

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Manusia adalah makhluk yang dinamis, untuk mendukung aktifitas sehari-hari diperlukan tubuh yang sehat dan kuat, terutama dalam proses perkembangan dan pertumbuhan. Oleh karena itu sangatlah penting anak diajarkan gerak dasar yang baik untuk melakukan keterampilan geraknya. Adapun azas pendidikan jasmani menurut Safari (2009, hlm. 81), adalah sebagai berikut.

Pendidikan merupakan proses pendidikan untuk tujuan pengembangan aspek lainnya. Hal ini mencakup pula perkembangan kemampuan kognitif dan sifat-sifat kepribadian anak. Meskipun pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan untuk tujuan perkembangan keterampilan dan kebugaran, juga sangat peduli untuk mengembangkan aspek lainnya. Hal ini mencakup pula perkembangan kemampuan kognitif dan sifat-sifat kepribadian anak.

Pendidikan jasmani (penjas) merupakan pembelajaran yang memfokuskan pada aktivitas jasmani. Siswa SD memerlukan wadah untuk menyalurkan aktivitas fisiknya di sekolah, selaras dengan Lutan (dalam Mikdar, 2006, hlm. 4). yang menyatakan bahwa, "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan via aktivitas jasmani, permainan dan atau olahraga yang dipilih dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan". Penjas adalah proses pengembangan gerak dasar maupun keterampilan gerak dengan berbagai metode dan pendekatan yang dilakukan dengan sistematis dan terarah untuk mencapai tujuan yang memuaskan.

Penjas adalah fase dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup sistem otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut. Nixom dan Cozens, (dalam Safari, 2014, hlm. 8). Mengatakan bahwa "Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak".

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penjas adalah aktivitas jasmani di sekolah, termasuk pengembangan sifat kepribadian seperti konsep diri bukanlah sebagai dampak pengiring, tetapi sebagai dampak perilaku hasil belajar

yang terencana dan telah ditentukan sebelumnya. Sedangkan proses pembelajaran haruslah didahului dengan perencanaan. Sehingga proses perkembangan anak bukan karena kebetulan, dan bukan pula dari hasil perubahan aspek perilaku yang lainnya. Tetapi karena adanya suatu perencanaan yang matang dan implementasi dari hasil perencanaan tersebut, dan semua pembelajaran tersebut merupakan hasil dari skenario yang telah direncanakan sebelumnya. Jadi di dalam pembelajaran anak Sekolah Dasar (SD) sangatlah penting untuk mempelajari berbagai gerak dasar dan keterampilan gerak.

Penjas di SD mempelajari berbagai olahraga dan permainan diantaranya adalah uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktifitas air), pendidikan luar sekolah (*out door education*), dan aktivitas pengembangan. Dalam aktivitas pengembangan siswa SD mempelajari berbagai kemampuan untuk mengasah dan menyalurkan bakat serta hobinya. Aktivitas pengembangan tidak kalah penting dengan aktivitas kulikuler, karena dengan mengembangkan *skill* yang ada dalam diri siswa, bukan hal yang tidak mungkin akan mempermudah siswa mencapai prestasi non akademik. Diantara aktivitas pengembangan yang ada di SD adalah kepramukaan, paskibra, tari, *drum band*, bela diri, dan lain-lain.

Beladiri merupakan kemampuan manusia untuk mempertahankan dirinya dengan berbagai aspek. Beladiri yang menggunakan gerakan adalah beladiri yang sering digunakan dan bisa dilatih oleh semua orang, berbagai gerak dasar kemampuan manusia dilatih dan diasah untuk mengoptimalkan gerakan dasar yang dimiliki semua orang. Dengan kemampuan gerak dasar yang bagus dan terlatih memungkinkan seseorang mampu melakukan gerakan-gerakan beladiri dengan baik.

Ada banyak sekali ilmu beladiri di dunia, dengan berbagai karakteristik dan gerakannya masing-masing. Diantara berbagai macam ilmu beladiri tersebut karate merupakan salah satu ilmu beladiri yang populer di dunia. Karate menurut Rhadian (2009, hlm. 2) “Berasal dari bahasa Jepang. Karate terdiri dari dua kata, yaitu *kara* dan *te*. *Kara* berarti kosong dan *te* berarti tangan” jadi karate di artikan sebagai bela diri menggunakan tangan kosong. Di karenakan pada zaman kerajaan Jepang masyarakat umum tidak boleh memegang senjata tajam dan orang tua tidak boleh menggunakan tongkat. Oleh sebab itu bela diri karate di ambil sebagai

