	3	33	0,6	0,36
4	28	-1,7	2,89	4	32	0,5	0,25
5	29	-0,7	0,49	5	34	2,5	6,25
6	34	4,3	18,49	6	33	1,5	2,25
7	28	-1,7	2,89	7	34	-1,6	2,56
8	31	1,3	1,69	8	29	-2,5	6,25
9	29	-0,7	0,49	9	33	0,6	0,36
10	27	-2,7	7,29	10	29	-2,5	6,25
	297		40,1		324		44,4

1. A. Tes Akhir Resiprokal

$$\sum x = 297$$

$$\sum x^2 = 40,1$$

$$N = 10$$

B. Tes Akhir Komando

$$\sum y = 324$$

$$\sum y^2 = 44,4$$

$$N = 10$$

2. Mencari Nilai Rata – Rata (Mean) untuk :

A. Tes Akhir Resiprokal

$$X = \frac{\sum X}{n} = \frac{297}{10} = 29,7$$

B. Tes Akhir Komando

$$Y = \frac{\sum y}{n} = \frac{324}{10} = 32,4$$

3. Standar Deviasi (SD) untuk :

A. Tes Akhir Resiprokal

$$X = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n}} = \sqrt{\frac{40,1}{10}} = \sqrt{4,01} = 2,00$$

B. Tes Akhir Komando

$$Y = \sqrt{\frac{\sum y^2}{n}} = \sqrt{\frac{44,4}{10}} = \sqrt{4,44} = 2,10$$

4. Mencari standar deviasi mean (SDm) untuk :

A. Tes Akhir Resiprokal

$$SD_{mx} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}} = \frac{2,00}{\sqrt{10-1}} = \frac{2,00}{\sqrt{9}} = \frac{2,00}{3} = 0,67$$

B. Tes Akhir Komando

$$SD_{my} = \frac{SDy}{\sqrt{n-1}} = \frac{2,10}{\sqrt{10-1}} = \frac{2,10}{\sqrt{9}} = \frac{2,10}{3} = 0,7$$

5. Mencari standar deviasi mean (SDbm) untuk :

$$\begin{aligned} SD_{m1-m2} &= \sqrt{(SDm_1)^2 + (SDm_2)^2} \\ &= \sqrt{(0,67)^2 + (0,7)^2} \\ &= \sqrt{0,45 + 0,49} \\ &= \sqrt{0,94} = 0,97 \end{aligned}$$

7. Mencari T hitung

$$\begin{aligned}
 t_{hit} &= \left[\frac{Mx - My}{DSbm} \right] \\
 &= \frac{32,4 - 32,4}{0,97} \\
 &= \frac{2,7}{0,97} \\
 &= 2,78
 \end{aligned}$$

8. Mencari T tabel

T tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (n - 1) pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$, $dk = 10 - 1 = 9$, $t_{tabel} = 2,26$

9. Perbandingan t hit denga t tab

$$T_{hit} = 2,78 > T_{tabel} = 2,26$$

Dengan demikian antara hasil tes akhir tendangan *mawashi geri* kelompok gaya mengajar resiprokal dan komando ada perbedaan yang berarti atau signifikan.

Lampiran 8

Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Awal Gaya Mengajar Resiprokal

Nilai Maksimum : 31

Nilai Minimum : 23

Banyak Data (n) : 10

Rentang (r) : $31 - 23 = 8$

Banyak Kelas : $k = 1 + (3,3) \log n$
= $1 + (3,3) \log 10$
= $1 + (3,3) 1$
= $1 + 3,3$
= $4,3$
= 4

Panjang Kelas (i) : $i = \frac{r}{k} = \frac{8}{4} = 2$

Tabel. 12**Distribusi Frekuensi Tes Awal Gaya Mengajar Resiprokal**

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	23 - 24	23,5	3	30 %
2	25 – 26	25,5	2	20 %
3	27 – 28	27,5	2	20 %
4	29 – 30	29,5	2	20 %
5	31 – 32	31,5	1	10 %
Jumlah			10	100 %

