

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan media alat bantu karet dapat meningkatkan keterampilan gerak pukulan *gyakutsuki* yang benar pada nomor *kumite* dalam cabang olahraga karate Di *Dojo* SMPN 1 Balaraja.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Tempat yang menjadi penelitian ini adalah di *Dojo* SMP Negeri 1 Balaraja, Jl.Raya Serang Km.20 Kecamatan Balaraja-Kabupaten Tangerang.

##### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal.31 Desember 2012 hingga 13 Januari 2013 di *Dojo* SMP Negeri 1 Balaraja-Kab.Tangerang.

#### **C. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas) atau dalam bahasa inggris biasa di sebut *Classroom Action*

*Research (CAR)*. PTK adalah penelitian tindakan yang dilakukan di kelas dengan tujuan memperbaiki atau meningkatkan mutu praktik pembelajaran. Ada tiga pengertian yang dapat di terangkan.

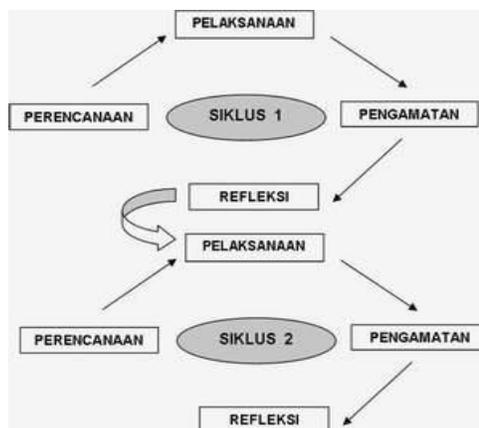
1. Penelitian adalah kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
2. Tindakan adalah sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu yang dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan.
3. Kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru.<sup>1</sup>

Metode penelitian ini berkembang bersama-sama antara peneliti untuk menentukan kebijakan dalam setiap peningkatan aspek pembelajaran. Peneliti dan kolabolator bersama-sama menentukan masalah, membuat disain serta melaksanakan program-program tersebut dan dilakukan sesuai dengan program pelaksanaan yang telah dibuat. Hal ini tentunya disesuaikan dengan perkembangan anak dalam melakukan tahapan-tahapan pembelajaran dari program yang telah dibuat oleh peneliti dan kolabolator agar hasil yang di capai dapat berjalan dengan maksimal sesuai target pencapaian yang di harapkan.

---

<sup>1</sup> Prof. Suhardjono, Penelitian Tindakan Kelas, Jakarta: PT.Bumi Aksara.2008, hal.58

Adapun desain penelitian ini dapat dipolakan sebagai berikut :



Gambar.4 : Pola Siklus Perencanaan Tindakan

Sumber: [www.edukasi.kompasiana.blogspot.com](http://www.edukasi.kompasiana.blogspot.com). Diunggah pada tanggal 06 Januari 2013.

#### D. Prosedur Penelitian Tindakan

Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa.

Penelitian tindakan kelas mempunyai langkah-langkah yang harus dijalani secara sistematis yang diawali dengan perencanaan, pelaksanaan, observasi/pengamatan dan refleksi. Dalam penelitian memerlukan suatu perlakuan kepada banyak subjek dimana perlakuan tersebut sudah tersusun dan terprogram sesuai dengan kondisi kelas penelitian.

Dalam menyusun rencana penelitian hendaknya disusun berdasarkan

kepada hasil pengamatan awal yang refleksif. Dari sini peneliti akan mendapatkan gambaran umum tentang masalah yang ada. Kemudian pengamat melakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran.

Rencana penelitian tindakan kelas sebaiknya disusun berdasarkan atas hasil pengamatan awal (observasi) yang menyeluruh terhadap pembelajaran kelas. Dari observasi tersebut akan didapatkan gambaran umum tentang masalah yang ada. Hasil dari penelitian nantinya diharapkan dapat menjadi indikator terhadap hasil pemecahan masalah dan pengambilan keputusan melalui pertimbangan-pertimbangan terstruktur.

Setelah melakukan observasi, peneliti memeriksa hasil observasi dan fakta-fakta yang ditemukan di lapangan secara cermat untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang ada dan aspek-aspek apa yang perlu ditingkatkan untuk memecahkan masalah tersebut. Penelitian tindakan kelas berfungsi sebagai pengamat, pengawas, pemberi saran dan ikut mengambil keputusan dalam menentukan langkah-langkah berikutnya sehingga tercapainya tujuan sesuai yang diharapkan.