ilmu yang cocok di pelajari di Jepang pada zaman itu. Karate di dunia memiliki reputasi yang baik, dilihat dari berbagai macam pertandingan yang diadakan baik secara lokal maupun global, selalu banyak peserta dari seluruh dunia yang mengikuti pertandingan tersebut. Karate di Indonesia cukup populer karena keberadaannya sudah cukup lama, sehingga di Indonesia sudah ada federasi yang menaungi olahraga beladiri tersebut. Selaras dengan pendapat Rhadian (2009, hlm. 9), mengatakan bahwa: “Karate masuk ke Indonesia melalui mahasiswa yang belajar di Jepang, lalu kemudian didirikan federasi karate Indonesia pada tahun 1972”. Karate mengajarkan berbagai macam gerak dasar diantaranya pukulan, tendangan, dan tangkisan. Dengan gerak dasar tersebut, diharapkan ketrampilan anak dikembangkan menjadi berbagai macam gerakan khas karate yang kuat dan penuh tegas dalam gerakannya. Karate juga merupakan salah satu cabang prestasi yang diunggulkan di Indonesia, hal tersebut dibuktikan dengan berbagai penghargaan yang diraih oleh atlet Indonesia di kancah regional maupun internasional.

Di dalam beladiri karate pukulan menjadi aspek yang sangat penting, karena pukulan adalah gerakan yang paling mudah dilakukan oleh manusia dan sekaligus pukulan merupakan salahsatu aspek yang sangat ditekankan pada beladiri karate. Ada banyak sekali macam pukulan dalam karate diantaranya *oi-zuki-chudan*, *oi-zuki-jodan*, *gyaku-zuki*, *ura-zuki*, *morote-zuki*, dan masih banyak lagi. Pukulan merupakan serangan yang banyak di pelajari dalam karate, karena di dalam karate sangat erat sekali kaitannya dengan tangan dan bagaimana menggukkan tangan sebagai senjata. Dengan pukulan yang sering dilatih akan mengakibatkan ketepatan, kecepatan, dan kekuatan pukulan akan meningkat sehingga pukulan akan menjadi mematikan dan menjadi pembelaan diri yang ampuh jika sesuatu hal terjadi. Dengan berbagai macam latihan khususnya latihan yang difokukan pada kekuatan tangan akan menimbulkan peningkatan terhadap kemampuan pukulan di dalam cabang beladiri karate khususnya pada pukulan *oi-zuki*.

Pembelajaran beladiri karate sangatlah bermanfaat khususnya pada siswa SD, karena gerakan beladiri karate mampu mengembangkan ketrampilan siswa, kedisiplinan, kekuatan dan rasa percaya diri dalam siswa. Kemudian dengan pembelajaran beladiri karate siswa SD akan terasah berbagai gerak dasarnya,

dengan disalurkannya gerak dasar tersebut akan mengakibatkan berkembangnya gerak dasar yang dimiliki siswa SD. Kemampuan fisik anak SD juga akan meningkat dengan mengikuti program latihan yang telah terencana. Tidak hanya kemampuan fisik anak SD yang akan meningkat kemampuan emosional juga akan meningkat karena dengan mengikuti beladiri karate akan tersalurkan berbagai macam *stress* atau tekanan yang mungkin dialami oleh anak SD. Tidak hanya itu jika terus dikembangkan dan diasah siswa SD juga dapat melanjutkannya menjadi olahraga prestasi, suatu hal yang mungkin terjadi jika dengan pelatihan yang tepat dan keinginan yang kuat siswa SD akan meraih prestasi yang gemilang pada masa yang akan datang.

Pada kenyataannya jarang sekali sekolah yang menyediakan program latihan beladiri khususnya karate. Dengan minimnya penyaluran bakat akan keterampilan gerak yang dimiliki anak tidak mustahil bakat yang dimiliki secara alami akan terkubur. Tidak hanya bakat saja yang terkubur, tetapi hal ini juga menunjukkan tidak adanya sarana penyaluran *stress* yang dialami anak, hal tersebut akan mengakibatkan anak mencari penyaluran lain untuk menghilangkan *stress* bahkan tidak sedikit dengan hal-hal tersebut condong kearah yang negatif.

Sebenarnya ada banyak sekali latihan yang dapat dilakukan untuk melatih gerak dasar pukulan seperti menggunakan karet yang diikat, melakukan latihan meremas tangan, melakukan latihan gerakan melempar benda, melakukan pukulan dengan memegang beban, melakukan *push-up* secara bervariasi, penggunaan media audio visual dan lain sebagainya. Dengan berbagai cara untuk meningkatkan gerak dasar pukulan khususnya pukulan *oi-zuki* pada cabang olahraga beladiri karate. Peneliti mengambil latihan menggunakan media audio visual karena dengan menggunakan media audio visual diharapkan siswa bisa melihat gerak dasar pukulan yang benar dan akan meningkatnya gerak dasar pukulan *oi-zuki*. Dengan penggunaan media audio visual, diharapkan siswa mampu melihat dan mempraktekan gerakan memukul yang benar.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan gerak dasar pukulan *oi-zuki* melalui studi eksperimen mengenai pengaruh media audio visual terhadap gerak dasar pukulan *oi-zuki*. Dalam cabang olahraga karate pukulan menjadi sesuatu yang sangat penting. Oleh