Lampiran 9

Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Awal Gaya Mengajar Komando

Nilai Maksimum : 34

Nilai Minimum : 25

Banyak Data (n) : 10

Rentang (r) : $34 - 25 = 8$

Banyak Kelas : $k = 1 + (3,3) \log n$
 $= 1 + (3,3) \log 10$
 $= 1 + (3,3) 1$
 $= 1 + 3,3$
 $= 4,3$
 $= 4$

Panjang Kelas (i) : $i = \frac{r}{k} = \frac{8}{4} = 2$

Tabel. 13
Data Distribusi Frekuensi Tes Awal Gaya Mengajar Komando

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	25 – 26	25,5	1	10 %
2	27 – 28	27,5	3	30 %
3	29 – 30	29,5	3	30 %
4	31 – 32	31,5	2	20 %
5	33 – 34	33,5	1	10 %
Jumlah			10	100 %

Lampiran 10

Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Akhir Gaya Mengajar Resiprokal

Nilai Maksimum : 34

Nilai Minimum : 27

Banyak Data (n) : 10

Rentang (r) : $34 - 27 = 7$

Banyak Kelas : $k = 1 + (3,3) \log n$
 $= 1 + (3,3) \log 10$
 $= 1 + (3,3) 1$
 $= 1 + 3,3$
 $= 4,3$
 $= 4$

Panjang Kelas (i) : $i = \frac{r}{k} = \frac{7}{4} = 2$

Tabel. 14**Distribusi Frekuensi Tes Akhir Gaya Mengajar Resiprokal**

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	27 – 28	27,5	3	30%
2	29 – 30	29,5	4	40%
3	31 – 32	31,5	2	20%
4	33 – 34	33,5	1	10%
Jumlah			10	100%

Lampiran 11

Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Akhir Gaya Mengajar Komando

Nilai Maksimum : 36

Nilai Minimum : 29

Banyak Data (n) : 10

Rentang (r) : $36 - 29 = 7$

Banyak Kelas : $k = 1 + (3,3) \log n$
 $= 1 + (3,3) \log 10$
 $= 1 + (3,3) 1$
 $= 1 + 3,3$
 $= 4,3$
 $= 4$

Panjang Kelas (i) : $i = \frac{r}{k} = \frac{7}{4} = 2$

Tabel. 15**Distribusi Frekuensi Tes Akhir Gaya Mengajar Komando**

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	29 – 30	29,5	2	20%
2	31 – 32	31,5	2	20%
3	33 – 34	33,5	5	50%
4	35 – 36	35,5	1	10%
Jumlah			10	100%

Lampiran 12

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta

Peserta Didik Karate : VII dan VIII

Materi : Tendangan *Mawashi Geri*

Alokasi Waktu : 90 menit

Metode Pembelajaran : Resiprokal dan Komando

Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bersaf (hanya satu saff),melakukan upacara karate, presensi, dan apersepsi dengan mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan pengalaman peserta didik. 2. Pengkondisian fisik, mental untuk mengikuti pembelajaran. 3. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran. 	10 menit
Inti	<p>Mengamati Membaca informasi tentang gerak tendangan <i>mawashi geri</i></p> <p>Menanya Setelah peserta didik mengamati tentang teknik – teknik tendangan salah satunya tendangan <i>mawashi geri</i>, pelatih atau guru mencoba untuk menggali lebih dalam tentang materi tendangan <i>mawashi geri</i>.</p> <p>Mencoba Pelatih atau guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk melakukan gerakan</p>	65 menit

	<p>tendangan mawashi geri dengan hasil pengamatan. (secara perorangan)</p> <p>Setelah itu melakukan tendangan mawashi geri secara berpasangan. (gaya mengajar resiprokal)</p> <p>Pelatih atau guru memberikan instruksi dengan gaya komando agar para peserta didik mengikuti aturan latihan agar tercapainya hasil belajar.</p> <p>Menalar</p> <p>Peserta didik menilai gerakan tendangan mawashi geri</p> <p>Secara berpasangan peserta didik saling menilai gerakan yang dilakukan oleh pasangannya.</p> <p>Manyaji</p> <p>Peserta didik menampilkan gerakan demi gerakan berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman pasangannya.</p> <p>Pelatih atau guru mengamati setiap gerakan tendangan yang dilakukan oleh peserta didik.</p> <p>Mencipta</p> <p>Peserta didik melakukan tendangan mawashi dengan berbagai keadaan</p> <p>Pelatih atau guru mengamati keterampilan peserta didik selama tendangan mawashi geri dilakukan oleh peserta didik untuk dijadikan bahan penilaian.</p>	
--	--	--

