



**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN OLAHRAGA
KARATE (TEKNIK DASAR) DENGAN BERMAIN
“*MOVE COLOUR*” PADA SISWA KELAS VIII G
SMP NEGERI 1 KOTA SEMARANG
TAHUN AJARAN
2012/2013**

SKRIPSI

**Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

Ahmad Ulil Albab

6101408061

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2012**

SARI

Ahmad Ulil Albab, 2012. “Upaya peningkatan mutu pembelajaran olahraga karate (Teknik Dasar) dengan permainan *move colour* pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 1 Kota Semarang tahun ajaran 2012/2013”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing utama Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes pembimbing pendamping Imam Santosa CW, S.Pd, M.Si

Latar belakang penelitian ini adalah proses pembelajaran penjas yang kurang maksimal. Rumusan Masalah pada penelitian ini adalah apakah penerapan permainan *move colour* dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran teknik dasar karate pada siswa kelas VIII G tahun ajaran 2012/2013. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dengan permainan *move colour* dalam pembelajaran teknik dasar karate pada siswa kelas VIII G tahun ajaran 2012/2013.

Metode penelitian ini adalah penelitian Arikunto, yaitu (1) perencanaan (2) pelaksanaan (3) pengamatan (4) refleksi. pembelajaran yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan. subyeknya dalam penelitian ini kelas VIII G SMP N 1 Semarang yang berjumlah 33 siswa dan objek nya model pembelajaran olahraga karate (teknik dasar) siswa kelas VIII G SMP N 1 Semarang menggunakan permainan *move colour*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes praktek, lembar observasi dan kuesioner. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis secara deskriptif menggunakan rumus persentase.

Hasil penilaian ini menunjukkan bahwa saat siklus I hasil prestasi belajar siswa melalui aspek psikomotor mencapai 71,97%, aspek afektif mencapai 72,73% dan aspek kognitif mencapai 72,73%. Hasil ini menunjukkan prestasi belajar siswa melalui semua aspek belum mencapai ketuntasan. Setelah dilakukan perubahan permainan pada siklus II hasil belajar siswa pada aspek psikomotor mencapai 90,77%, aspek afektif mencapai 89,77% dan aspek kognitif mencapai 90,61% pembahasan ini siklus I dan II mengalami peningkatan dari semua aspek dengan menggunakan permainan *move colour*.

Dari data di atas dapat di simpulkan penerapan permainan *move colour* dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran teknik dasar karate di sekolah SMP N 1 Semarang sehingga dapat diajukan saran 1) Guru penjasorkes hendaknya mempertimbangkan untuk di gunakan karena permainan *move colour* terbukti mampu meningkatkan hasil belajar siswa, 2) Permainan *move colour* juga bisa untuk pembelajaran olahraga beladiri yang lain, 3) Penerapan pembelajaran penjasorkes menggunakan pendekatan permainan *move colour* perlu dikembangkan lebih lanjut pada populasi yang lebih luas guna memperkuat efektifitas pembelajaran ini dalam meningkatkan hasil prestasi pembelajaran siswa, 4) Permainan *move colour* bisa mempermudah siswa untuk melaksanakan teknik dasar karate.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Ahmad Ulil Albab

NIM : 6101408061

Judul : Upaya peningkatan mutu pembelajaran olahraga karate (Teknik Dasar) dengan permainan move colour pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 1 Kota Semarang tahun ajaran 2012/2013

Hari :

Tanggal :

Mengesahkan,

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes
NIP.195903151985031003

Imam Santosa CW, S.Pd, M.Si
NIP. 196905292001121001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Semarang

Drs. Mugivo Hartono M.Pd.

NIP. 19610903 198803 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di depan sidang panitia ujian skripsi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 25 Oktober 2012
Pukul : 07.00-09.00
Ruang : F1 lab PJKR meja 1

Panitia Ujian,

Ketua Panitia

Sekretaris

Drs. H. Harry Pramono, M.Si
NIP. 195910191985031001

Supriyono, S.Pd M.Or
NIP.197201271998021001

Dewan Penguji,

1. **Andry Akhiruyanto, S.Pd M.Pd** (Ketua)
NIP.198101292003121001
2. **Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes** (Anggota)
NIP.195903151985031003
3. **Imam Santosa CW, S.Pd, M.Si** (Anggota)
NIP. 196905292001121001

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi berjudul “Upaya peningkatan mutu pembelajaran olahraga karate (Teknik Dasar) dengan permainan move colour pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 1 Kota Semarang tahun ajaran 2012/2013” benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 1 Agustus 2012

Ahmad Ulil Albab
NIM.6101408061

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya peningkatan mutu pembelajaran olahraga karate (Teknik Dasar) dengan permainan move colour pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 1 Kota Semarang tahun ajaran 2012/2013”. Skripsi ini merupakan syarat akademis dalam menyelesaikan Studi Strata I untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Melalui skripsi ini penulis memperoleh pengalaman baru yang belum pernah diperoleh sebelumnya dan diharapkan pengalaman tersebut dapat bermanfaat di masa yang akan datang.

Penulis menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ketua Jurusan PJKR FIK UNNES.
4. Bapak Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes, Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi.
5. Bapak Imam Santosa CW, S.Pd, M.Si Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi.

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya Bapak Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberi pengajaran, pengetahuan maupun bantuan selama penulis selama kuliah di UNNES
7. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Bapak Drs. Nusantara, MM Semarang yang membantu pelaksanaan dan kelancaran penelitian.
8. Bapak Widagdo, S.Pd dan bapak Soni, S.Pd selaku guru Penjasorkes di SMP Negeri 1 Semarang.
9. Siswa siswi kelas VIII G SMP Negeri 1 Semarang.
10. Bapak dan ibu serta kakak yang telah memberikan dorongan, semangat dan do'a.
11. kekasihku yang tidak henti henti nya untuk memberikan semangat dan doa kepada saya.
12. Dan Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Harapan penulis semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal dengan kebaikan yang telah Bapak, Ibu serta saudara berikan dan mudah-mudahan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua

Semarang, 1 Agustus 2012

Penulis

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

- ❖ “Allah akan mengangkat orang-orang yang beriman diantara kalian dan orang-orang yang memiliki ilmu dengan beberapa derajat ”

(Al-Mujadalah : 11)

- ❖ “ Siapa yang menempuh suatu jalan untuk mencari ilmu, Allah akan memudahkan baginya ilmu tersebut jalan menuju surga ”

(H.R Muslim)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini ku persembahkan kepada:

- 1. Bapak dan Ibu tercinta, bapak Abdullah dan ibu Zubaidah terimakasih atas kasih sayang, do'a serta segenap dukungan yang telah diberikan selama ini.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Penegasan Istilah	7
1.5 Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	11
2.1 Landasan Teori	11
2.1.1 Prestasi belajar penjaskes	11
2.1.2 Permainan move color	12
2.1.3 Hakikat Pendidikan Jasmani	16

2.1.4	Media Pembelajaran	18
2.1.5	Pengertian Olahraga Karate	22
2.1.6	Teknik Dasar Karate	25
2.1.7	Cara Menentukan KKM	28
2.2	Kerangka Berfikir	30
2.3	Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN		33
3.1	Subyek Penelitian	33
3.2	Variabel Penelitian.....	33
3.3	Desain Penelitian	35
3.4	Siklus Penelitian	38
3.5	Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	43
3.6	Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		45
4.1	Hasil Penelitian	45
4.2	Pembahasan	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		61
5.1	Simpulan	61
5.2	Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....		63
LAMPIRAN-LAMPIRAN		64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Prosentase indikator keberhasilan belajar	33
3.2. Teknik dan alat pengumpulan data.....	42
3.3. Kriteria ketuntasan nilai	44
4.4. Hasil prestasi belajar aspek psikomotorik siklus 1.....	46
4.5. Hasil prestasi belajar aspek afektif siklus I.....	47
4.6. Hasil prestasi belajar aspek kognitif siklus I.....	48
4.7. Hasil prestasi belajar aspek psikomotorik siklus II	52
4.8. Hasil prestasi belajar aspek afektif siklus II	54
4.9. Hasil prestasi belajar aspek kognitif siklus II.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teknik Dasar Tendangan,Pukulan,Tangkisan,kuda-kuda	14
2.2. Siklus Kerangka Berfikir	31
3.3 Desain Penelitian	34
3.4 Permainan Move Color	39
3.5 Formasi Siklus I Pelaksanaan Teknik Dasar Dengan Kun Warna	40
3.6 Formasi Siklus II Melakukan Teknik Dasar Dengan Kipas Warna	41
3.7 Kipas warna	41
4.8 Diagram Hasil prestasi belajar aspek psikomotorik siklus I	46
4.9 Diagram Hasil prestasi belajar aspek afektif siklus I.....	47
4.10 Diagram Hasil prestasi belajar aspek kognitif siklus I.....	49
4.11 Diagram Hasil prestasi belajar aspek psikomotorik siklus II.....	53
4.12 Diagram Hasil prestasi belajar aspek Afektif siklus II	54
4.13 Diagram Hasil prestasi belajar aspek kognitif siklus II	56
4.14 Diagram Hasil peningkatan prestasi belajar siklus I dan II.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat keputusan pembimbing	64
2. Surat ijin peniltian FIK	67
3. Surat ijin penelitian dinas Kota Semarang	68
4. Surat balasan ijin penelitian SMP N 1 Semarang	69
5. Presensi siswa kelas VIII G	70
6. Daftar nilai siswa observasi I.....	72
7. Penentuan KKM	73
8. Surat undangan penelitian	74
9. Surat undangan penelitian	75
10. Rpp siklus I.....	76
11. Rpp siklus II.....	83
12. Silabus	90
13. Lembar soal kognitif I.....	116
14. Lembar soal kognitif II.....	118
15. daftar nilai hasil penelitian psikomotorik I.....	120
16. daftar nilai hasil penelitian afektif I.....	121
17. daftar nilai hasil penelitian kognitif I.....	123
18. daftar nilai hasil penelitian psikomotorik II	124
19. daftar nilai hasil penelitian afektif II.....	125
20. daftar nilai hasil penelitian kognitif II.....	126