Sesuai dengan latar belakang masalah dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Pukulan *Gyakutzuki* Dengan Menggunakan Media Karet Pada Nomor *Kumite* Dalam Cabang Olahraga Karate (Di *Dojo* SMP Negeri 1 Balaraja - Kabupaten Tangerang)”. Jumlah siswa dari *dojo* SMP Negeri 1 Balaraja yang menjadi *sample* adalah sebanyak 10 orang.

Kondisi awal siswa dapat diketahui dengan melakukan observasi

terhadap siswa pada saat latihan di *dojo*. Kondisi awal yang dimaksud adalah kondisi atau keadaan siswa yang belum mendapatkan perlakuan dan merupakan kondisi atau keadaan siswa yang sebenarnya.

Penelitian ini menggunakan siklus dan setiap siklus terdiri dari tiga langkah sebagai berikut :

### **1. Perencanaan Tindakan**

- 1.1. Peneliti melihat kondisi atau keadaan awal pada saat latihan di *dojo* melalui tes awal sebelum di berikan tindakan lanjut.
- 1.2. Peneliti mendiskusikan kepada kolaborator tentang hasil observasi kondisi atau keadaan awal pada saat latihan di *dojo*.
- 1.3. Peneliti menyiapkan materi-materi yang akan diberikan kepada anak.

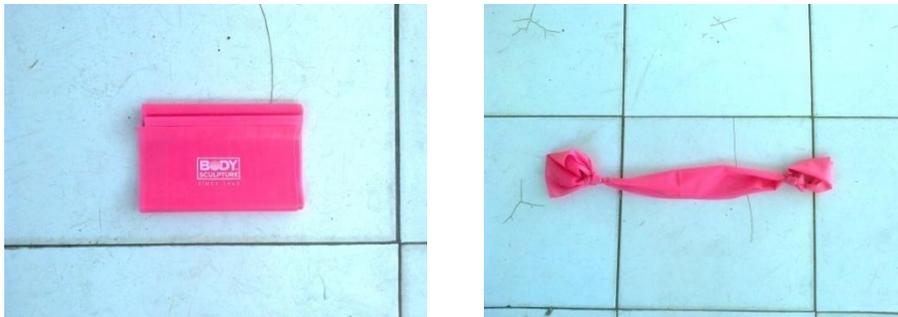
### **Rancangan Penelitian**

Dalam hal ini peneliti menggunakan siklus untuk melakukan latihan dan pengamatan perkembangan anak dalam melakukan keterampilan gerak pukulan *gyaku tsuki*. Peneliti menggunakan satu siklus yang terdiri dari lima kali pertemuan yang di dalamnya terdapat evaluasi untuk memperbaiki teknik pada pertemuan selanjutnya. Adapun perencanaannya adalah :

- Latihan gerakan dasar *kihon* pukulan *chudan tsuki*.
- Hal ini terkait dengan bentuk tes yang di gunakan adalah teknik gerakan pukulan *gyakutsuki*, maka anak akan di ajarkan mulai dari dasar

bagaimana melakukan teknik *kihon* dengan benar yaitu dengan melakukan teknik pukulan *くだん つuki* dengan benar menggunakan media alat bantu Karet yang akhirnya teknik tersebut berkembang kearah teknik yang lebih sulit yaitu pukulan *gyakutzuki* dengan benar.

- Sebelum melangkah ke tahap yang lebih sulit mereka melakukan teknik kihon dasar pukulan *くだん つuki* dengan menggunakan karet yang berukuran 0,35 mm yang bertujuan untuk membentuk teknik kihon mereka terhadap pukulan *くだん つuki*.



Gambar 5: Media karet elastis yang digunakan pada penelitian dengan ukuran 0,35 mm.

- **Pertemuan pertama**

Pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus ini yaitu dengan menerapkan materi *kihon* dasar. Hal ini terkait dengan bentuk tes yang digunakan adalah teknik gerakan pukulan *gyakutzuki*, maka anak akan diajarkan mulai dari dasar bagaimana melakukan teknik *kihon* dengan benar yaitu dengan melakukan teknik pukulan *くだん つuki* yang mudah dengan benar menggunakan media alat bantu Karet yang akhirnya teknik tersebut

berkembang ke arah teknik yang lebih sulit yaitu pukulan *gyakutzuki* dengan benar.

