



Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerakan Kata Heian Nidan Pada Ektrakurikuler Karate Di Mtsn 1 Sintang

Deva Octaviana¹, Victor G Simanjuntak², Novi Yanti³, Fitriana Puspa Hidasari⁴, Rizki Hazazi Ali⁵

**^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura, Indonesia
Jl. Prof. Dr. H Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak
Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124
Email: f1101201012@student.untan.ac.id**

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh data observasi yang menunjukkan bahwa hasil gerak kata heian nidan pada ekstrakurikuler karate masih sangat rendah. Untuk merespon hal itu peneliti melakukan penelitian menggunakan media audio-visual dan metode latihan drill. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh media audio-visual dan metode latihan drill terhadap hasil gerak kata heian nidan pada peserta didik ekstrakurikuler di MTS 1 Sintang. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dan desain penelitian yang digunakan one-grup pre-test post-tst design. Teknik pengumpulan sampel menggunakan purposive sampling, dimana didapati peserta didik ekstrakurikuler karate sabuk kuning yang berjumlah 15 orang. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji pengaruh. Hasil tes kemampuan gerakan kata heian nidan pada saat sebelum pemberian treatment tes awal (pret-test) berjumlah 533 atau rata-rata 36,8 sedangkan nilai setelah diberikan treatment tes akhir (post-test) berjumlah 783 atau rata-rata 52,2 dengan presentase peningkatan (26,683 %). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dari penggunaan media audio-visual dan metode latihan drill terhadap hasil gerakan kata heian nidan pada pesertad didik ekstrakurikuler karate.

Kata Kunci: Media audio-visual, metode latihan drill, kata heian nidan

PENDAHULUAN

Olahraga karate sudah cukup lama dikenal di Indonesia sebagai seni beladiri yang populer dan selanjutnya dikembangkan oleh para master karate menjadi olahraga kompetitif. Menurut pendapat Fendrian & Nurzaman (2016) seperti yang telah dijelaskan sebelumnya untuk dapat berprestasi secara optimal seorang atlet karate harus dapat menguasai teknik dasar (kihon). Kihon adalah teknik pertahanan, serangan dan gerakan. Teknik-teknik ini adalah serangan serta blok dengan serangan balik. Mereka terdiri dari satu teknik atau urutan. Tahapan pelatihan ini sebenarnya mempersiapkan tahapan selanjutnya.

Seorang karateka tidak hanya mempelajari kekuatan fisik, namun juga kekuatan spiritual, mental, dan kepribadian. Karate memiliki pengertian seni bela diri tangan kosong yang digunakan untuk mengembangkan karakter melalui latihan. Dalam kurikulum pendidikan jasmani dijelaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan beberapa macam metode yaitu latihan drill.

Metode drill adalah metode latihan atau metode training yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan. Pendekatan drill adalah cara belajar yang lebih menekankan komponen-komponen teknik. Metode drill merupakan suatu teknik cabang olahraga yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan continue.

Menurut (Fandayani & Sagitarius, 2019) Terkait dengan olahraga karate terdapat tiga teknik utama, yaitu: Kihon (teknik dasar), kata (jurus), dan kumite (pertarungan). Di antara ketiga teknik utama tersebut, nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor kata dan kumite..

Saat observasi dilakukan pada situasi latihan , masih banyaknya kekurangan ketidaksesuaian gerak atlet di MTS 1 Sintang dalam melakukan kata heian nidan. hal ini disebabkan pelatih masih tetap menggunakan sistem melatih secara komando tanpa banyak melakukan variasi dan menerapkan teknologi dalam berlatih karate. Padahal sarana ilmu pengetahuan dan teknologi yang efektif dan efisien dalam belajar atau mendalami olahraga yang diminati adalah media visual berupa audio-visual berupa video. media video ini dapat membuat siswa tidak hanya dapat berlatih dengan pelaksanaan latihan yang nyata nampak dalam peragaan fisik di tempat latihan, tetapi atlet dapat berlatih dengan banyak metode. berlatih dapat dengan menggunakan metode latihan drill dan media audio-visual melalui video latihan. atlet dapat memperbaiki teknik kata heian nidan dengan melatih mental practice atau daya khayalnya terhadap teknik gerakan yang harus dikuasainya.