21. Lembar observasi psikomotorik siklus 1.....	127
22. Lembar observasi afektif siklus I.....	128
23. Lembar observasi kognitif siklus I.....	129
24. Lembar observasi psikomotorik siklus II.....	130
25. Lembar observasi aspek afektif siklus II.....	131
26. Lembar observasi aspek kognitif siklus II.....	132
27. Lembar jawaban.....	135
28. Foto hasil penelitian siklus I dan II.....	136

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang di jadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh, namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa di sosialisasikan kedalam aktivitas gerak termasuk keterampilan olahraga. Oleh karena itu tidak mengherankan apabila banyak yang menyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

pendidikan jasmani merupakan serangkaian materi pembelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani rohani peserta didik. Suherman menyebutkan bahwa: “pendidikan jasmani harus diutamakan mengingat mempunyai tujuan yang penting dalam pengembangan pembelajaran.

Banyak yang menganggap, kurang penting mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, dikarenakan belum mengerti peran dan fungsi pendidikan jasmani, Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, seorang guru diharapkan membelajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai- nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, serta pembiasaan hidup sehat). Pada saat pelaksanaan pembelajaran guru dapat

melakukan berbagai pendekatan serta menggunakan media pembelajaran yang dapat diciptakan sendiri oleh guru dengan bahan-bahan yang tersedia di lingkungan sekolah, agar siswa termotivasi dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran sesuai dengan jumlah jam yang disediakan.

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani sangatlah penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani, Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam pembelajarannya, dalam penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, Menyatakan bahwa: “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat mendorong ke arah perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun, keterampilannya. (Samsudin, 2008: 58).

Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani di lapangan tahu dan sadar akan kemampuannya, namun apakah mereka memiliki keberanian untuk melakukan perubahan atau pengembangan pengembangan ke arah itu dengan melakukan modifikasi, seperti halnya halaman sekolah, taman, ruangan kosong, parit, selokan dan sebagainya yang ada dilingkungan sekolah,

sebenarnya dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani, bahkan sebaliknya, karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, melalui pendekatan bermain dalam suasana riang gembira. Jangan lupa bahwa kata kunci pendidikan jasmani adalah “Bermain – bergerak – ceria”.

Bermain adalah hak asasi bagi anak maupun orangtua yang memiliki nilai utama dan hakiki pada masa sekolah serta lingkungan umum. Kegiatan bermain bagi anak adalah sesuatu yang sangat penting dalam perkembangan kepribadiannya. Bermain bagi seorang anak tidak sekedar mengisi waktu, tetapi media bagi anak untuk belajar. Setiap bentuk kegiatan bermain pada sekolah mempunyai nilai positif terhadap perkembangan kepribadiannya. Di dalam bermain anak memiliki kesempatan untuk mengekspresikan sesuatu yang ia rasakan dan pikirkan.

Dengan bermain, anak sebenarnya sedang mempraktekkan keterampilan dan anak mendapatkan kepuasan dalam bermain, yang berarti mengembangkan dirinya sendiri. Dalam bermain, anak dapat mengembangkan otot kasar dan halus, meningkatkan penalaran, dan memahami keberadaan lingkungannya, membentuk daya imajinasi, daya fantasi, dan kreativitas. Bermain bagi anak berguna untuk menjelajahi dunianya, dan mengembangkan kompetensinya dalam usaha mengatasi dunianya dan kreativitas anak. Mulyadi, S., 2004

Fungsi bermain bagi anak dapat dijadikan acuan yang jika dilaksanakan dengan tepat, baik dilengkapi dengan alat maupun tanpa alat akan sangat

membantu perkembangan sosial, emosional, kognitif, dan afektif pada umumnya, dan mengembangkan daya kreativitas anak.

Dengan alasan tersebut saya mencoba untuk melakukan observasi lapangan langsung pada saat pembelajaran penjas di sekolah SMP N 1 Semarang pada siswa kelas VIII G, untuk mata pelajaran penjas pada materi teknik dasar beladiri karate, disitu saya melihat langsung konsep guru penjas yang kurang kreatif dalam mencari ide untuk menerapkan tujuan penjas, agar ranah beladiri yang kental dengan kekerasan dan benturan itu bisa di kemas menjadi menyenangkan sehingga tidak mengakibatkan siswa menjadi malas serta meningkatkan prestasi belajar siswa. Dalam pembelajaran teknik dasar karate guru mempraktekan langsung di lapangan, konsep penjas dalam materi beladiri karate menggunakan pembelajaran tradisional atau *monotone*, dengan cara siswa berbaris di halaman sekolah, dilanjutkan untuk pemanasan mengelilingi lapangan dan peregangan, kemudian siswa di jelaskan tentang teknik dasar karate kemudian di berikan contoh dari teknik dasar dachi, uke, ztuki sampai geri ketika pemberian contoh sudah selesai siswa di berikan waktu 5 menit untuk mengulangi teknik dasar yang di berikan secara kelompok dan selanjut nya siswa dibagi menjadi 6 kelompok dan maju bergantian untuk mempraktekan teknik dasar setiap kelompok mendapatkan waktu 5 menit, setelah itu guru memberikan instruksi dengan menyebutkan nama teknik dasar nya dan akibat nya banyak siswa yang kurang memahami apa yang telah disebut guru nya, sehingga bisa di simpulkan hasil belajar siswa menurun karena siswa sulit untuk merespond apa yang di instruksikan guru akhirnya siswa ragu dalam mencoba melakukan gerakan teknik

dasar di karenakan siswa takut salah yang dilakukan tidak sesuai dengan yang di instruksikan guru, tetapi seperti pada cabang olahraga permainan, siswa begitu antusias untuk bermain dan bahkan mungkin juga karena cabang olahraga beladiri merupakan olahraga yang kental dengan sisi maskulinitas dan pelaksanaannya harus memerlukan kegiatan yang berulang-ulang untuk mendapatkan bentuk yang benar selain itu juga harus punya semangat tinggi untuk melakukan gerakan dengan harapan meningkatkan prestasi belajar siswa . Berdasarkan data yang diperoleh dari observasi nilai siswa, dapat diketahui nilai rata-rata yang diperoleh siswa kelas VIII G SMP N 1 Semarang, hanya mencapai 55% siswa aktif melakukan unjuk kerja 50% dari nilai rata-rata di atas 75% tidak sesuai dengan standar ketuntasan minimal pembelajaran teknik dasar karate.

Dengan jumlah rata-rata banyak yang mendapatkan nilai di bawah 75% menjadi bukti konkrit bahwa hasil belajar siswa-siswi di kelas VIII G belum mencapai batas ketuntasan minimal. Kurangnya partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar, oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut.

Bahan ajar yang di pergunakan dalam pembelajaran aktivitas jasmani adalah. Itu dapat berupa permainan tari-tarian, olahraga dan latihan latihan serta aktivitas lainnya. Terdapat beberapa jenis mata pelajaran beladiri yang tercantum dalam silabus kelas VIII yang pertama pencak silat, ke dua karate, ke tiga judo, dari berbagai beladiri yang tercantum di silabus atau kurikulum, dari ke tiga pilihan tersebut akhir nya beladiri karate yang di ajarkan dikarenakan untuk guru

nya sedikit memahami beladiri karate dari pada silat maupun judo, selain itu juga penulis lebih memahami tentang beladiri karate, di dalam silabus untuk materi anak kelas VIII semester ganjil, meliputi pembelajaran teknik dasar dan merangkai teknik dasar/gerakan karate, pada materi pembelajaran beladiri biasanya siswa kurang semangat dan akan terasa membosankan bagi siswa, karena siswa cenderung menyukai olahraga yang bersifat game atau kompetisi. Pada umumnya mata pelajaran beladiri itu identik dengan kekerasan atau benturan apalagi siswi perempuan seringkali menjadikan sebuah momok pada dirinya pada hakikatnya cewek yang kental dengan femininitas tapi di hadapkan dengan karakter yang maskulin di dalam materi pelajaran beladiri.

Dari itulah sebagai guru penjas harus diperlukan suatu metode pembelajaran atau pengemasan suatu pembelajaran itu agar bisa menjadi menarik serta di modifikasi untuk merangsang siswa agar bisa melaksanakan pembelajaran dengan penuh semangat serta mampu mendapatkan nilai-nilai yang terkandung di dalam penjas.

Dengan hasil observasi ini saya tertarik untuk melakukan penelitian agar nilai – nilai yang terkandung didalam penjas bisa tercapai dan menjadi tantangan seorang guru penjas dan saya sebagai peneliti agar bisa membuat inovasi terbaru di dalam mata pelajaran penjas khususnya di teknik dasar beladiri karate sesuai dengan bahan ajar penjas sehingga prestasi belajarnya bisa meningkat. Selain itu ada nilai ketertarikan khusus sebagai peneliti untuk melakukan penelitian di SMP N 1 Semarang.