Penutup	<p>Pendinginan</p> <p>Evaluasi proses pembelajaran dengan memberikan tes lisan maupun tertulis mengenai materi tendangan mawashi geri.</p> <p>Melakukan refleksi yang dilakukan oleh guru dengan melibatkan peserta didik mengenai materi tendangan mawashi geri.</p> <p>Memberikan umpan balik dan penugasan (berupa latihan mandiri diluar jam pembelajaran) pada peserta didik.</p> <p>Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran dan berdoa.</p>	15 menit
---------	---	----------

Alat dan Sumber Belajar

1. Alat :

- Lapangan Olahraga, Pluit.

2. Sumber Belajar :

- Form pedoman tentang tendangan mawashi geri dimuat dari referensi buku karate.

Pertemuan pertama

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyampaikan tujuan pembelajaran 2. Meminta ke beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat atau melakukan latihan teknik tendangan mawashi geri dari berbagai sumber 3. Mengaitkan materi 4. Melakukan pemanasan 	15 menit
<p>Kegiatan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan tes awal tendangan mawashi geri 	60 menit
<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi 	15 menit
<p>Penjabaran Kegiatan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan tugas pengamatan latihan teknik tendangan melalui media baca 2. Mengingatn materi pertemuan berikutnya tentang teknik tendangan mawashi geri 	

Pertemuan Kedua

<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merefleksi kembali tentang tendangan mawashi geri 2. Pelatih atau guru membagi peserta didik ke dalam kelompok dan menjadi 2 kelompok sesuai dengan aturan pelatih atau guru, kelompok A yaitu Resiprokal dan kelompok B yaitu Komando 3. Menyampaikan pembelajaran 	15 menit
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati dan Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelatih atau guru meminta 2 perwakilan peserta didik untuk menampilkan tendangan mawashi geri dan menjelaskan tahap demi tahap tendangan mawashi geri 	60
<p>Rincian Kegiatan</p> <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Secara individu atau perwakilan kelompok untuk mencoba mempraktekkan latihan tendangan mawashi geri 2. Pelatih dan Guru mengamati peserta didik latihan tendangan mawashi geri. <p>Mengasosiasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik yang telah dikelompokkan dibagi dua 	

<p>sama banyak dan mempraktekkan variasi latihan teknik tendangan mawashi dengan aturan yang dirancang oleh pelatih atau guru.</p> <p>2. Pelatih atau guru mengamati dan memberikan instruksi kepada kedua kelompok dalam melatih peserta didik latihan tendangan mawashi geri.</p> <p>3. Pelatih atau guru mengkomunikasikan kepada seluruh peserta didik yang telah dibagi kelompoknya tentang tendangan mawashi geri harus dilakukan dengan baik dan benar.</p> <p>3. Pelatih atau guru menilai keterampilan menalar yang dilakukan oleh para peserta didik.</p> <p>Penutup</p>	
--	--

Pertemuan Selama Gaya Mengajar Resiprokal diberikan kepada Kelompok Resiprokal

Pendahuluan	15 menit
-------------	----------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Merefleksi ulang pertemuan sebelumnya tentang tendangan mawashi geri 2. Menyampaikan tujuan pembelajaran 3. Pemanasan 4. Pelatih atau guru membagi peserta didik kembali menjadi saling berpasangan 	
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati dan Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik sebelumnya mengamati aturan latihan yang dibuat oleh pelatih 2. Peserta didik menanya aturan latihan yang diinstruksikan oleh pelatih dan bertanya kepada pelatih tentang apa yang ada di dalam form pedoman tentang tendangan mawashi geri <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam berpasangan, salah satu peserta didik ada yang menjadi pelaku dan ada yang menjadi pengamat. Peran pelaku yaitu mencoba mempraktekkan gerakan tendangan mawashi geri dengan benar yang sesuai dengan form pedoman tentang tahap demi tahap tendangan karate, peran pengamat yaitu mengamati pelaku atau pasangannya apakah yang dilakukan oleh pelaku sesuai dengan form pedoman tentang tendangan 	60 menit