Pukulan *cudan tsuki* merupakan salah satu teknik pukulan yang mendasar dalam karate. *Cudan tsuki* adalah pukulan lurus yang mengarah ke dada atau ulu hati. Pada siklus ini anak diberi arahan untuk melakukan teknik dasar pukulan *cudan tsuki* di tempat dengan kuda kuda *heikho dachi* untuk membentuk gerakan yang sesuai di harapkan. Karena pada masa ini banyak dari para murid kurang mampu untuk melakukan teknik dasar dengan benar sesuai target yang ingin di capai dalam hal penguasaan *kihon* dasar yang masih mudah kemudian di lanjutkan ke tingkat yang lebih sulit. Sebelum melangkah ke tahap yang lebih sulit mereka melakukan teknik *kihon* dasar pukulan *cudan tsuki* di tempat dan dengan maju menggunakan kuda-kuda *zenkutsu dachi*.



Gambar.6 : Teknik dasar pukulan *cudan tsuki* di tempat.



Gambar.7 : Teknik dasar pukulan *cudan tsuki* dengan melangkah maju.

- **Pertemuan Kedua**

Pada siklus kedua mereka masih melakukan teknik kegiatan teknik dasar *kihon* pukulan dengan menggunakan media alat bantu karet, namun pada siklus ini anak sudah mulai melakukan teknik pukulan *cudan zuki* dengan menggunakan kuda kuda *zenkutzu dachi* di tempat, berjalan maju kedepan dan mundur. Hal ini di maksudkan agar anak dapat lebih berkembang dan lebih baik dalam melakukan teknik pukulan.

Pada saat melakukan gerakan yang di instruksikan,peneliti dapat pula mengamati sejauh mana perkembangan anak dalam melakukan teknik tersebut sebelum nanti mengarah ke tingkat yang lebih sulit. Terlebih pada siklus ini mereka sudah melakukan pukulan dengan kuda kuda *zenkutzu dachi* yang di gunakan pula pada saat nanti melakukan teknik pukulan *gyakutzuki*.



Gambar.8 : Teknik pukulan *udan tsuki* dan karet yang di gunakan.

- **Pertemuan Ketiga**

Pada siklus ketiga ini mereka sudah mulai melakukan teknik pukulan *gyakutsuki* namun masih tetap menggunakan media alat bantu karet untuk membantu mereka mendapatkan bentuk pukulan *gyakutzuki* yang benar.

Seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa *Gyakutsuki* adalah salah satu teknik pukulan dalam karate yang umum di gunakan pada nomor kumite (*fight*) di dalam setiap pertandingan karate. Sasaran *gyakutzuki* adalah area wilayah dada dan wajah, namun untuk area wajah tidak terlalu di tekankan adanya benturan keras karena mengingat arena itu merupakan daerah sensitive namun tetap mengandung unsur bernilai point. Hasil akhir dari bentuk *gyakutsuki* adalah dengan bersilangnya antara tangan dan kaki kuda kuda *zenkutzu dachi*, apabila tangan kanan di depan maka kaki kiri yang melangkah ke depan untuk melakukan kuda-kuda *zenkutzu dachi*, begitu juga sebaliknya dengan tangan kiri.

Pada tahapan ini di harapkan anak dapat melakukannya dengan baik karena inilah hasil dari beberapa siklus sebelumnya yang sudah mengajarkan teknik dasar pukulan *udan tsuki* dengan menggunakan media alat bantu karet. Pada siklus ini anak akan melakukan teknik pukulan *gyakutzuki* di tempat terlebih dahulu, jika di rasa sudah cukup baik maka anak akan melakukannya dengan bergerak maju ke depan menggunakan *step* atau langkah yang sudah di lakukan sebelumnya untuk mendapatkan teknik pukulan yang benar. Peneliti dapat mengamati sejauh mana perkembangan anak-anak dalam melakukan teknik yang ingin dicapai.



Gambar.9 : Teknik pukulan *gyakutzuki* dengan media alat bantu karet.

- **Pertemuan Keempat**

Pada siklus ini diharapkan anak sudah dapat melakukan teknik pukulan *gyakutsuki* dengan lebih baik sesuai yang diharapkan oleh peneliti. Pada tahapan ini anak masih melakukan teknik pukulan *gyakutsuki* untuk lebih membentuk gerakan mereka dengan lebih baik dan sesuai target.