Berdasarkan uraian di atas dilakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Upaya peningkatan mutu pembelajaran olahraga karate (Teknik Dasar) dengan bermain *move colour* pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 1 Kota Semarang tahun ajaran 2012/2013”

Rumusan Masalah

Sesuai dengan judul diatas maka timbul suatu pemikiran, dan suatu permasalahan bagi penulis untuk meneliti masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah penerapan bermain *move colour* dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran teknik dasar karate pada siswa kelas VIII G tahun ajaran 2012/2013.
2. Apakah penerapan bermain *move colour* dapat meningkatkan respon gerak siswa dalam pembelajaran teknik dasar karate

1.3 Tujuan Penelitian.

Untuk meningkatkan prestasi belajar dan respon gerak pada olah raga beladiri karate menggunakan bermain “*Move Colour*” pada siswa kelas VIII G SMP N 1 Semarang.

1.4 Penegasan Istilah.

Untuk dapat memperoleh gambaran yang jelas dan mengarah pada tujuan penelitian dalam pembuatan skripsi ini, maka perlu kiranya ada penjelasan mengenai beberapa istilah yang ada, yaitu :

1.4.1 Prestasi Belajar Penjaskes.

Prestasi dalam belajar merupakan dambaan bagi setiap orangtua terhadap anaknya. Prestasi yang baik tentu akan didapat dengan proses belajar yang baik

juga. Belajar merupakan proses dari sesuatu yang belum bisa menjadi bisa, dari perilaku lama ke perilaku yang baru, dari pemahaman lama ke pemahaman baru.

Dalam proses belajar, hal yang harus diutamakan adalah bagaimana anak dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan rangsangan yang ada, sehingga terdapat reaksi yang muncul dari anak. Reaksi yang dilakukan merupakan usaha untuk menciptakan kegiatan belajar sekaligus menyelesaikannya.

1.4.2 Bermain *Move Colour* Adalah.

Move Colour yang artinya *move* (pindah) dan *colour* (warna) dari kata itulah yang menjadikan acuan saya untuk dijadikan sebagai dasar permainan untuk membantu siswa dalam merespon cepat serta mempermudah melakukan gerakan melalui indikator warna, guna melaksanakan pembelajaran teknik dasar karate, karena dengan menggunakan bermain *move colour* di harapkan rangsangan lewat permainan siswa bisa mengingat teknik dasar lebih cepat dari pada dengan pembelajaran biasa, dengan maksud ketika siswa pindah ke warna satu ke warna lain nya dengan perbedaan warna itulah yang akan membedakan isi kandungan arti teknik dasar, diharapkan dengan perbedaan tersebut siswa lebih mudah mengingat teknik yang terkandung di dalam warna dengan tujuan siswa cepat merespon dalam melakukan gerakan teknik dasar untuk meningkatkan prestasi belajar.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini sebagai berikut.

- a) Memberikan gambaran jelas untuk kemajuan dalam bidang pembelajaran beladiri karate khusus bagi siswa , dan umum nya untuk pelajaran penjas ke depan.
- b) Sebagai bahan referensi atau pendukung penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Peneliti.

Dapat dijadikan wahana untuk menerapkan ilmu, khususnya pada pendidikan jasmani yang telah diterima di bangku kuliah dan di implementasikan di sekolah agar kita bisa mengetahui tingkat pengetahuan peneliti dalam penjas

b. Guru.

Untuk meningkatkan kualitas dan juga sebagai acuan guru penjas bahwa penjas itu hal yang mengasikan apabila kita bisa mengemas nya tanpa menghilangkan nilai yang terkandung di dalam nya sehingga bisa menerapkan model pembelajaran sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran.

c. Siswa

Dengan banyaknya model pembelajaran mereka mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran. Selain itu siswa dapat belajar sambil bermain yang lebih utamanya adalah peningkatan kesegaran jasmani siswa meningkat dan nilai dari materi tersebut.

d. Sekolah.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Upaya Peningkatan Pembelajaran

Upaya adalah suatu usaha atau ikhtiar untuk mencapai suatu maksud serta memecahkan masalah dan mencari jalan keluar untuk proses dalam peningkatan pembelajaran melalui stratgi motivasi belajar.

Menurut (slavin,1994:186) dalam buku psikologi pendidikan pembelajaran hendaknya mampu meningkatkan motivasi instrinsik peserta didik sebanyak mungkin hal ini berarti bahwa pendidik harus mampu menarik minat dan meningkatkan hasrat ingin tahu peserta didik terhadap materi yang disajikan.

1. Membangkitkan minat belajar

Pengaitan pembelajran dengan minat peserta adalah sangat penting, karena itu tunjukanlah bahwa pengetahuan yang di pelajari itu sangat bermanfaat bagi mereka.

2. Mendorong rasa ingin tahu

Pendidik yang terampil akan mampu menggunakan cara untuk membangkitkan dan memelihara rasa ingin tahu peserta didik dalam kegitan pembelajaran.

3. Menggunakan variasi metode penyajian yang menarik

Motivasi instrinsik untuk belajar ssuatu dapat di tingkatkan melalui penggunaan materi pembelajaran yang menarik, dan juga penggunaan variasi metode penyajian.

4. Membantu peserta didik dalam merumuskan tujuan pembelajaran.

Prinsip yang mendasar dari motivasi adalah anak akan belajar keras untuk mencapai tujuan apabila tujuan itu dirumuskan atau di tetapkan oleh diri nya sendiri dan bukan di rumuskan atau di tetapkan oleh orang lain.

2.1.2 Prestasi Belajar Penjaskes

Prestasi dalam belajar merupakan harapan bagi setiap orangtua terhadap anaknya. Prestasi yang baik tentu akan didapat dengan proses belajar yang baik juga. Belajar merupakan proses dari sesuatu yang belum bisa menjadi bisa, dari perilaku lama ke perilaku yang baru, dari pemahaman lama ke pemahaman baru Dalam proses belajar, hal yang harus diutamakan adalah bagaimana anak dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan rangsangan yang ada, sehingga terdapat reaksi yang muncul dari anak. Reaksi yang dilakukan merupakan usaha untuk menciptakan kegiatan belajar sekaligus menyelesaikannya.

Aktivitas proses pembelajaran merupakan inti dari proses pendidikan. Dalam proses pendidikan tersebut guru mempunyai peran yang sangat besar dalam menggerakkan kemajuan dan perkembangan untuk mencapai tujuan pendidikan yang berhasil.

2.1.3 Bermain.

Dunia anak adalah dunia bermain, dalam kehidupan anak-anak, sebagian besar waktunya dihabiskan dengan aktivitas bermain. Filsuf Yunani, Plato,

merupakan orang pertama yang menyadari dan melihat pentingnya nilai praktis dari bermain. Anak-anak akan lebih mudah mempelajari aritmatika melalui situasi bermain. Bermain dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak. Istilah bermain diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan dengan mempergunakan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian, memberikan informasi, memberikan kesenangan, dan dapat mengembangkan imajinasi anak.

Bermain menurut Mulyadi (2004), secara umum sering dikaitkan dengan kegiatan anak-anak yang dilakukan secara spontan. Terdapat lima pengertian bermain

1. Sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai intrinsik pada anak
2. Tidak memiliki tujuan ekstrinsik, motivasinya lebih bersifat intrinsik
3. Bersifat spontan dan sukarela, tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak
4. Melibatkan peran aktif keikutsertaan anak
5. Memilikii hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain, seperti kreativitas, pemecahan masalah, belajar bahasa, perkembangan sosial dan sebagainya

2.1.4 Instrument Gerak Dasar

Menurut Ma'mun dan Yudha M.saputra (2000:20-21) kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang bisa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu: *locomotor, nonlocomotor, dan manipulative.*

1. Kemampuan lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau untuk mengangkat tubuh keatas seperti lompat dan loncat dan kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, *skipping*, melompat, meluncur dan lari seperti kuda lari (balap).

2. Kemampuan non-lokomotor

Kemampuan non-lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan non locomotor terdiri menekuk dan meregang mendorong dan menarik, mengangkat, dan menurunkan, melipat dan memutar, melingkar, melambungkan, dan lain-lain.

3. Kemampuan manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan, manipulasi objek jauh lebih unggul dari koordinasi mata-kaki dan tangan mata, yang mana cukup penting untuk item: berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulative terdiri dari:

- a) Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang)
- b) Gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan paling penting yang dapat di ajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola mendesin) atau macam bola yang lain.
- c) Gerakan memantul-memantulkan bola atau mengiring bola

2.1.5 Bermain *Move Colour* Adalah

Bermain *Move Colour* yang artinya *move* (pindah) dan *colour* (warna) dari kata itulah yang menjadikan acuan saya untuk dijadikan sebagai dasar bermain untuk membantu siswa dalam merespon gerak melalui indikator warna dalam pembelajaran teknik dasar karate, dengan bermain *move colour* di harapkan dengan bermainan tersebut siswa bisa lebih mudah mengingat teknik dasar karena yang terkandung di dalam warna menggambarkan masing-masing teknik dasar sehingga akan mempermudah dalam pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan indikasi warna.

Bantuan warna di sini bertujuan agar siswa, lebih mudah untuk mengingat karena setiap teknik dasar sudah mewakili salah satu warna

contoh: suatu kalimat jika tulisan tersebut diberi warna berbeda dengan yang lain maka siswa untuk belajar atau mengingatnya akan lebih mudah di karenakan tulisan yang telah di beri warna dijadikan suatu indikator yang jelas terhadap apa arti kalimat tersebut, tetapi warna nya tentu saja harus berbeda dengan warna tulisan/ kalimat yang lain.