<p>mawashi geri dan mengoreksi jika pasangannya melakukan kesalahan. Begitupun sebaliknya.</p> <p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelatih dan guru bersama dengan peserta didik menyimpulkan kegiatan pembelajaran dengan gaya mengajar resiprokal atau atauran latihan guru. 2. Pendinginan 	15 menit
--	----------

Pertemuan Selama Gaya Mengajar Komando diberikan kepada Kelompok

Komando

<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merefleksi ulang pertemuan sebelumnya tentang tendangan mawashi geri 	15 menit
--	----------

<p>2. Menyampaikan tujuan pembelajaran</p> <p>3. Pemanasan</p> <p>4. Pelatih atau guru memberikan aturan latihan kepada peserta didik kelompok gaya mengajar</p>	
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati dan Menanya</p> <p>1. Salah satu peserta didik sebelumnya mengamati aturan latihan yang dibuat oleh pelatih</p> <p>Mencoba</p> <p>1. Peran peserta didik kelompok gaya mengajar komando diharuskan untuk mengikuti aturan variasi latihan yang diberikan oleh pelatih atau guru. Peran pelaku mencoba mempraktekkan gerakan tendangan mawashi geri dengan benar yang diinstruksikan oleh pelatih dan guru dengan keseragaman yang dikomandokan oleh pelatih atau guru tahap demi tahap tendangan mawashi geri</p> <p>Penutup</p> <p>1. Pelatih dan guru bersama dengan peserta didik merefleksikan , memberikan evaluasi pembelajaran yang dilakukan oleh setiap peserta didik dengan gaya mengajar resiprokal atau atauran latihan guru.</p>	<p>60 menit</p> <p>15 menit</p>

2. Pendinginan	
----------------	--

Pertemuan ke 14

Rincian Kegiatan	Waktu
Pendahuluan 1. Menyampaikan tujuan pembelajaran 2. Meminta ke beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melakukan latihan dan selama melakukan teknik tendangan mawashi geri	15 menit

3. Melakukan pemanasan	
Kegiatan Inti	
1. Melakukan tes akhir tendangan mawashi geri	60 menit
Penutup	
1. Evaluasi	15 menit
2. Menyampaikan kembali tentang tendangan mawashi geri dan fungsinya serta menyampaikan ucapan terimakasih kepada para peserta didik yang membantu penelitian penulis	
Penjabaran Kegiatan	
1. Melakukan tes akhir secara terpisah dan sesuai dengan daftar nama peserta didik dan sesuai dengan kelompok ajar. Kelompok resiprokal yang terlebih dahulu melakukan tes akhir, dan kelompok komando terakhir dalam melakukan tes akhir.	
2. Menyampaikan semua tujuan dan harapan	

Penilaian

1. Mekanisme dan Prosedural

Penilaian dilakukan dari proses, penilaian dilakukan melalui pengamatan tes praktik masing – masing peserta didik.

2. Aspek dan Instrumen Penilaian

Instrumen tes menggunakan tes praktik dengan kisi – kisi penilaian yang telah disiapkan oleh guru atau pendidik.