Pada tahap ini mereka latihan teknik pukulan *gyaku tsuki* di tempat dengan kuda-kuda *zenkutsu dachi*. Kemudian di susul dengan latihan teknik kuda-kuda *zenkutsu dachi* dengan *moving* atau melompat dari posisi *stand kumite*. Pada saat *moving stand kumite* bersamaan dengan gerakan teknik pukulan *gyaku tsuki* dengan menggunakan kuda-kuda *zenkutsu dachi* arah maju ke depan dengan *moving stand kumite*



Gambar.10 : Teknik pukulan *gyakutsuki* dari *stand kumite*

- **Pertemuan Kelima**

Ini merupakan siklus terakhir yang akan dilakukan oleh anak dalam mencapai teknik pukulan *gyakutsuki* dengan benar. Pada siklus ini anak tidak lagi menggunakan media alat bantu karet, namun hanya melakukan teknik pukulan *gyakutsuki* dengan *step* atau langkah maju sesuai teknik yang selama ini telah di ajarkan pada siklus yang pertama.

Peneliti juga dapat melihat sejauh mana perkembangan anak dalam melakukan teknik pukulan *gyakutsuki* yang sesuai sasaran pada saat melakukan *kumite* di pertandingan. Pada tahap inilah peneliti melihat dan

menilai sejauh mana perkembangan murid menerapkan apa yang telah diberikan pada siklus pertama hingga yang terakhir.

- Adapun perencanaan tindakan berdasarkan siklus.1 adalah sebagai berikut:

## **PERENCANAAN LATIHAN**

### **Pertemuan. 1**

#### A. Tujuan Latihan

- Melatih teknik kuda-kuda *zenkutchu-dachi*
- Melatih teknik pukulan *くだん tsuki*

#### B. Materi Latihan

- Teknik kuda-kuda *zenkutchu-dachi*
- Teknik pukulan *くだん tsuki*

#### C. Metode Latihan

- Metode latihan dengan praktik

#### D. Langkah-langkah Kegiatan Latihan

Pertemuan 1 : (Waktu Latihan: 90 menit)

(1) Pembukaan : 5 menit

- Berbaris
- Berdoa
- Pengarahan seputar materi

(2) Pemanasan : 10 menit

- Jongging
- *Dinamic stretch*

(3) Inti Materi : 60 menit

- Latihan teknik pukulan *くだん つuki* di tempat dengan kuda-kuda *heikho dachi*.
- Latihan teknik kuda-kuda *zenkutsu dachi* di tempat dan melangkah maju dan mundur
- Latihan teknik pukulan *くだん つuki* dengan menggunakan kuda-kuda *zenkutsu dachi* arah maju ke depan dan mundur ke belakang.



Gambar.11 : Teknik pukulan *くだん つuki*.

(4) Pendinginan : 10

- Jongging
- *Statis Strech*

(5) Penutupan : 5 menit

- Evaluasi dan masukan dari materi teknik yang di berikan

- Berbaris
- Berdoa

## **Pertemuan. 2**

### A. Tujuan Latihan

- Melatih teknik kuda-kuda *zenkutchu-dachi*
- Melatih teknik pukulan *くだん tsuki*

### B. Materi Latihan

- Teknik kuda-kuda *zenkutchu-dachi* dengan melangkah
- Teknik pukulan *くだん tsuki* dengan alat bantu karet

### C. Metode Latihan

- Metode latihan dengan praktik

### C. Langkah-langkah Kegiatan Latihan

Pertemuan.2 : (Waktu Latihan: 90 menit)

#### 1. Pembukaan : 5 menit

- Berbaris
- Berdoa
- Pengarahan seputar materi

#### 1. Pemanasan : 10 menit

- Jongging
- *Dinamic stretch*

#### 2. Inti Materi : 60 menit

- Latihan teknik pukulan *くだん つuki* di tempat menggunakan karet dengan kuda-kuda *zenkutsu dachi*.
- Latihan teknik kuda-kuda *zenkutsu dachi* di tempat dan melangkah maju dan mundur dengan karet
- Latihan teknik pukulan *くだん つuki* dengan menggunakan kuda-kuda *zenkutsu dachi* arah maju ke depan dan mundur ke belakang dengan karet.