Dimisalkan dalam pembelajaran teori, mungkin kita sering men-stabillo catatan penting di buku pelajaran, itulah salah satu kegunaan warna untuk memacu ingatan/memori kita.

Mengapa demikian? karena faktor/efek warna, akan mempengaruhi factor "berbeda" nya karakter tulisan/ kalimat (yang diberi warna) dengan karakter/ kalimat yang lain otak kita akan cepat merespond di dalam *work*

time memory. Dengan cara kita memberi warna semua kalimat di dalam lembaran buku dengan warna yang sama, apa anda merasa lebih mudah mengingat tentu saja tidak? Karena tidak ada bedanya, antara kalimat satu dengan lainnya sehingga kita sulit untuk mengingat nya.

Gage dan Berliner (1984) menyatakan bahwa yang berasal dari luar, sebagian besar mampu membangkitkan respon seseorang. Respon ini diwujudkan melalui perubahan postur tubuh, ataupun respon psikofisik, stimulus yang mampu membangkitkan perhatian itu dapat di kelompokkan dalam empat kategori yaitu, stimulus psikofisik, stimulus emosional, stimulus kesenjangan, manding stimuli (psikologi pendidikan 2010: 133).

1. Stimulus psikofisik (*psychophysical stimulus*) variasi intensitas, ukuran, suara, dan warna. Suatu stimulus dapat di munculkan respon tertentu
2. Stimulus emosional (*emotional stimulus*) banyak stimulus yang mampu membangkitkan respon emosi seseorang, buku yang berisi materi bacaan seperti peperangan, penemuan suatu yang unik dan menajubkan, merupakan materi belajar yang mudah di pelajari dan mudah di ingat peserta didik.
3. Stimulus kesenjangan (*discrepant stimulus*). Stimulus yang mampu membangkitkan perhatian tergantung pada efek kebaruan, kompleksitas, dan keunikannya. stimulus itu mampu menarik perhatian karena memiliki karakteristik lain dari pada yang lain.
4. Manding stimuli (manding stimuli)
Mand merupakan pernyataan verbal yang memiliki konsekuensi tinggi

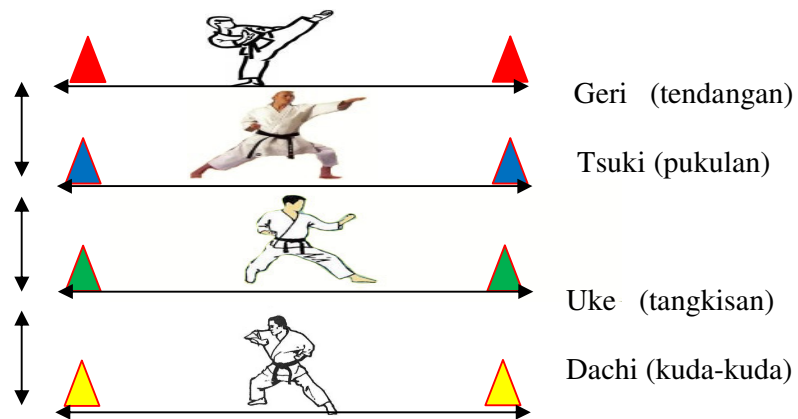
Contoh:

Pada teknik dasar karate itu di bagi menjadi empat kihon wasa, yaitu

Dachi (kuda-kuda), Uke (tangkisan), Geri (tendangan), Zuki (pukulan)

Sekarang kita coba tulisan tadi kita tandai dengan warna-warna yang berbeda, maka akan terlihat perbedaannya serta lebih mudah untuk mengingat nya, maka dari itu dalam pembelajaran teknik dasar karate ini menggunakan permainan warna dengan tujuan untuk mempermudah mengingat ,melakukan teknik dasar dan kelihatan menarik dalam pembelajaran penjasorkes.

Pada teknik dasar karate itu di bagi menjadi empat kihon wasa, yaitu dachi (kuda-kuda), Uchi (tangkisan). Tsuki (pukulan). Geri (tendangan)



Gambar 2.1. Teknik dasar karate Geri (tendangan), tsuki (pukulan), uke (tangkisan), dan dachi (kuda- kuda).

Seharusnya pada percobaan kedua di atas, anda bisa merasakan sensasi yang berbeda. Sensasi itu seharusnya sensasi alamiah yang terjadi, karena ada sesuatu yang memang "berbeda" atau "unik" atau "tidak biasa" pada

tulisan yang berwarna. Jelas karena warna warna yang ada di atas berbeda dengan warna yang lain maka arti dari Tulisan/ kalimat yang berwarna mudah untuk di inggat dan di bedakan dengan cara itu justru menarik perhatian otak kita. ketika otak tertarik pada sesuatu maka di situlah konsentrasi kita muncul. Ingatan yang sempurna itu selalu ada sewaktu kita dalam keadaan yang konsen (konsentrasi penuh).

Secara umum dapat diasumsikan bahwa sikap responsif seseorang terhadap warna secara emosional akan bereaksi secara bebas.

Lewat bermain *move colour* saya berharap agar siswa mampu meningkatkan respon, sehingga bisa mengasah kejelian, ketelitian, ketepatan, pengingatan dan kecepatan untuk meningkatkan hasil prestasi belajar sehingga siswa dapat melakukan rangkaian teknik dasar dengan indikasi yang terkandung di dalam bermain *move colour* dan mendapatkan nilai sesuai dengan batas minimal serta nyaman dalam melaksanakan pembelajaran penjas.

2.1.5.1 Peraturan Dalam bermain Move Colour.

- 1) Lapangan menggunakan lapangan bola voli.
- 2) Di tepi garis sudah di tempatkan masing-masing kun dengan warna yang berbeda sesuai dengan indikator teknik dasar.
- 3) Ketika siswa berada di salah satu warna yang di tandai dengan kun maka siswa harus mempraktekan teknik dasar sesuai warna nya.
- 4) Siswa melaksanakan sesuai dengan instruksi guru di depan menggunakan peluit.

- 5) Ketika peluit di bunyikan siswa harus pindah warna dengan teknik yang berbeda sesuai dengan urutan teknik nya.
- 6) Pindah sesuai dengan urutan warna dari kuning, hijau, biru, merah
- 7) Di awali dengan penghormatan sebelum pelaksanaan.

2.1.6 Hakikat Pendidikan Jasmani.

Pandangan baru bahwa pendidikan jasmani dapat berkontribusi pada pembentukan karakter, berpikir logis, mengembangkan interaksi sosial dan sebagai nya, akan selalu lemah bahkan mungkin tidak terjadi sama sekali. Pendidikan jasmani perlu dipandang memiliki dua kutub yang saling berlawanan. Hal terpenting menurut Bart adalah dalam “budaya gerak” atau pendidikan jasmani dan olahraga merupakan suatu upaya untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih sejahtera baik fisik maupun psikis dan Pada dasar nya pendidikan jasmani untuk memberikan sumbangan terhadap pendidikan menyeluruh “pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara neuromuskuler, intelektual dan emosional”. Dengan variasi pengungkapan di sana sini, paparan pendidikan jasmani yang berlaku saat sekarang, termasuk dalam kurikulum penjas 1994 misal nya, tak banyak berubah dari gagasan yang dirumuskan Hetherington-bapak pendidikan jasmani modern di Amerika Serikat pada tahun 1910, atau rumusan bucher yang muncul setengah abad kemudian. Konsep pendidikan jasmani terfokus pada proses sosialisasi atau pembudayaan aktifitas jasmani, permainan, atau olahraga. Suherman (2000:19)

Lutan Menyatakan bahwa proses sosialisasi berarti pengalihan nilai-nilai budaya dari generasi tua ke generasi yang lebih muda pendidikan jasmani ini harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan sehari-hari seseorang. Lutan (2000: 20),

Pendekatan holistik tubuh-j jiwa ini termasuk pula penekanan pada 3 domain kependidikan, yaitu psikomotor, kognitif dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gerisiimer, Penjaskes diistilahkan sebagai proses menciptakan “tubuh yang baik bagi pikiran dan jiwa”, artinya dalam tubuh yang sehat diharapkan pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno: *Mensana in corpore sano*.

Penjas dan olahraga memiliki nilai manfaat dan kualitas yang menyumbang pada beberapa aspek sebagai berikut.

- 1) Perkembangan sikap positif terhadap gerak/aktifitas jasmani, dansa, permainan, dan olahraga (*affective learning*).
- 2) Perkembangan kompetensi untuk memecahkan sedemikian banyak problema tecnomotor (*techno motor learning*).
- 3) Perkembangan kompetensi untuk memecahkan persoalan pribadi dan antar pribadi yang terikat dengan situasi gerak/olahraga (*sicomotor learning*), dan.
- 4) Pertumbuhan pengetahuan dan wawasan yang diperlukan untuk memahami peraturan dan ketentuan dalam budaya gerak serta mampu mengubah nya secara bermakna (*cognitive-reflective-learning*). .
(Mahendra 2006 : 15).

2.1.7 Media Pembelajaran.

Guru dalam mengajar pada prinsipnya adalah menyampaikan informasi kepada anak didiknya agar informasi dapat tersampaikan dengan tepat diperlukan alat bantu penyampaian informasi tersebut.

2.1.7.1 Ada Empat Pengertian Media

- 1) Media secara harafiah merupakan kata jamak, dari kata medium. Medium berasal dari bahasa latin yang berarti perantara atau pengantar, beberapa pihak mendefinisikan media dari sudut pandang yang berbeda.
- 2) AECT (*association for education and communication*) mendefinisikan media sebagai segala bentuk yang dipergunakan untuk memproses penyaluran informasi.
- 3) NEA (*national education association*) mendefinisikan media adalah segala hal yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta pirantinya untuk kegiatan tersebut.
- 4) Media juga sering disebut sebagai perangkat lunak yang bukan saja memuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya.