3. Instrumen (Terlampir di dalam Teknik Pengambilan Data)

Sumber atau Referensi

Buku Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, 2008, oleh
SAMSUDIN

Lampiran 13

Data Foto Penelitian



Gambar 10. Responden Gaya Mengajar Resiprokal



Gambar 11. Responden Gaya Mengajar Resiprokal



Gambar 12. Responden Gaya Mengajar Resiprokal



Gambar 13. Responden Gaya Mengajar Komando



Gambar 14. Responden Gaya Mengajar Komando



Gambar 15. Responden Gaya Mengajar Komando



Gambar 16. Responden Gaya Mengajar Komando



Gambar 17. Responden Pada Saat Melakukan Tes Awal



Gambar 18. Responden Saat Melakukan Stretching

**PERBANDINGAN GAYA MENGAJAR RESIPROKAL DAN KOMANDO TERHADAP
KEMAMPUAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA PESERTA DIDIK KARATE
SMPN 97 GALUR UTAN KAYU JAKARTA**

Vivi Anggraini Subu

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Vivianggrainis07@yahoo.co.id

Abstract

The purpose of this study was to compare the good between reciprocal teaching style and command teaching style on the ability of kawak geri in karate students SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta. This research was conducted in the sports field SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta. This study began on 19 April 2017 until 12 May 2017, using the experimental method with a sample size of 20 students. The population of the number of students who follow karate as many as 30 people. Sampling technique using randomnessampling.

Data analysis technique used is the analysis of test "T" starts by calculating the value of t arithmetic to compare with t table at significant level = 0,05, result of data analysis is as follows: result of preliminary test and final test of force collected about kick mawashi Geri with reciprocal teaching style is as follows, initial test: mean = 26.7, standard deviation (SD) = 2.60, and standard deviation of mean (SDm) = 0.86, final test: value Mean (mean) = 29.7, standard deviation (SD) = 2.00, standard deviation of mean (SDm) = 0.66.

The initial test result and the final test of kawasaki geri kick ability of both groups obtained correlation coefficient (rxy) of 0.91 and t arithmetic of 9.09. Next is tested with t value table with trust = 0,05 and degrees of freedom t table with degrees of freedom (dk) = (n - 1) + (n - 1) = 9 + 9 = 18 = 2.10. Thus the value of t arithmetic > t table value or 9.09 > 2.10 can be interpreted reciprocal teaching style can improve the ability of kick mawashi geri on karate students SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta. While the results of preliminary and final-style test studies collected on mawashi geri kicks with command-tone style are as follows, the initial test: mean = 267.8 standard deviation (SD) = 7.53, and standard deviation Mean (SDm) = 2.51, final test: mean = 29.7, standard deviation (SD) = 2.10, standard deviation of mean (SDm) = 0.7

The results of initial tests and final test kick mawashi geri both groups obtained correlation coefficient (rxy) of 136.7 and t arithmetic of 10.84 Furthermore in the test with the value of t table with trust = 0.05 and degrees of freedom t table with degrees of freedom (Dk) = (n - 1) + (n - 1) = 9 + 9 = 18 = 2.10. Thus the value of t arithmetic > value t table or 10.84 > 2.10 can be interpreted as command teaching style can increase the ability of kick mawashi geri on karate students SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta. And based on the data obtained that the style of command teaching is better than the reciprocal teaching style.

1. PENDAHULUAN

Ada prinsip yang harus diperhatikan di dalam pembelajaran tendangan *mawashi geri* salah satunya adalah saya selaku pendidik tidak mengabaikan mengenai pengajaran yang diterapkan dengan baik agar mendapatkan hasil kemampuan tendangan *mawashi geri* dengan benar dan tepat. Pendidik harus tahu betul dan menyajikan materi dengan pendekatan gaya yang tepat agar kegiatan belajar dapat berjalan dengan baik. Setelah memahami unsur – unsur yang harus dipenuhi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, pendidik menyadari adanya kompleksitas di dalam pengajaran yang akan di sajikan dalam pembelajaran kemampuan tendangan “*mawashi geri*”. Salah satunya kondisi peserta didik yang beragam, oleh karena itu seorang pendidik tidak bisa menggunakan hanya satu gaya saja.