karena itu gerak dasar pukulan haruslah dikuasai oleh semua atlet karate. Dengan gerak dasar pukulan yang benar akan memudahkan pengembangan gerakan pukulan. Pada kenyataannya atlet yang baru belajar olahraga karate kurang memperhatikan gerak dasar pukulan dengan benar, hal ini menyebabkan seorang atlet sulit mengembangkan berbagai variasi pukulan dalam cabang olahraga karate. Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh media audio visual terhadap pukulan *oi-zuki* dalam cabang olahraga karate. Penelitian Eksperimen terhadap Peserta program Ekstrakurikuler SDN Cijeler II, Kecamatan Situraja, Kabupaten Sumedang”.

B. Rumusan Masalah

Dari penjelasan latar belakang masalah di atas, maka muncul rumusan masalah sebagai berikut.

1. Adakah pengaruh penggunaan media audio visual terhadap gerak dasar pukulan *oi-zuki* pada cabang olahraga karate?
2. Seberapa besar pengaruh penggunaan media audio visual terhadap gerak dasar pukulan *oi-zuki* pada cabang olahraga karate?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah tentang pengaruh media audio visual terhadap gerak dasar *oi-zuki* pada cabang olahraga karate peneliti mendeskripsikan tujuan penelitian sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui pengaruh media audio visual terhadap gerak dasar pukulan *oi-zuki* pada cabang olahraga karate.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh media audio visual terhadap gerak dasar pukulan *oi-zuki* pada beladiri karate.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan, maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu :

1. Bagi Siswa

- a. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa dapat menyalurkan gerak dasar dan bakat beladiriya dengan beladiri karate khususnya.
- b. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa dapat memiliki kemampuan gerak dasar pukulan yang baik khususnya pada pukulan *oi-zuki* pada beladiri karate.
- c. Dengan adanya penelitian ini, di harapkan siswa bisa lebih termotivasi untuk meningkatkan kemapuan gerak dasar pukulannya khusnya dalam beladiri karate.

2. Bagi Guru Penjas di SD

Dengan adanya penelitian ini, di harapkan guru penjas bisa lebih kreatif dalam menyalurkan berbagai macam keterampilan beladiri.

3. Bagi Peneliti

- a. Pribadi
 - 1) Dapat memperoleh data dan informasi yang transparan tentang permasalahan-permasalahan di dalam proses kegiatan ekstrakurikuler pada siswa SD dalam mengikuti cabang olahraga karate.
 - 2) Dapat memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman dalam menyusun karya ilmiah.
 - 3) Dapat memberikan pengetahuan baru tentang karakteristik-karakteristik siswa SD dalam mengikuti proses pembelajaran ekstrakurikuler.
- b. Peneliti lain
 - 1) Dapat dijadikan sebagai sumber atau referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian selanjutnya.
 - 2) Dapat memperoleh pengetahuan baru tentang pembelajaran ekstrakurikuler khususnya cabang olahraga beladiri karate.

E. Struktur Organisasi Sekripsi

Bab I : Pendahuluan

A. Latar Belakang Penelitian

B. Rumusan Masalah

C. Tujuan Penelitian

D. Manfaat Penelitian

E. Struktur Organisasi Penelitian

Bab II : Kajian Pustaka

A. Hakikat Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani
2. Tujuan Pendidikan Jasmani
3. Manfaat Pendidikan Jasmani Sd
4. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Di Sd
5. Karakteristik Pendidikan Jasmani

B. Media Audio Visual

1. Pengertian Media
2. Pengertian Audio
3. Pengertian Visual

C. Aktivitas Gerak

1. Gerak Dasar
2. Karakteristik Gerak Siswa Sd

D. Karate

1. Sejarah Karate
2. Sejarah Karate Di Indonesia
3. Pengertian Karate
4. Latihan Dasar Karate
5. Jenis-Jenis Pukulan Dalam Karate

E. Kajian Penelitian Yang Relevan

F. Hipotesis

Bab III : Metode Penelitian

A. Desain Penelitian

B. Partisipan

C. Populasi Dan Sampel

D. Instrumen Penelitian

E. Prosedur Penelitian

F. Analisis Data

G. Lokasi, Waktu, Dan Jadwal Penelitian

Bab IV : Temuan Dan Pembahasan

A. Pengumpulan Data

1. Analisis Data Kuantitatif
2. Analisis

B. Pengujian Hipotesis

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Bab V : Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi

A. Simpulan

B. Implikasi

C. Rekomendasi