Gambar.12 : Teknik pukulan *くだん つuki*

3. Pendinginan : 10 menit
  - Jongging
  - *Statis Strech*
4. Penutupan : 5 menit
  - Evaluasi dan masukan dari materi teknik yang di berikan
  - Berbaris
  - Berdoa

## Pertemuan. 3

### A Tujuan Latihan

- Melatih teknik kuda-kuda *zenkutchu-dachi*
- Melatih teknik pukulan *gyakutsuki*

### B Materi Latihan

- Teknik kuda-kuda *zenkutchu-dachi* melangkah dengan karet
- Teknik pukulan *gyaku tsuki* dengan karet

### C Metode Latihan

- Metode latihan dengan praktik

### D Langkah-langkah Kegiatan Latihan

Pertemuan. 3 : (Waktu Latihan: 90 menit)

1 Pembukaan : 5 menit

- Berbaris
- Berdoa
- Pengarahan seputar materi

2 Pemanasan : 10 menit

- Jongging
- *Dinamic stretch*

3. Inti Materi : 60 menit

- Latihan teknik pukulan *gyaku tsuki* di tempat dengan kuda-kuda *zenkutsu dachi* menggunakan alat bantu karet.
- Latihan teknik kuda-kuda *zenkutsu dachi* di tempat dan melangkah maju dan mundur menggunakan karet.
- Latihan teknik pukulan *gyaku tsuki* dengan menggunakan kuda-kuda *zenkutsu dachi* arah maju ke depan dengan menggunakan karet.



Gambar.13: Teknik *gyakutsuki* menggunakan media karet.

4. Pendinginan :

- Jongging
- *Statis Strech*

5. Penutupan :

- Evaluasi dan masukan dari materi teknik yang di berikan
- Berbaris
- Berdoa

## Pertemuan. 4

### A. Tujuan Latihan

- Melatih teknik kuda-kuda *zenkutchu-dachi*
- Melatih teknik pukulan *gyaku tsuki*

### B. Materi Latihan

- Teknik kuda-kuda *zenkutchu-dachi* sambil *moving*/melompat
- Teknik pukulan *gyaku tsuki* maju dengan karet

### C. Metode Latihan

- Metode latihan dengan praktik

### D. Langkah-langkah Kegiatan Latihan

Pertemuan 4 : (Waktu Latihan: 90 menit)

#### 1. Pembukaan : 5 menit

- Berbaris
- Berdoa
- Pengarahan seputar materi

#### 2. Pemanasan : 10 menit

- Jongging
- *Dinamic stretch*

#### 3. Inti Materi : 60 menit

- Latihan teknik pukulan *gyaku tsuki* di tempat dengan kuda-kuda *zenkutsu dachi*.

- Latihan teknik kuda-kuda *zenkutsu dachi* di tempat dan melangkah maju.
- Latihan teknik kuda-kuda *zenkutsu dachi* dengan *moving*/melompat dari posisi *stand kumite*.
- Latihan teknik pukulan *gyaku tsuki* dengan menggunakan kuda-kuda *zenkutsu dachi* arah maju ke depan dengan *moving*.



Gambar.14 : Teknik pukulan *gyakutsuki*.

4. Pendinginan : 10 menit

- Jongging
- *Statis Strech*

5. Penutupan : 5 menit

- Evaluasi dan masukan dari materi teknik yang di berikan
- Berbaris
- Berdoa

## Pertemuan. 5

### A. Tujuan Latihan

- Melatih teknik kuda-kuda *zenkutchu-dachi*
- Melatih teknik pukulan *gyaku tsuki*

### B. Materi Latihan

- Teknik kuda-kuda *zenkutchu-dachi* maju dengan *moving* tanpa karet
- Teknik pukulan *gyaku tsuki* tanpa karet

### C . Metode Latihan

- Metode latihan dengan praktik

### D. Langkah-langkah Kegiatan Latihan

Pertemuan 5 : (Waktu Latihan: 90 menit)

#### 1. Pembukaan : 5 menit

- Berbaris
- Berdoa
- Pengarahan seputar materi

#### 2. Pemanasan : 10 menit

- Jongging
- *Dinamic stretch*

#### 3. Inti Materi : 60 menit

- Latihan teknik pukulan *gyaku tsuki* di tempat dengan *moving kumite* dan berakhir dengan *zenkutsu dachi*.
- Latihan teknik kuda-kuda *zenkutsu dachi* di melangkah maju atau dengan *step* maju tanpa karet.
- Latihan teknik pukulan *gyaku tsuki* dengan menggunakan kuda-kuda *zenkutsu dachi* arah maju ke depan dengan *step* dari *moving stand kumite* tanpa karet.