Dalam ketidak sesuain gerak siswa terhadap ketentuan yang ada dengan baik, berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang upaya meningkatkan kemampuan gerakan kata heian nidan pada ektrakurikuler karate.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan Dalam penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen menggunakan bentuk penelitian one group prettest-posttest Menurut (Ratminingsih, 2010) artinya “one group prettest posttest adalah penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol. Desain yang termasuk pra-eksperimental adalah satu kelompok prattest-posttest (one group prettest-posttest)”.

O1 X O2

Sumber : (Ratminingsih, 2010)

Keterangan :

O1 = Pretest (Sebelum diberi perlakuan)

X = Treatmen (Perlakuan)

O2 = Posttest (setelah diberi perlakuan)

Menurut Swarjana & SKM (2022) “populasi adalah keseluruhan orang, kasus atau objek dimana hasil penelitian akan di generalisasikan”. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ektrakurikuler karate MTS 1 Sintang dengan jumlah 30 orang. Adapaun Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Purposivee sampling, Dalam penelitian ini peneliti memberikan kesempatan kepada anggota ektrakurikuler karate sabuk kuning yang berada di MTS 1 Sintang dengan jumlah 15 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti observasi langsung. Observasi langsung adalah kehadiran peneneliti dalam menjalankan tugasnya di tengah-tengah kegiatan responden diketahui secara terbuka, sehingga antara responden dengan peneliti terjadi hubungan atau interaksi secara wajar. Untuk memaksimalkan hasil observasi, penulis menggunakan alat bantu yang sesuai dengan kondisi di lapangan misalnya buku catatan dan chek list. Selanjutnya tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes gerakan kata heian nidan dengan kisi-kisi rubrik penilaian. Di dalam penilaian perlu adanya pengujian yaitu dengan menggunakan uji prasyarat analisis. Dalam uji ini terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas dan uji pengaruh.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi skor variabel berkurva normal atau tidak. Menurut (Quraisy, 2020) Uji Shapiro Wilk adalah sebuah metode atau rumus perhitungan sebaran data yang dibuat oleh shapiro dan wilk. Metode shapiro wilk adalah metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil.

Metode ini menguji bahwa hipotesis null (H0) berasal dari distribusi normal yang tidak bergantung pada nilai rata-rata dan variansi. rumus Shapiro Wilk berikut:

$$T = \frac{1}{\sqrt{D}} \left\{ \sum_{i=1}^k a_i \left(\frac{x_{(i)} - \bar{x}}{s} \right)^2 \right\}$$

Keterangan:

n = Jumlah data.

a = Coefficient test Shapiro-Wilk

Untuk mengetahui nilai D dapat dilihat rumus berikut:

$$D = \sum_{i=1}^n (i-1) \left[\frac{(x_{(i)} - \bar{x})^2}{s^2} \right]$$

Keterangan:

(\bar{x}) = rata-rata

Adapun uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan pengujian homogenitas varian terbesar dibandingkan varian terkecil (uji f) dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Rumus : } F \text{ hitung} = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

Keterangan :

Bahwa varian (kuadrat dari simpangan baku)

(n-1) : untuk varians terbesar

(n-1) untuk varians terkecil

Tarif signifikan (α) = 0,05, maka dicari pada tabel f, dengan kriteria sebagai berikut:

Jika f hitung \geq tabel, berarti tidak homogen

Jika f hitung \leq tabel berarti homogen

Setelah dilakukan analisis data, data akan dikumpulkan berdasarkan jenis data, kemudian data akan dibandingkan antara data saat tes awal (pre-test) dengan data tes (post-test). Sesuai dengan model statistik komputasi. Statistik yang dimaksud merupakan aplikasi dari rumus uji-t karena data dalam penelitian ini menggunakan perhitungan atau sering disebut penelitian kuantitatif. Statistik yang dimaksud merupakan aplikasi dari rumus uji t karena data dalam penelitian ini menggunakan perhitungan atau sering disebut dengan penelitian kuantitatif.

Adapun rumus yang sesuai digunakan dalam penelitian ini Ali Maksum (2007) adalah:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N-1)}}$$

Keterangan :

D = perbedaan setiap pasangan skor (posttest-pretest)

N = jumlah sampel

Selanjutnya untuk mengetahui persentase uji pengaruh adalah dengan rumus :

$$\text{Pengaruh} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}}$$

Dalam penelitian yang menggunakan uji-t dianggap signifikan jika tingkat kesalahan atau tingkat signifikansi sekitar 5%, maka nilai t harus lebih besar atau semua dengan t-tabel dan derajat kebebasan uji ini adalah N-1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di MTS 1 Sintang dengan sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang yang telah diberikan treatment/perlakuan berupa variasi latihan. Sebelum diberikan treatment sampel terlebih dahulu melakukan pretest yaitu dengan tes keterampilan gerak kata heian nidan.