Menurut Samsudin dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dijelaskan bahwa gaya pengajaran secara umum meliputi keseluruhan cara atau teknik dalam menyajikan bahan pengajaran kepada siswa serta bagaimana siswa diperlakukan selama pembelajaran tersebut. Guru harus pandai dan cermat dalam menentukan suatu gaya mengajar, selain itu guru harus kreatif serta cepat menentukan keputusan dalam proses belajar mengajar terciptanya situasi pembelajaran yang diharapkan. (Samsudin, 2008. h.30)

Dari hasil observasi pengamatan peneliti, di sekolah SMP Negeri 97 Jakarta khususnya peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler karate, para peserta didik memiliki kendala dalam hal kemampuan tendangan *mawashi geri* dikarenakan sebagian besar peserta didik kurang memahami teknik dasar tendangan *mawashi geri* sehingga mereka melakukan beberapa kali percobaan tendangan *mawashi geri* masih belum tepat sasaran dan masih belum benar jika dilihat dari proses gerakan awal sampai akhir. Penulis mengakui dikarenakan adanya juga hambatan pada gaya mengajar yang diterapkan oleh pendidik dalam mengajar peserta didik ekstrakurikuler.

Berdasarkan hal tersebut dalam penelitian ini peneliti akan mengamati dan menulis tentang perbandingan gaya mengajar apa yang lebih baik digunakan pada pembelajaran karate khususnya kemampuan tendangan *mawashi geri* agar pendidik dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah direncanakan sebelumnya.

Gaya mengajar resiprokal dan gaya komando merupakan dari gaya yang ada pada penerapan gaya pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya. Dengan itu saya selaku pendidik ingin menggunakan dua perbandingan gaya mengajar yaitu antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar komando yang dimana bertujuan untuk melihat seberapa besarnya apakah gaya mengajar resiprokal dan komando dapat meningkatkan kemampuan tendangan *mawashi geri* dan mengetahui manakah yang lebih baik terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* peserta didik ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya mengajar komando lebih baik dibandingkan gaya mengajar resiprokal. Waktu pelaksanaan penelitian pada awal bulan april hingga awal bulan mei 2017 bertempat di lapangan olahraga SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta. Rancangan penelitian ini menggunakan *randomized pre test post test design*. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik yang mengikuti karate di SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik random sampling dimana di dalamnya menggunakan teknik *split half*. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini terbagi menjadi 3 yaitu identifikasi variabel, sumber data, dan instrument penelitian. Instrumen penelitian pada penelitian kali ini terbagi menjadi dua yaitu, instrumen alat dan instrumen ukur. Dimana instrumen ukur, dijadikan sebagai bahan penilaian dalam penelitian. Dalam instrumen ukur, peneliti membuat butir –butir kisi – kisi, norma dan skor terkait gerakan tendangan *mawashi geri*. Dalam penelitian kali ini digunakan teknik statistika Uji-t yang dimuat dalam buku Anas Sudjiono 2007.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Teknik analisa data yang digunakan adalah analisa uji “T” dimulai dengan menghitung nilai t hitung untuk membandingkan dengan t tabel pada taraf signifikan (α) = 0,05 , hasil analisis data adalah sebagai berikut : hasil penelitian tes awal dan tes akhir gaya yang dikumpulkan mengenai tendangan *mawashi geri* dengan gaya resiprokal adalah sebagai berikut, tes awal : nilai rata – rata (mean) = 26,7, standar deviasi (SD) = 2,60 , dan standar deviasi mean (SDm) = 0,86 , tes akhir : nilai rata – rata (mean) = 29,7 , standar deviasi (SD) = 2,00 , standar deviasi mean (SDm) = 0,66.

Hasil tes awal dan tes akhir kemampuan tendangan *mawashi geri* kedua kelompok tersebut diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,91 dan t hitung sebesar 9,09. Selanjutnya di uji dengan nilai t tabel dengan kepercayaan α = 0,05 dan derajat kebebasan t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (n – 1) + (n – 1) = 9 + 9 = 18 = 2,10. Dengan demikian nilai t hitung > nilai t tabel atau 9,09 > 2,10 dapat diartikan gaya resiprokal dapat meningkatkan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

Sedangkan hasil penelitian tes awal dan tes akhir gaya yang dikumpulkan mengenai tendangan *mawashi geri* dengan gaya komando adalah sebagai berikut, tes awal : nilai rata – rata (mean) = 267,8 standar deviasi (SD) = 7,53 , dan standar deviasi mean (SDm) = 2,51 , tes akhir : nilai rata – rata (mean) = 29,7 , standar deviasi (SD) = 2,10 , standar deviasi mean (SDm) = 0,7.