2.1.7.2 Peran dan Kegunaan Media.

Proses pembelajaran pada hakikatnya adalah proses komunikasi pengalaman menunjukkan bahwa dalam komunikasi ini sering terjadi penyimpangan penyimpangan sehingga komunikasi tersebut tidak efektif dan kurang efisien. Penyebab penyimpangan dalam komunikasi pembelajaran antara

lain adalah: adanya kecenderungan verbalisme dalam proses pembelajaran, ketidaksiapan siswa, kurangnya minat siswa, serta tidak adanya antusiasme siswa.

Salah satu upaya untuk mengatasi hal-hal tersebut di atas adalah: penggunaan media dalam proses pembelajaran ini disebabkan karena fungsi media dalam proses pembelajaran adalah sebagai penyaji stimulus sehingga siswa bisa meningkatkan keserasian dalam penerimaan informasi. Bagi siswa media yang dipersiapkan dengan baik, didesain dan digambar dengan warna-warni yang serasi dapat menarik perhatian untuk berkonsentrasi pada materi yang sedang disajikan sehingga membangkitkan keinginan dan minat baru untuk belajar., secara umum media pendidikan mempunyai fungsi sebagai berikut.

- 1) Memperjelas penyajian pesan agar tidak terlalu bersifat verbal,
- 2) Mengatasi keterbatasan ruang, waktu dan daya indera,
- 3) Penggunaan media pendidikan secara tepat dan bervariasi dapat mengatasi sikap pasif anak didik, dan dengan sifat yang unik pada setiap siswa ditambah lagi dengan lingkungan. Dan pengalaman yang berbeda, sedangkan kurikulum dan materi pendidikan ditentukan sama untuk setiap siswa, maka guru banyak mengalami kesulitan bilamana semua itu harus diatasi sendiri. (Sadiman, 2005:17)

Hal ini akan lebih sulit bila latar belakang lingkungan guru dengan siswa berbeda. Masalah ini dapat diatasi dengan media pendidikan, yaitu dengan kemampuannya dalam, memberikan perangsangan stimulus yang sama, mempersamakan pengalaman, menimbulkan persepsi yang sama. .

2.1.7.3 Kriteria Pemilihan Media Pembelajaran.

Kriteria untuk memilih media pembelajaran pada dasarnya kita harus tau kegunaan serta tujuan apa yang kita inginkan dalam pembelajaran tersebut agar bisa efektif dan bisa mengoptimalkan pembelajaran sehingga yang kita stimulus yang kita berikan kepada siswa bisa diterima dan Selanjutnya menurut saya yang perlu dipertimbangkan dalam pemilihan media yaitu tujuan pembelajaran, keefektifan, peserta didik, ketersediaan, kualitas teknis, biaya, fleksibilitas, dan kemampuan orang yang menggunakannya serta alokasi waktu yang tersedia. Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang hal ini akan diuraikan sebagai berikut.

- 1) Tujuan pembelajaran. Media hendaknya dipilih yang dapat menunjang pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan sebelumnya, mungkin ada sejumlah alternatif yang dianggap cocok untuk tujuan-tujuan itu. Sedapat mungkin pilihlah yang paling cocok. Kecocokan banyak ditentukan oleh kesesuaian karakteristik tujuan yang akan dicapai dengan karakteristik media yang akan digunakan,
- 2) Keefektifan. Dari beberapa alternatif media yang sudah dipilih, mana yang dianggap paling efektif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan,
- 3) Peserta didik. Ada beberapa pertanyaan yang bisa diajukan ketika kita memilih media pembelajaran berkaitan dengan peserta didik, seperti: apakah media yang dipilih sudah sesuai dengan karakteristik peserta didik, baik itu kemampuan/ taraf berpikirnya, pengalamannya, menarik tidaknya media pembelajaran bagi peserta didik? Digunakan untuk peserta didik

kelas dan jenjang pendidikan yang mana? Apakah untuk belajar secara individual, kelompok kecil, atau kelompok besar/ kelas? Berapa jumlah peserta didiknya? Di mana lokasinya? Bagaimana gaya belajarnya? Untuk kegiatan tatap muka atau jarak jauh? Pertanyaan-pertanyaan tersebut perlu dipertimbangkan ketika memilih dan menggunakan media dalam kegiatan pembelajaran,

- 4) Ketersediaan. Apakah media yang diperlukan itu sudah tersedia? Kalau belum, apakah media itu dapat diperoleh dengan mudah? Untuk tersedianya media ada beberapa alternatif yang dapat diambil yaitu membuat sendiri, membuat bersama-sama dengan peserta didik, meminjam menyewa, membeli dan mungkin bantuan,
- 5) Kualitas teknis. Apakah media media yang dipilih itu kualitas baik? Apakah memenuhi syarat sebagai media pendidikan? Bagaimana keadaan daya tahan media yang dipilih itu?
- 6) Biaya pengadaan. Bila memerlukan biaya untuk pengadaan media, apakah tersedia biaya untuk itu? Apakah yang dikeluarkan seimbang dengan manfaat dan hasil penggunaannya? Adakah media lain yang mungkin lebih murah, tetapi memiliki keefektifan setara?
- 7) Fleksibilitas (lentur), dan kenyamanan media. Dalam memilih media harus dipertimbangkan kelenturan dalam arti dapat digunakan dalam berbagai situasi dan pada saat digunakan tidak berbahaya.

- 8) Kemampuan orang yang menggunakannya. Betapapun tingginya nilai kegunaan media, tidak akan memberi manfaat yang banyak bagi orang yang tidak mampu menggunakannya, dan
- 9) Alokasi waktu. Waktu yang tersedia dalam proses pembelajaran akan berpengaruh terhadap penggunaan media pembelajaran.

2.1.8 Pengertian Olahraga Karate

Olahraga karate adalah: suatu ilmu pengetahuan tentang beladiri tangan kosong atau tanpa senjata, Pada umumnya, karate lebih digambarkan dengan gerakan serangan dan bela diri kaki dan tangan secara menyeluruh apabila ada anggapan bahwa berlatih karate hanya sebagai latihan untuk menjadi jago berkelahi saja maka hal itu harus disesalkan teknik teknik yang mendasar telah di kembangkan dan di sempurnakan melalui penelitian dan latihan yang bertahun tahun, agar dapat memanfaatkan tehnik teknik ini yang ada di dalam nya, (j.b sujoto 2006)

selain itu juga karate sudah di terapkan didalam silabus di kurikulum tingkat sekolah menengah pertama dan juga olahraga karate sudah masuk di dalam olahraga daerah maupun olimpiade olahraga siswa nasional

Salah satu program Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau pun Sekolah Menengah Atas (SMA) dan juga POPDA SD Direktorat Jenderal Pendidikan Menengah, Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2012, adalah Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) yang terdiri dari 5 (lima) cabang yaitu Karate, Pencak Silat, Atletik, Tenis Meja, dan Bulutangkis. Kelima

cabang olahraga ini pelaksanaannya dimulai dari tingkat sekolah, kabupaten/ kota, provinsi dan tingkat nasional.

2.1.8.1 Tujuan Olahraga Karate

Tujuan olahraga karate bukan hanya untuk berkelahi tanpa melatih teknik perkelahian atau kumite, tetapi sebelum kita menginjak ke arah kumite atau perkelahian kita harus bisa mempelajari kihon dan kata (jurus) terlebih dahulu karena kihon dan kata merupakan pondasi dasar karate. (Muchsin, 1980: 9).

2.1.8.2 Teknik Dasar atau Kihon

Teknik dasar dalam karate sangat penting bagi seorang pemula. Dari latihan teknik dasar inilah satu demi satu langkah kita menyusun latihan bentuk-bentuk karate lebih lanjut, walaupun ada sejumlah teknik khusus yang ingin dikuasai oleh mereka yang sudah memahami teknik dasar. Teknik lebih lanjut dapat dilatih setelah teknik-teknik dasar dipelajari dengan tepat dan baik. Kita sering melihat seseorang yang sudah memiliki tingkat lebih tinggi akan menunjukkan bentuk karate yang akurat dan tampak keindahan dalam bentuk gerakannya karena mereka melakukan latihan awal dengan tepat. Oleh sebab itu berhasil atau tidaknya seseorang mempelajari karate sangat bergantung pada penguasaan kihon atau teknik dasar (Sujoto 2006: 1).

2.1.8.3 Kata

Kata adalah ibu dari karate karena nilai yang terkandung di dalam teknik kata merupakan dasar untuk menuju karate yang sesungguhnya, kata adalah jurus atau bentuk resmi perpaduan dari rangkaian gerak dasar pukulan, tangkisan, tendangan menjadi satu kesatuan yang pasti (resmi). Penguasaan gerak dasar yang

baik sangat menunjang pelaksanaan kata. Dalam gerakan lambat ke gerakan cepat harus di jaga keseimbangan, bentuknya berubah-ubah mengikuti irama dari setiap teknik. Melalui latihan jurus (kata), karateka dapat belajar seni beladiri untuk nmemungkinkan menghadapi situasi yang berbahaya secara alamiah dengan cara jitu, namun tingkat keahlian merupakan faktor yang menentukan (Muchsin,1980: 94).