Setelah itu pertemuan penelitian dilakukan selama 12 kali yaitu satu kali pretest, satu posttest dan 10 kali treatment.

Posttest dilakukan kembali dengan melakukan tes keterampilan gerakan kata heian nidan. Data pretest dan posttest yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut :

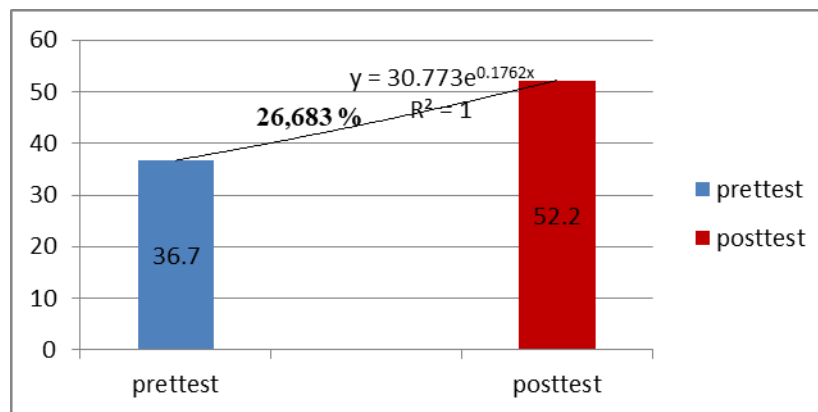
Tabel 1. Deskripsi data pre-test dan post-test hasil gerak kata heian nidan

Hasil Kata <i>Hian Nidan</i>	N	Nilai		Mean	Standar Deviasi
		Rendah	Tinggi		
Nilai <i>pre-test</i>	15	26	53	36,8	7,94
Nilai <i>post-test</i>	15	36	67	52,2	10,06

Berdasarkan tabel 1 di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata pret-test kemampuan hasil gerakan kata heian nidan pada peserta didik ekstrakurikuler karate sebesar 36,8. Hasil pret-test tertinggi yang di capai para peserta didik adalah 53 dan yang terendah 26, sedangkan standar deviasinya adalah 7,94. Jumlah peserta didik yang mengikuti pret-test sebanyak 15 orang. Pada data post-test diketahui bahwa nilai rata-ratanya dari hasil gerakan kata heian nidan pada peserta didik ekstrakurikuler karate adalah sebesar 52,2. Hasil dari post-test tertinggi yang dicapai peserta didik adalah 67 dan yang terendah 36. Sedangkan standar deviasi adalah 10,06. Jumlah peserta didik yang mengikuti post-test sebanyak 15 orang. Deskripsi data post-test didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes yang dilakukan menggunakan latihan yang mengikuti struktur dalam program latihan.

Data prettest dan posttest terhadap hasil gerakan kata heian nidan pada peserta didik ekstrakurikuler karate dapat pula disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut :

Gambar 1. Grafik rata-rata pret-test hasil gerak kata heian nidan



Normalitas dilakukan untuk menguji apakah semua variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan spss versi 25. Untuk mengetahui normal tidaknya adalah jika sig > 0,05 maka normal dan jika sig < 0,05 dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2 : Data Uji Normalitas

	Signifikan	Keterangan
Prettest	0,398 > 0,05	Normal
Posttest	0,373 > 0,05	Normal

Untuk nilai prettest, karena $0,0398 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai prettest berdistribusi normal. Untuk nilai posttest, karena $0,373 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai posttest berdistribusi normal.

Pengajuan homogenitas varian digunakan uji F, adapun hasil uji normalitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut :

Tabel 3 . Hasil uji homogenitas data hasil pret-test dan post-test gerak kata heian
 nidan

Statistik	<i>Pret-test</i>	<i>Post-test</i>
F_{hitung}	4,183	
F_{tabel}	4,67	
Kesimpulan	Data Homogen	

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, hasil dari pengujian uji homogenitas data prettest dan posttest diperoleh $F_{hitung} = 4,183$, sedangkan $F_{tabel} = 4,67$. Dari hasil perhitungan uji homogenitas tersebut didapatkan $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa data prettest dan posttest gerakan kata heian nidan pada ekstrakurikuler karate di MTS 1 Sintang mempunyai varian sama atau homogen.

Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} . Kriterianya adalah jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima, H_0 ditolak atau jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a ditolak H_0 diterima. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan jenis uji paired samples test, bantuan aplikasi SPSS versi 25. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel dibawah ini

Tabel 4. Data uji-t

	Mean paired differences	Sig	Keterangan
Nilai prettest - nilai posttest	15,333	0,000 < 0,05	H_0 ditolak

Berdasarkan tabel 4 diatas, kriteria pengambilan keputusan nilai sig 0,05 maka nilai H_a diterima H_0 ditolak. Berdasarkan perhitungan maka dapat $0,000016 < 0,05$ (H_0 ditolak). Maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan tabel 4 diketahui mean paired differences sebesar 15,333 nilai ini menunjukkan selisih antara nilai rata-rata hasil prettest dengan nilai

rata-rata hasil posttest. Maka terdapat pengaruh media audio-visual dan metode latihan drill terhadap hasil gerakan kata heian nidan pada peserta didik ekstrakurikuler karate di MTS 1 Sintang. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut ini :

Tabel 5. Presentase pengaruh

No	Ket	Rata-Rata	Standar Deviasi	Presentase pengaruh
1	Prettest	36,8	7,94	26,683%
2	Posttest	52,2	10,06	

Dari tabel di atas terlihat peningkatan perolehan nilai yang sebelumnya pada saat pret-test sebesar 36,8 dan hasil rata-rata post-test sebesar 52,2 dengan presentase peningkatan 26,683%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penggunaan media audio-visual dan metode latihan drill terhadap hasil gerak kata heian nidan pada ekstrakurikuler karate di MTS 1 Sintang. Karena dalam penelitian ini ada peningkatan yang baik sehingga latihan yang diberikan berpengaruh besar pada peningkatan hasil gerak kata heian nidan pada siswa ekstrakurikuler di MTS 1 Sintang dengan presentase pengaruh sebesar 26,683%.

Hasil gerak kata heian nidan pada test awal sebelum pemberian treatment (pret-test) berjumlah 553 atau rata-rata nilai 36,8. Sedangkan nilai setelah diberikan treatment (post-test) berjumlah 783 atau rata-rata nilai 52,2.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, P. A., Bakhtiar, S., Asnaldi, A., & Handayani, S. G. (2022). Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Mawashi Geri Karate-ka Dojo Bushido Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(9), 122-128.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Cakrawijaya, M. H. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Peer Teaching Terhadap Kerjasama dan Hasil Belajar Jurus Pada Pembelajaran Pencak Silat. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(2), 125-138.

- Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(1), 22. <https://doi.org/10.17509/JKO-UPI.V11I1.16782>
- Fendrian, F., & Nurzaman, M. (2016). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan Dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin Dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 8(2), 36. <https://doi.org/10.17509/JKO-UPI.V8I2.16073>
- Kitra, Y. V. (2021). Pembinaan Olahraga Karate Inkanas Di Kecamatan Minas Kabupaten Siak (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- MUHAMMAD, M. (2017). BELAJAR KETERAMPILAN GERAK URAMAWASHI GERI MELALUI MEDIA SWISS BALL PADA SISWA KELAS 4 SDN PEJUANG 7 KOTA BEKASI (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Quraisy, A. (2020). Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk: Studi kasus penghasilan orang tua mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Unismuh Makassar. *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology*, 3(1), 7–11. <https://doi.org/10.36339/JHEST.V3I1.42>
- Ratminingsih, N. M. (2010). Penelitian Eksperimental Dalam Pembelajaran Bahasa Kedua. *Prasi: Jurnal Bahasa, Seni, Dan Pengajarannya*, 6(11), 31–32. <https://doi.org/10.23887/PRASI.V6I11.6816>
- Rusadi, I. (2014). UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN KATA (JURUS) HEIAN SANDAN DENGAN MENGGUNAKAN VIDEO PADA ATLET KARATE SABUK HIJAU DAN BIRU DOJO SMP NEGERI 6 MEDAN PERGURUAN KEI SHIN KAN SUMATERA UTARA TAHUN 2014 (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Swarjana, I., & SKM, M. (2022). Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=87J3EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=populasi+&ots=LNmZq4-KFv&sig=QyylIYi6hviuAnbMUDGorjR4Fg0>