Hasil tes awal dan tes akhir tendangan *mawashi geri* kedua kelompok tersebut diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar 136,7 dan t hitung sebesar 10,84 Selanjutnya di uji dengan nilai t tabel dengan kepercayaan α = 0,05 dan derajat kebebasan t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (n – 1) + (n – 1) = 9 + 9 = 18 = 2,10. Dengan demikian nilai t hitung > nilai t tabel atau 10,84 > 2,10 dapat diartikan gaya komando dapat meningkatkan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

Perbandingan hasil data yang diperoleh gaya mengajar resiprokal dengan t hit 9,09 dan hasil data yang diperoleh gaya mengajar komando dengan t hit 10,84 dengan demikian diketahui gaya mengajar komando lebih baik dibandingkan gaya mengajar resiprokal.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian kali ini terkait teknik pengambilan data sebagai berikut :

1. Identifikasi Variabel

Di dalam identifikasi variabel, terdapat dua variabel dalam penelitian ini. yaitu variabel bebas dan terikat. Gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar komando merupakan variabel bebas, dan hasil belajar tendangan *mawashi geri* merupakan variabel terikat.

2. Sumber Data

Data penelitian ini diambil dari tes melakukan gerakan tendangan *mawashi geri* peserta didik yang mengikuti karate di SMPN 97 Galur Jakarta. Pengukuran hasil belajar dilakukan dengan tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir, yaitu setelah peserta didik diberikan perlakuan.

Tes akhir dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana pengaruhnya menggunakan gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar komando terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri*.

3. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Alat

Adapun alat-alat yang dibuthkan dalam instrument penelitian :

1. Alat Tulis, seperti kertas, pulpen, pensil, penghapus
2. Pluit
3. Stopwatch
4. Lapangan Olahraga

2. Instrumen ukur

a. Tes tendangan *mawashi geri* yaitu setiap peserta didik melakukan gerakan tendangan *mawashi geri*. Kemudian dinilai berdasarkan norma yang dibuat oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan 4 skor yaitu 4,3,2,1. Dimana skor 4 adalah skor tertinggi dan skor 1 adalah nilai terendah. Untuk memberikan nilai dalam instrument diadakan empat skor sesuai dengan tingkat keberhasilan gerak peserta didik. Setiap butir memiliki 4 skor yaitu :

- a. Skor 4 apabila indikator keempat gerakan benar
- b. Skor 3 apabila indikator ketiga gerakan benar
- c. Skor 2 apabila indikator kedua gerakan cukup benar
- d. Skor 1 apabila indikator hanya satu gerakan yang benar






2. Langkah-langkah Pengambilan Data

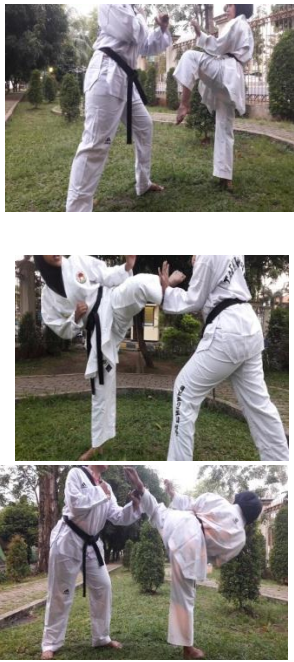




- a. Materi yang diujikan : Pembelajaran melakukan tendangan *mawashi geri* dari sikap awal, pelaksanaan hingga sikap akhir.