Gambar.15 : Teknik pukulan *gyakutsuki* tanpa karet.

#### 4. Pendinginan : 10 menit

- Jongging
- *Statis Strech*

#### 5. Penutupan : 5 menit

- Evaluasi dan masukan dari materi teknik yang di berikan
- Berbaris
- Berdoa

### E. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Adapun beberapa kriteria yang harus di perhatikan anak saat melakukan gerakan antara lain yang menjadi tolak ukur keberhasilan anak dalam melakukan gerakan *gyakutzuki*, antara lain :

NO	Gambar	Aspek yang Diamati	SKOR				
			50	60	70	80	90
1		Posisi Badan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala</li> <li>- Bahu</li> <li>- Punggung</li> </ul>					
2		Posisi Tangan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lengan</li> <li>- Siku</li> <li>- Bentuk Kepalan</li> </ul> Tangan					

3		<p>Posisi Kaki :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lutut depan</li><li>- Lutut belakang</li><li>- Telapak kaki depan</li><li>- Telapak kaki belakang</li></ul>					
---	---	--	--	--	--	--	--

## KRITERIA PENILAIAN PUKULAN *GYAKUTSUKI*

### ❖ Scor Gerakan Dan Item Penilaian

#### a. Skor 50

##### 1. Posisi badan

- Kepala : sikap siap atau sikap awal kepala terlihat menunduk.
- Bahu : Bahu yang terlampau lurus atau miring.
- Punggung : keadaan punggung yang membungkuk.

##### 2. Posisi Tangan :

- Lengan : tidak lurus atau turun rendah
- Siku : terlampau keluar dari bentuk tekniknya.
- Bentuk Kepalan Tangan : tidak lurus, naik atau turun.

##### 3. Posisi Kaki :

- Lutut depan : tidak di tekuk pada saat *zanchin* akhir.
- Lutut belakang : tidak lurus pada saat *zanchin* akhir.
- Telapak kaki depan : terlampau di buat lurus.
- Telapak kaki belakang : terlampau di buat lurus.

#### b. Skor 60

##### 1. Posisi badan

- Kepala : sikap siap atau sikap awal kepala terlihat menunduk.
- Bahu : Bahu yang terlampau lurus atau miring.
- Punggung : keadaan punggung yang tegak.

## 2. Posisi Tangan :

- Lengan : lurus ke depan
- Siku : terlampau keluar dari bentuk tekniknya.
- Bentuk Kepalan Tangan : tidak lurus.

## 3. Posisi Kaki :

- Lutut depan : tidak di tekuk pada saat *zanchin* akhir.
- Lutut belakang : tidak lurus pada saat *zanchin* akhir.
- Telapak kaki depan : serong menyamping
- Telapak kaki belakang : serong menyamping.

### c. Skor 70

#### 1. Posisi badan

- Kepala : sikap siap atau sikap awal kepala terlihat tegap.
- Bahu : Bahu yang terlampau lurus atau miring.
- Punggung : keadaan punggung yang tegak.

#### 2. Posisi Tangan :

- Lengan : lurus ke depan
- Siku : terlampau keluar dari bentuk tekniknya.
- Bentuk Kepalan Tangan : lurus ke depan.

#### 3. Posisi Kaki :

- Lutut depan : tidak di tekuk pada saat *zanchin* akhir.
- Lutut belakang : tidak lurus pada saat *zanchin* akhir.

- Telapak kaki depan : serong menyamping.
- Telapak kaki belakang : serong menyamping.

**d. Skor 80**

1. Posisi badan

- Kepala : sikap siap atau sikap awal kepala terlihat tegap.
- Bahu : Bahu yang terlampau lurus atau miring.
- Punggung : keadaan punggung yang tegap.

2. Posisi Tangan :

- Lengan : lurus ke depan.
- Siku : terlampau keluar dari bentuk tekniknya.
- Bentuk Kepalan Tangan : lurus ke depan.

3. Posisi Kaki :

- Lutut depan : di tekuk pada saat *zanchin* akhir.
- Lutut belakang : tidak lurus pada saat *zanchin* akhir.
- Telapak kaki depan : serong menyamping.
- Telapak kaki belakang : serong menyamping.

**e. Skor 90**

1. Posisi badan

- Kepala : sikap siap atau sikap awal kepala terlihat tegap.
- Bahu : Bahu yang terlihat serong menyamping.
- Punggung : keadaan punggung yang tegak.