2.1.8.4 Kumite.

Kumite adalah Suatu latihan dimana saling menyerang dan bertahan dengan teknik-teknik karate. Makin sering berlatih kumite maka akan meningkatkan kepekaan terhadap datang nya serangan, memperbaiki kecepatan pandangan mata, tehnik – tehnik tangan dan kaki di samping itu mental kita juga semakin tertata karena sering menghadapi latihan perkelahian yang sesungguhnya sehingga kepercayaan diri tumbuh makin besar dan tidak mudah goyah menghadapi ancaman.

Untuk bisa mahir dalam latihan kumite sangat bergantung pada latihan teknik-teknik dasar pukulan, tangkisan, tendangan serta rangkaian teknik dasar yang baik tanpa di tunjang dengan pondasi ini mutu perkelahian karate akan merosot seperti perkelahian biasa dan kacau serta tidak memberikan hasil yang berarti karena dalam prinsip olahraga itu harus terus menerus latihan dengan program latihan yang semakin meningkat untuk mencapai tujuan prestasi olahraga karate latihan kiumite di bagi dua tahap, yaitu yang sudah di atur terlebih dahulu mengenai serangan maupun tangkisan nya serta perkelahian bebas yang di sebut jiyu kumite dimana kedua belah pihak bebas melancarkan serangan maupun

pertahanannya tanpa diatur. Ada beberapa bentuk latihan kumite yang sudah diatur tetapi secara garis besar ditetapkan dua kategori yaitu sanbon kumite (tiga langkah) dan ippon kumite (satu langkah) para pemula pada awalnya harus menghabiskan banyak waktunya untuk mempelajari sanbon kumite yang terdiri dari tiga kali serangan dan tiga kali tangkisan setelah mahir tiga langkah dia dapat melanjutkan latihan dengan satu langkah (ippon kumite) dan perkelahian bebas (jiyyu kumite) yang lebih kompleks. Sujoto (2006: 193).

2.1.9 Teknik Dasar karate

2.1.9.1 Dachii (kuda kuda)

Adalah merupakan dasar utama untuk berdiri atau sikap kuda kuda yang baik atau sesuai teknik yang akan dilakukan, otot jangan tegang, kaki tetap kuat dan mata selalu mengawasi gerak lawan.

1. Musubi dachi = Posisi sama ujung telapak kaki mengarah keluar atau kanan kiri membentuk sudut 45° kedua tumit tetap rapat.
2. Gedan barai = Tangkisan dari atas ke bawah perkenaan adalah lengan bawah dan terusan jari kelingking, tangkisan dilakukan dengancara mengayunkan tangan dari dalam bagian atas ke arah luar bagian bawah, tangkisan di potong dengan kuda kuda zenkutsu dachi

2.1.9.2 Ukek (tangkisan)

Tangkisan semua tangkisan harus dilakukan pada saat lawan mulai menyerang jadi harus memperhatikan lebih dahulu adanya serangan, tujuan menangkis (untuk menghilangkan keberanian lawan untuk melancarkan serangan berikutnya) (menepis atau menyalurkan

kesamping) (menangkis dan menyerang bilamungkin menangkis dan menyerang balas pada saat yang sama) (mundur setelah menangkis dan menyerang apabila ada kesempatan) (untuk menegecoh lawan)

- 1) Uci uke = Tangkisan dari luar kedalam dan menyilang.
- 2) Age uke = Tangkisan dari posisi kepalan di pingang arah kepalan menyudut ke atas dan siku tidak terbuka.
- 3) Soto uke = Tangkisan dari dalam keluar sasaran nya tulang ulnaris (tulang depan) dan berhenti sejajar dengan bahu.

2.1.9.3 Tsuki (pukulan)

pukulan dilakukan dengan cara meluncurkan semaksimal mungkin kepalan tangan yang berada didalam titik pacu (berada disamping badan dan di atas pingang) luncurkan kepalan tangan dilakukan bersamaan dengan penarikan sebelah tangan untuk kembali ketitik pacu.atau (jarak yang terdekat pada jalur garis lurus pada waktu yang sama ketika siku dari tangan yang meninju mengesek ringan meninggalkan sisibadan lengan depan dan kepalan harus berputar kedalam dan juga harus ada kecepatan dan kosentrasi).

- 1) Jodang Tsuki = Sikap berdiri sanchin dachi dalam posisi ini harus di perhatikan pengencangan di daerah perut,deltoid,dan bagian tangan yang di digunakan sebagai senjata pada saat kontak bagaian atas
- 2) Chudan Tsuki = Sikap berdiri sanchin dachi dalam posisi ini harus doi perhatikan pengencangan di daerah perut,deltoid,dan bagian tangan yang di digunakan sebagai senjata pada saat kontak bagian perut

- 3) Giaku Tsuki = Pukulan yang dilakukan dengan kuda kuda dasar secara bersama yaitu tangan yang melakukan pukula bwerlawanan dengan kaki kuda kuda.
- 4) Oi Tsuki = Pukulan yang dilakukan dengan kuda kuda dasar secara bersamaan yaitu tangan yang melakukan sama dengan kaki melangkahkan ke depan pada saat melakukan pukulan

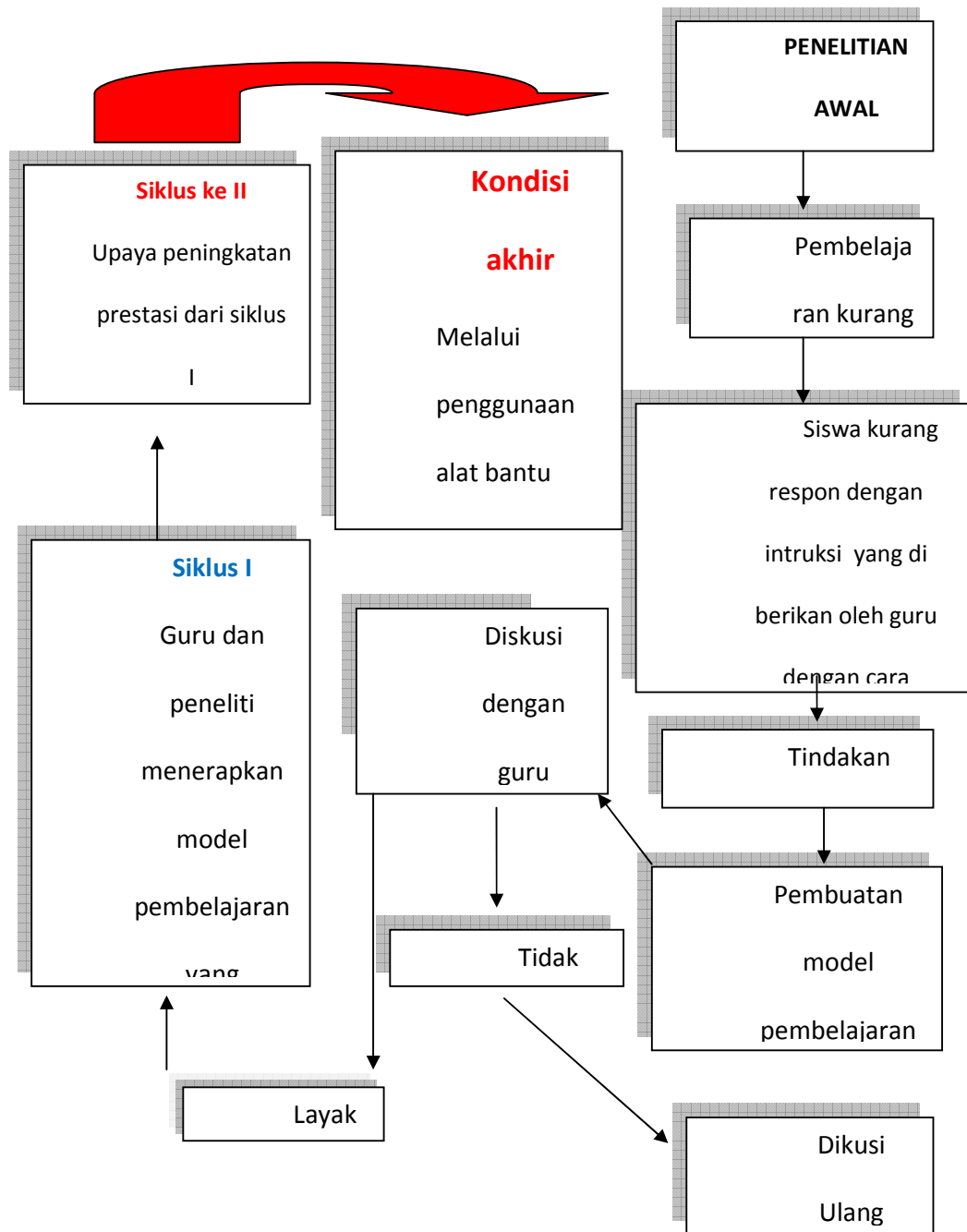
2.1.9.4 Geri (tendangan)

Tendangan adalah merupakan teknik tendangan yang memiliki lima kali lipat daya rusak nya dari kekuatan pukulan sekitar 70% meskipun kuat tapi kurang lincah di banding dengan tangan dalam teknik dasar karate

- 1) Mawasi geri = Tendangan yang melingkar ini menggunakan chosuku atau heisoku,pertama angkat lutut dan di ayunkan dari luar ke dalam dengan cepat dan keras, sasaran atas,tengah,bawah.
- 2) Maegeri = Pertama tekuk lutut dan angkat setinggi yang dapat di capai, kemudian langsung di tendangkan dengan cepat, keras, dan tajam di sasaran, tendangan ini harus di lakukan tanpa terputus. Bagian yang di gunakan chosuku dan sasaran nya ke perut dapat juga ke wajah.
- 3) Kingeri = Merupakan tendangan yang menggunakan telapak kaki luar yang di arahkan ke selangkangan atau arah kemaluan. Langkah nya angkat lutut kemudian di sentakkan dengan cepat dan keras.