- b. Penilai (tester) : penilaian dilakukan seobyektif mungkin, untuk itu dalam penilaian pada tes awal dan tes akhirnya, dilakukan oleh guru dan pengamat serta dipantau oleh peneliti.
- c. Prosedur Penilaian : Pembelajaran gerakan yang dilakukan peserta didik dinilai oleh seorang penilai. Jumlah nilai atau skor seseorang peserta didik adalah jumlah nilai atau skor dari gerakan awal, pelaksanaan hingga gerakan akhir.
- d. Kriteria Penilaian : Rangkaian gerakan tendangan mawashi geri terdiri dari gerakan awal, pelaksanaan, dan gerakan akhir, sehingga untuk menilai peningkatan kemampuan tendangan secara keseluruhan, dilakukan penilaian terhadap unsur-unsurnya tersebut, dan diperlukan instrument sebagai berikut :

A. Kisi-kisi Penilaian Pembelajaran Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri*

No	Uraian Gerakan	Indikator	Gambar	Uraian Gerakan Sempurna	B/S	Skor 1-4
1.	Gerakan Awal	a. Gerakan Pandangan		Pandangan mata menghadap ke depan		
		b. Gerakan Tangan		Kedua tangan ditekuk, dan berada didepan dada		
		c. Gerakan Badan		Posisi tegal lurus dan menghadap kedepan		
		d. Gerakan Kaki		Kedua kaki berdiri tegak lurus dan ada jarak diantara kedua kaki. Posisi kedua kaki sejajar, kaki kanan di depan dan kiri sejajar dibelakang kaki kanan.		

						
2.	Sikap Saat Menendang	a. Gerakan Pandangan		Pandangan mata menghadap ke depan		
		b. Gerakan Tangan		Kedua tangan menyeimbangi posisi badan dan kaki, tangan kanan dan kiri tetap ditekuk. Tangan kiri sejajar dengan bahu dan berada di depan bahu. Tangan kanan berada di depan dada.		
		c. Gerakan Badan	 	Posisi badan pada saat menendang mengarah ke samping dan dicondongkan kebelakang.		

		Sikap Pinggul dan Kaki		<ul style="list-style-type: none"> - Posisi pinggul berputar menghadap ke samping kanan - Posisi kaki saat menendang, kaki kiri mengarah ke atas (sasaran ke bagian leher) dan diluruskan, punggung kaki kiri di luruskan ke depan. 	-	-
3.	Gerakan Akhir	a. Gerakan Pandangan		Pandangan mata menghadap ke depan		
		b. Gerakan Tangan		Kedua tangan ditekuk, dan berada didepan dada		
		c. Gerakan Badan		Posisi badan tegak lurus dan menghadap ke depan		
		d. Gerakan Kaki		Kedua kaki berdiri tegak lurus dan ada jarak diantara kedua kaki. Posisi kedua kaki sejajar, kaki kanan didepan dan kiri sejajar dibelakang kaki kanan		

						
--	--	--	---	--	--	--

NORMA PENILAIAN TES KEMAMPUAN TENDANGAN *MAWASHI GERI* PADA PESERTA DIDIK KARATE SMPN 97 GALUR UTAN KAYU JAKARTA

A. Gerakan Awal

- a. Skor 4 apabila indikator keempat gerakan benar
- b. Skor 3 apabila indikator ketiga gerakan benar
- c. Skor 2 apabila indikator kedua gerakan cukup benar
- d. Skor 1 apabila indikator hanya satu gerakan yang benar

B. Gerakan Saat Menendang

- a. Skor 4 apabila indikator keempat gerakan benar
- b. Skor 3 apabila indikator ketiga gerakan benar
- c. Skor 2 apabila indikator kedua gerakan cukup benar
- d. Skor 1 apabila indikator hanya satu gerakan yang benar

C. Gerakan Akhir

- a. Skor 4 apabila indikator keempat gerakan benar
- b. Skor 3 apabila indikator ketiga gerakan benar
- c. Skor 2 apabila indikator kedua gerakan cukup benar
- d. Skor 1 apabila indikator hanya satu gerakan yang benar

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat ditarik kesimpulan gaya mengajar komando lebih baik dari pada gaya mengajar resiprokal terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta.

6. REFERENSI

Anas Sudjono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2007)

Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*, (Jakarta : Litera Prenada Media Group, 2008)