## 2. Posisi Tangan :

- Lengan : lurus atau turun rendah
- Siku : masuk ke dalam sesuai dari bentuk tekniknya.
- Bentuk Kepalan Tangan : lurus ke depan.

## 3. Posisi Kaki :

- Lutut depan : di tekuk pada saat *zanchin* akhir.
- Lutut belakang : lurus pada saat *zanchin* akhir.
- Telapak kaki depan : serong menyamping.
- Telapak kaki belakang : serong menyamping.

## F. Sumber Data

Adapun sumber data yang di ambil peneliti adalah berupa pengamatan bersama dengan kolaborator dari anak-anak di *Dojo* SMP Negeri 1 Balaraja, Jl.Raya Serang Km.20 Kecamatan Balaraja-Kabupaten Tangerang yang mencakup point-point antara lain:

1. Tes awal pukulan *くだん tsuki*.
2. Tes akhir, setelah latihan dengan media alat bantu karet.
3. Pengamatan peneliti berupa catatan lapangan.
4. Dokumentasi

## G. Teknik Pengumpulan Data

1. Kisi-kisi Instrumen

Pada penelitian ini,peneliti menggunakan instrumen tes/praktik yang

antara lain meliputi aspek :

- Posisi Badan :
  - Kepala
  - Bahu
  - Punggung
- Posisi Tangan :
  - Lengan
  - Siku
  - Bentuk Kepalan Tangan
- Posisi Kaki :
  - Lutut depan
  - Lutut belakang
  - Telapak kaki depan
  - Telapak kaki belakang

## 2. Jenis Instrumen

Jenis instrumen yang di gunakan oleh peneliti dalam tindakan ini adalah tabel dalam bentuk praktik dan tes terhadap anak dan agar lebih mengetahui sejauh mana kemampuan anak dalam melakukan teknik tersebut dan perkembangannya melalui pengamatan dan evaluasi yang dilakukan disetiap pertemuannya bersama dengan kolaborator untuk mengumpulkan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian.

### 3. Validasi Instrumen

Validasi yang berarti suatu kegiatan untuk memverifikasi benar tidaknya instrumen yang digunakan. Validasi diperlukan agar penelitian tersebut sesuai dengan yang telah dilakukann atau digunakan agar diperoleh data yang valid atau sah.

### H. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis data yang di ambil dari data test mereka pada saat melakukan teknik pukulan *gyakutsuki* berdasarkan beberapa kriteria atau norma yang di tentukan oleh peneliti. Tentunya hal ini berkaitan dengan penilaian yang di berikan peneliti pada saat tes tersebut.

Validasi data yang digunakan dalam menganalisa data yang terkumpul pada penelitian ini adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kuantitatif. Skor penilaian indikator pukulan *gyakutsuki* pada cabang olahraga Karate yang terdiri dari 10 aspek. Target pencapaian keberhasilan peneliti adalah 90% dari 10 siswa yang mengikuti latihan Karate di *Dojo* SMP N 1 Balaraja.

Pada instrumen penilaian dihitung prosentase keberhasilan latihan dengan rumus :

$$\text{Nilai} = \frac{\square \text{ Siswa Berhasil Latihan}}{\square \text{ Seluruh Siswa}} \times 100$$

$$\text{Nilai} = \frac{(\sum \text{Siswa Berhasil})}{100} \times \sum \text{Jumlah Siswa}$$

- Indikator keberhasilan penelitian ini ditentukan oleh:
  1. Hasil latihan meningkat dalam latihan Karate pada teknik pukulan *Gyakutsuki* dengan penerapan metode latihan menggunakan media alat bantu karet dan hasil skor yang dicapai.
  2. Atlet menjadi terprogram untuk mengikuti proses latihan pukulan *Gyakutsuki* pada cabang Karate.
  3. Atlet menguasai teknik pukulan *Gyakutsuki* dalam cabang olahraga karate.
- Penelitian ini dikatakan berhasil apabila:
  1. Atlet mampu menguasai teknik pukulan *Gyakutsuki*, dengan hasil yang meningkat dan teknik gerakan pukulan *Gyakutsuki* dapat dilakukan dengan benar dan dengan skor 90%
  2. Keterampilan atlet meningkat dalam latihan teknik pukulan *gyakutsuki* melalui metode latihan dengan menggunakan media alat bantu karet.
  3. Atlet dapat menilai gerakan sendiri yang benar dan salah.