2.2 Kerangka Berfikir.

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional dengan Model Pembelajaran Olahraga Karate (Teknik Dasar) melalui Bermain “*Move Colour*” Pelaksanaanya menggunakan warna warna terang dan dibuat berbaris di tepi garis lapangan bola voli di susun samping kanan kiri. Dalam bentuk pembelajarannya, siswa untuk melihat warna di depan yang telah disusun dan melihat guru yang memberikan instruksi di depan dan bergerak sesuai dengan bunyi peluit. Dan siklus yang ke II peneliti mendapatkan masukan dari ahli pembelajaran untuk lebih menspesifikasikan untuk indikator penilaian dan pembelajarannya menggunakan media kipas warna dengan tujuan untuk ruang gerak nya siswa lebih luas dan mengasah respon gerak nya melalui warna acak tanpa ada kun yang tersusun di lapangan. Berdasarkan realita yang ada, dalam pembelajaran penjas, di SMP N 1 SEMARANG siswa cenderung malas pada materi teknik dasar beladiri, sehingga akan berpengaruh pada prestasi belajarnya



Gambar 2.2. Siklus kerangka berfikir.

2.3 Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis tindakan dalam penelitian ini sebagai berikut.

- 1). Bermain *move colour*. Dapat meningkatkan respon siswa dalam melakukan aktifitas gerak siswa kelas VIII G SMP N 1 Semarang dalam pembelajaran beladiri karate (teknik dasar) menggunakan bermain *move colour*
- 2). Bermain *move colour* dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIII G SMP N 1 Semarang dalam pembelajaran beladiri karate (teknik dasar).

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Subyek Penelitian

3.1.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, (Arikunto, 2006:130). Totalitas semua ini yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya dinamakan populasi, (Sudjana, 2002: 6).

Dalam penelitian ini yang menjadi subyek penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII G di SMP Negeri 1 Semarang yang berjumlah 33 siswa.

3.1.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 131). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *random sample* atau Sampel acak yaitu teknik sampling ini diberi nama demikian karena didalam pengambilan sampelnya, peneliti “mencampur” subjek-subjek didalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama (Arikunto, 2006:134).

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah konsep yang mempunyai variasi nilai. Variabel dapat juga diartikan sebagai pengelompokan yang logis dari dua atribut atau lebih.

3.2.1 Variabel bebas.

Variabel bebas adalah variabel penyebab. Dalam penelitian ini, variabel bebasnya adalah permainan *move colour*.

3.2.2 Variabel Terikat.

Variable terikat adalah akibat, Dalam penelitian ini respon siswa dalam melakukan aktivitas gerak dan prestasi belajar merupakan variabel terikat.

3.2.3 Obyek Penelitian

Upaya peningkatan mutu pembelajaran olahraga karate (Teknik Dasar) dengan permainan *move colour* pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 1 Kota Semarang tahun ajaran 2012/2013.

3.2.4 Indikator ketercapaian.

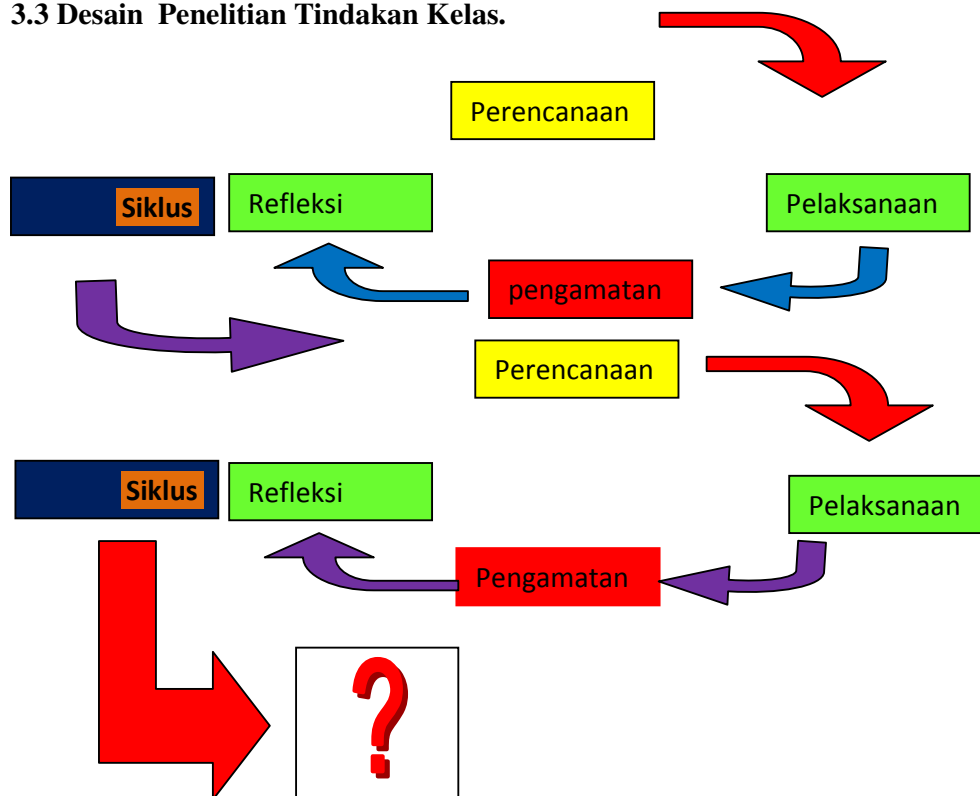
Penelitian tindakan kelas (PTK) atau disebut juga dengan *clasroom action research* (CAR) adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelas. Tujuan utama PTK adalah untuk memecahkan permasalahan nyata yang terjadi di kelas dan meningkatkan kegiatan nyata guru dalam pengembangan profesionalnya.

Penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengukur sejauh mana prestasi belajar siswa dan respon aktifitas siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran teknik dasar beladiri karate menggunakan permainan *move colour*, dalam pembelajaran beladiri karate. Dapat dilihat dari indikator ketercapaian aktivitas siswa dalam merespon pembelajaran yang sudah ditentukan oleh guru/ peneliti sendiri dengan mengacu pada tingkat pengamatan di SMP N 1 SEMARANG.

Tabel 3.1. Prosentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian.

ASPEK YANG DIUKUR	PROSENTASE TARGET CAPAIAN			CARA MENGUKUR
	Kondisi awal	Siklus I	Siklus II	
Respon siswa dalam pembelajaran melalui permainan <i>move colour</i>	45 %	75 %	75%	Diamati selama proses pembelajaran

3.3 Desain Penelitian Tindakan Kelas.



Gambar 3.3. Desain penelitian

(Arikunto 2008:16)

3.3.1 Perencanaan

Rancangan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan tahapan sebagai berikut.

- a. Mengkaji / menelaah materi pembelajaran beladiri dengan menelaah indikator bersama tim kolaborasi.
- b. Menyusun RPP sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan dalam silabus dan skenario pembelajaran dengan menggunakan permainan *move colour*.
- c. Menyiapkan sarana dan prasarana pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran seperti, peluit, cone warna, kipas warna, lapangan voli, dan.
- d. Menyiapkan lembar observasi dan kuisioner untuk mengamati aktivitas belajar siswa oleh guru.

3.3.2 Pelaksanaan Tindakan (*action*)

Pelaksanaan tindakan merupakan implementasi atau penerapan rancangan yang telah ditetapkan, yaitu mengenai tindakan kelas (Arikunto, 2001: 18).

PTK ini direncanakan dalam dua siklus. Siklus pertama yaitu melakukan pembelajaran teknik dasar beladiri karate menggunakan permainan *move colour* agar mempermudah siswa merespon gerakan teknik dasar melalui kun warna. Siklus kedua dilakukan untuk perbaikan dari siklus satu yang sedang dievaluasi dari ahli pembelajaran dan dosen pembimbing, dengan cara menggunakan kipas warna tanpa menggunakan kun warna sehingga ruang gerak siswa lebih bebas

dengan harapan respon siswa lebih meningkat sehingga prestasi belajarnya juga optimal.

3.3.3 Observasi

Observasi merupakan suatu teknik/cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung (Sukmadinata, 2009:220).

Kegiatan observasi ini dilakukan secara kolaboratif dengan guru kelas untuk mengamati proses pembelajaran Penjas materi teknik dasar karate pada siswa kelas VIII G SMP N 1 SEMARANG. Observasi ini menitikberatkan pada aktivitas respon gerak siswa dan prestasi belajar siswa dalam pembelajaran teknik dasar karate menggunakan permainan *move colour*.

3.3.4 Refleksi.

Refleksi merupakan suatu upaya untuk mengkaji apa yang telah terjadi, yang telah dihasilkan, atau apa yang belum dihasilkan atau apa yang belum tuntas dari langkah atau upaya yang telah dilakukan (Santayasa, 2007).

Tahapan ini dimaksudkan untuk mengkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dilakukan, berdasar data yang telah terkumpul dan kemudian melakukan evaluasi guna menyempurnakan tindakan yang berikutnya. Refleksi dalam PTK mencakup analisis, sintesis, dan penialian terhadap hasil pengamatan atau tindakan yang dilakukan. Jika terdapat masalah dan proses refleksi, maka dilakukan proses pengkajian ulang melalui siklus berikutnya yang meliputi kegiatan, perencanaan ulang, tindakan ulang, dan pengamatan ulang sehingga permasalahan yang dihadapi dapat teratasi. Setelah mengkaji proses pembelajaran

yaitu mengenai aktivitas siswa dan peningkatan prestasi belajar teknik dasar karate menggunakan permainan *move colour*, apakah dapat meningkatkan prestasi belajar siswa dengan melihat indikator ketercapaian dalam indikator kinerja pada siklus yang pertama, serta mengkaji kekurangan dan membuat daftar permasalahan yang muncul dalam pelaksanaan siklus pertama. Kemudian peneliti bersama kolaborator membuat perencanaan tindak lanjut untuk siklus berikutnya

3.4 Siklus Penelitian

3.4.1 Siklus Pertama

- 1)Perencanaan pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario pembelajaran.
- 2)Tim peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran Penjasorkes.
- 3)Menyusun RPP dengan materi “Teknik dasar beladiri karate”.
- 4)Menyusun instrument (lembar observasi dan kuisioner) yang digunakan dalam siklus PTK , penilaian pada teknik dasar karate.
- 5)Mempersiapkan sumber dan media pembelajaran berupa :
 - a. KTSP
 - b. Silabus kelas VIII
 - c. RPP
 - d. Peluit
 - e. Cone warna
 - f. Indikator warna (kipas warna)
 - g. Lapangan voli

h. Menyusun alat evaluasi pembelajaran

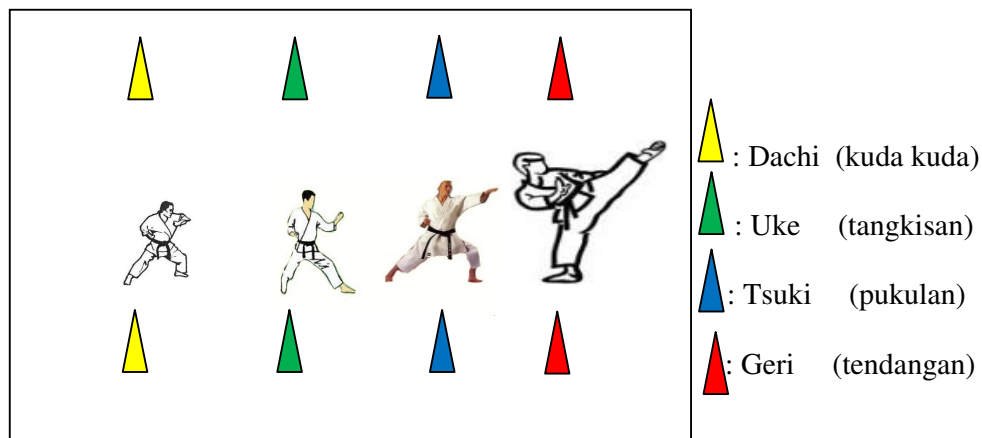
3.4.2 Tindakan (*action*)

1. Dalam pelaksanaan siklus I peneliti berperan sebagai guru pengajar dan guru sebagai pengumpulan data, peneliti mempersiapkan siswanya di halaman sekolah dan membariskannya.
2. Peneliti memimpin doa, kemudian mempersensi siswa, sebelum memulai pembelajaran, kemudian memberi penjelasan kepada siswa tentang materi apa yang akan diberikan.
3. Peneliti menginstruksikan siswa untuk melakukan pemanasan lari mengelilingi lapangan selama 3 menit dan melakukan *stretching*.
4. Di bagian pertama guru menjelaskan tentang permainan *move colour* untuk penerapan di dalam pembelajaran teknik dasar karate melalui indikator indikator warna yang nantinya akan diimplementasikan di dalam teknik gerak dasar, setelah dijelaskan guru membuat permainan yang arahnya pada respon siswa, setelah itu guru memberi instruksi kepada siswa untuk bermain agar siswa tahu gambaran awalnya tentang permainan dan tujuan yang ingin dicapai, melalui permainan “kembang kuncup”.

3.4.3 Peraturan Permainan.

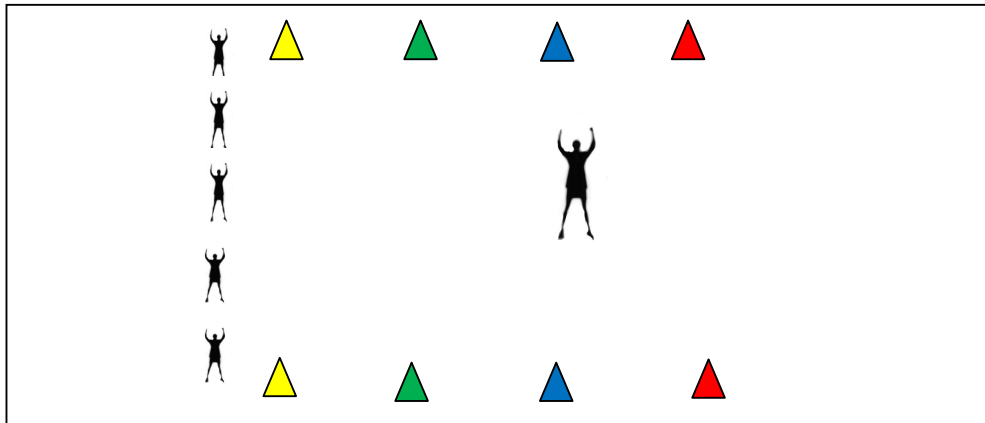
1. Siswa diinstruksikan untuk lari mengelilingi lapangan voli dan mendengarkan instruksi guru dengan acuan warna.
2. Warna dibagi menjadi 4 kategori untuk pengelompokan dalam permainan,

3. Merah= 5 anak, biru = 6 anak, kuning= 7 anak, hijau= 8 anak.
4. Apabila nanti ada siswa yang tidak mendapatkan kelompok maka kena hukuman push up sebanyak 5 kali (sambil tertawa).
5. Setelah melaksanakan permainan kembang kuncup guru menjelaskan teknik dasar karate yang nantinya akan diimplementasikan melalui permainan *move colour*. Guru mempraktekan teknik dasar karate mulai dari teknik dachi (kuda-kuda), ukek (tangkisan), ztuki (pukulan), sampai geri (tendangan).
6. Selanjutnya siswa melakukan latihan teknik dasar dari teknik dasar dachi sampai geri di luar lapangan bola voli selama 10 menit.
7. Setelah melakukan latihan dalam waktu 10 menit dilanjutkan dengan mempraktekan langsung di lapangan dengan indikator kun warna yang sudah di pasang di tepi lapangan dengan jarak 80 cm dan langsung di mulai dengan pengamatan.



Gambar 3.4. Permainan *move colour* dengan kun warna.

8. Selanjutnya siswa di bagi menjadi 6 kelompok 1 kelompok berangotakan 6 sampai 7 siswa dan maju berkelompok, untuk mempraktekan langsung di lapangan dengan acuan kun sesuai contoh gambar dengan instruksi guru di depan menggunakan peluit.



Gambar 3.5. Formasi siklus I pelaksanaan Teknik dasar dengan kun warna.

9. Peneliti memberikan respon siswa dengan menata kunurut sesuai dengan gerakan teknik dasar karate yang terkandung dalam warna di lapangan, siswa melakukan gerakan sesuai urutan warna dengan instruksi guru dengan bunyi peluit.
10. Menarik kesimpulan.
11. Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
12. Melakukan pendinginan.

3.4.4 Pengamatan Tindakan.

- a. Aktivitas siswa dalam merespon gerak melalui instruksi guru dan indikator warna.

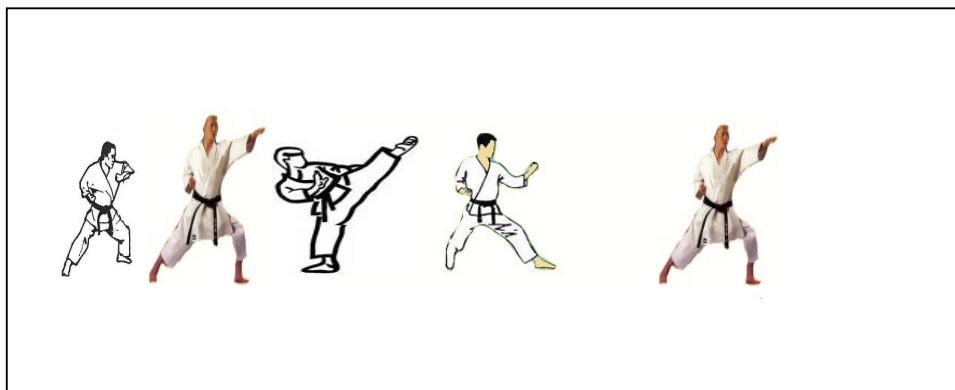
- b. Melakukan teknik dasar karate dengan baik dan benar.
- c. Ketepatan dalam melakukan teknik dasar.
- d. Dapat melakukan rangkaian teknik dasar dengan koordinasi yang baik

3.4.5. Tahap Evaluasi (Refleksi)

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya.

3.4.6 Siklus Kedua

Pada siklus II merupakan tindakan implementasi rangkaian kegiatan pembelajaran yang telah direvisi untuk mengatasi masalah di siklus I yang belum tuntas, pembelajaran yang sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani. Demikian juga termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi dan interpretasi serta analisis dan refleksi yang mengacu pada siklus sebelumnya.



ERROR: undefined
OFFENDING COMMAND: f'~

STACK: