

EFEKTIVITAS METODE PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN KARET BAN TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR PUKULAN *GYAKU TSUKI*

Reno Renaldi Putra*, Hari Wisnu

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*renoputra16060464106@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kegiatan ekstrakurikuler adalah salah satu pendidikan non formal yang dilaksanakan di luar jam pelajaran guna membantu perkembangan peserta didik sesuai dengan potensi bakat yang dimilikinya. Agar tercapainya tujuan tersebut maka diperlukan keberhasilan pada proses pembelajaran ekstrakurikuler itu sendiri, salah satu komponen yang mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran yaitu metode pembelajaran. Oleh karena itu tentunya pengajar harus mempunyai kreativitas dalam mengajar seperti menggunakan metode pembelajaran dengan media, sehingga kegiatan ekstrakurikuler tidak terasa membosankan. Contoh diberikan metode pembelajaran dengan menggunakan media berupa karet ban sehingga peserta didik merasa tertarik untuk menyelesaikan setiap materi yang diberikan. Berdasarkan pengamatan, di SMPN 2 Porong Sidoarjo banyak siswa yang merasa bosan karena tidak adanya media dalam setiap materi yang diberikan sehingga tidak adanya peningkatan hasil belajar dalam teknik dasar yaitu pukulan *gyaku tsuki*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui adanya efektivitas dan seberapa besar efektivitas metode pembelajaran dengan menggunakan media karet ban terhadap peningkatan hasil belajar pukulan *gyaku tsuki* pada siswa ekstrakurikuler karate SMPN 2 Porong Sidoarjo. Menurut hasil uji hipotesis pada hasil metode pembelajaran menggunakan media karet ban terhadap peningkatan hasil belajar pukulan *gyaku tsuki* memiliki nilai sig $0,00 < 0,05$, maka dapat dinyatakan bahwa terdapat efektivitas metode pembelajaran dengan menggunakan media karet ban terhadap peningkatan hasil belajar pukulan *gyaku tsuki*. Dari hasil perhitungan peningkatan pada metode pembelajaran dengan menggunakan media karet ban diketahui persentase peningkatan sebesar 31,5%, sedangkan kelompok kontrol hanya memiliki persentase peningkatan sebesar 12%. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan maka dapat diketahui kelompok eksperimen memiliki peningkatan yang lebih besar dari pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Kata Kunci: karate, pukulan *gyaku tsuki*, media karet ban

Abstract

Extracurricular is one of the non-formal education held outside of class periods to help students develop their potential skills. In order to achieve that goal, successful extracurricular activity is needed. One of its significant component is learning method. It's therefore required for teachers to have creativity in teaching such as using media during teaching and learning process to avoid banality in extracurricular activities. An example of the learning method used is using rubber tire to draw students' interests in completing every given materials. As per the observation, many students in Junior High School 2 Porong Sidoarjo were bored because learning media weren't used in any of the materials taught which later stagnated their learning of the basic technique namely *gyaku tsuki* blow. This study aims to find out the effectiveness of using rubber tire media toward improvement in learning *gyaku tsuki* blow of karate club students in Junior High School 2 Porong. Hypothesis test reveals that using rubber tire as learning media to improve *gyaku tsuki* blow scored sig $0,00 < 0,05$, which confirmed that there's effectiveness in learning method using rubber tire toward the improvement in learning *gyaku tsuki* blow. Result of tabulated score shows 31% improvement in experiment group and 12% in control group. Based on the data analysis, it's found that experiment group scored bigger improvement than control group that received no treatment.

Keyword: karate, *gyaku tsuki*, rubber tire media

PENDAHULUAN

Pendidikan secara sederhana dapat diartikan suatu kewajiban bagi setiap warga negara dan harus melaksanakannya. Pendidikan adalah salah satu kebutuhan yang tidak kalah pentingnya dari kebutuhan yang lain, karena pendidikan dapat diartikan sebagai suatu proses guna meningkatkan kualitas hidup sumber daya manusia di masa mendatang. Syarbini (2012:83) menyatakan, suatu pendidikan bukan hanya memiliki tujuan menumbuhkan, meningkatkan, dan mengembangkan keseluruhan nilai-nilai karakter manusia, akan tetapi nilai itu merupakan pengikat serta pengarah proses pertumbuhan, peningkatan, dan perkembangan tersebut.

Ada beberapa macam pendidikan non formal salah satunya ialah kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Lunenburg (2010), *"The extracurricular activities program is effective because it carries out in a specially vital way the objectives of present-day democratic life"*. Ekstrakurikuler yang banyak diprogramkan sekolah biasanya dalam bidang olahraga dan seni. Salah satu ekstrakurikuler bidang olahraga adalah cabang olahraga karate. Menurut Ma dan Qu (2017), *"Karate consists of kihon, kata, and kumite training. Kihon involves basic techniques, whereas kata and kumite are two type of competition"*. Artinya Karate terdiri dari pelatihan kihon, kata, dan kumite. Kihon melibatkan gerakan dasar, sedangkan kata dan kumite adalah dua jenis kompetisi.

SMPN 2 Porong Sidoarjo adalah satuan pendidikan menengah pertama di kecamatan Porong kabupaten Sidoarjo yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya ekstrakurikuler karate. Ekstrakurikuler karate SMPN 2 Porong Sidoarjo pada dasarnya merupakan satu dari beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati para siswa. Namun, setiap mengikuti pertandingan O2SN SMP cabor karate tingkat kabupaten Sidoarjo, SMPN 2 Porong Sidoarjo belum mendapatkan juara. Berdasarkan belakang masalah tersebut peneliti melakukan observasi selama 8 kali tatap muka di kegiatan ekstrakurikuler karate SMPN 2 Porong Sidoarjo khususnya teknik pukulan *gyaku tsuki*. Observasi tersebut menghasilkan persentase hasil belajar teknik pukulan *gyaku tsuki* ekstrakurikuler karate di SMPN 2 Porong Sidoarjo pada setiap tatap muka semakin menurun. Peneliti mengambil kesimpulan penyebab menurunnya persentase hasil belajar teknik pukulan *gyaku tsuki* kategori kata yaitu metode pembelajaran yang diterapkan dirasa membosankan, sehingga tidak ada peningkatan hasil belajar pada pembelajaran materi teknik pukulan *gyaku tsuki* yang diberikan oleh pengajar, sehingga diperlukan

metode pembelajaran baru dengan menggunakan media agar penyampaian materi teknik pukulan *gyaku tsuki* tidak membosankan.

Secara umum metode pembelajaran merupakan komponen pembelajaran yang membantu pelaksanaan operasional pembelajaran sedangkan secara khusus metode pembelajaran memiliki hubungan dengan tujuan dan materi pembelajaran serta kurikulum. Menurut Falah (2014), metode pembelajaran adalah salah satu komponen pembelajaran guna mengolah serta mengembangkan suatu gagasan sehingga menghasilkan suatu teori tujuannya. Djamarah (2006:46) mengemukakan bahwa metode pembelajaran ialah salah satu komponen pembelajaran yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan yang sudah direncanakan. Suatu proses kegiatan belajar mengajar, metode pembelajaran ini sangatlah diperlukan oleh pendidik agar pembelajaran menjadi lebih bervariasi sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dari beberapa pengertian di atas maka penulis menyimpulkan bahwa metode pembelajaran merupakan sebuah prosedur atau Langkah-langkah yang digunakan dalam kegiatan timbal balik antara pendidik dan peserta didik guna mencapai sebuah tujuan pembelajaran yang telah direncanakan.

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang diselenggarakan di luar kegiatan belajar mengajar yang bertujuan untuk membantu peningkatan serta perkembangan peserta didik sesuai minat dan bakat yang dimiliki mereka melalui kegiatan tersebut, serta dikoordinir oleh tenaga kependidikan yang memiliki kemampuan serta berwenang di sekolah (Wiyani, 2013:108). Sekolah mengadakan program ekstrakurikuler untuk menampung segala aktivitas siswa di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler di satuan pendidikan ini memiliki tujuan yang tidak lain dapat membuat siswa berpeluang banyak untuk meraih prestasi sesuai minat dan bakat yang dimilikinya. Menurut Lunenburg, (2010), *"The extracurricular activities program is effective because it carries out in a specially vital way the objectives of present-day democratic life"*.

Olahraga beladiri *Karate* yang berasal dari jepang yang memiliki arti "tangan kosong". Dalam tulisan jepang *Karate* terdiri dari kata "kara" yang berarti kosong, dan "te" berarti tangan, maka dari itu bisa diketahui bahwa olahraga beladiri *Karate* berarti olahraga beladiri yang menggunakan tangan kosong atau olahraga beladiri *Karate* tidak menggunakan senjata. Menurut Sagitarius (2008: 108), kata adalah rangkaian bentuk dasar *Karate* dari serangan dan tangkisan. Dari definisi di atas penulis menyimpulkan bahwa kata merupakan gabungan dari rangkaian gerakan dasar *Karate* yang membentuk suatu jurus yang mengandung pelajaran mengenai prinsip

bertarung. Dalam olahraga beladiri *Karate* terdapat beberapa macam teknik dasar yaitu *Dachi* (kuda kuda), *Ukek* (tangkisan), *Tsuki* (pukulan), *Geri* (tendangan).

Karet ban adalah suatu benda yang terbuat dari karet dan memiliki sifat elastisitas dan gaya pegas, sifatnya yang elastis ini berfungsi untuk suatu proses latihan tahanan. Menurut Bicer, et al., (2015), “*Nowdays, the elastic bands are used for physical therapy and rehabilitation in order to increase the functional capacities of the individuals, for the chronic diseases and to develop the functional capacities of the athletes*”.

Berdasarkan uraian diatas, belum diketahui media pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar *gyaku tsuki*, sehingga peneliti ingin mengetahui efektivitas metode pembelajaran menggunakan karet ban terhadap peningkatan hasil belajar pukulan *gyaku tsuki* pada siswa ekstrakurikuler karate SMPN 2 Porong Sidoarjo.

METODE

Peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain *Non-Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Waktu kegiatan penelitian dilakukan dengan durasi 1 bulan 2 minggu mulai 9 Januari 2020 s/d 15 Februari 2020 selama 12 kali pertemuan dengan 1 kali *pre-test*, 10 kali perlakuan, 1 kali *post-test* pada kegiatan ekstrakurikuler karate yang dilaksanakan pada hari Kamis dan Sabtu.

Populasi penelitian adalah siswa-siswi yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler karate di SMPN 2 Porong Sidoarjo sebanyak 20 siswa. Peneliti menggunakan Teknik *Purposive sampling* untuk mengambil sampel dalam penelitian ini. *Purposive sampling* merupakan sebuah teknik yang digunakan untuk mengambil sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri, sifat populasi, dan kriteria sampel ditentukan oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian (Maksum, 2018:71). Penelitian ini terdapat 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen maka setelah dilakukan pengambilan sampel akan dilakukan pembagian kelompok antara kelompok kontrol dan eksperimen, maka dari itu peneliti menggunakan teknik *ordinal pairing* untuk membagi kelompok dalam penelitian ini. Kelompok eksperimen diberi perlakuan karet ban, sedangkan kelompok kontrol hanya melakukan gerakan pukulan *gyaku tsuki* tanpa menggunakan karet ban.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen tes penilaian keterampilan pukulan *gyaku tsuki*. Dalam penelitian ini menggunakan analisis data berupa uji deskriptif, uji normalitas, uji beda dan persentase peningkatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dari hasil penelitian akan disajikan dengan uraian data yang diperoleh dari hasil penelitian tentang efektivitas metode pembelajaran menggunakan karet ban terhadap peningkatan hasil belajar pukulan *gyaku tsuki* kategori *kata* pada siswa ekstrakurikuler karate SMPN 2 Porong Sidoarjo. Beberapa tabel dibawah ini hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti yang dapat mewakili semua nilai dalam penelitian ini:

Tabel 1. Hasil Analisis Pre-test dan Post-test

Kelompok	Tes	Mean	SD	Var	Min	Mak
Eksperimen	Pre-test	63,4	3,13	9,82	60	68
	Post-test	83,4	3,77	14,26	78	90
Kontrol	Pre-test	63,8	3,19	10,17	60	68
	Post-test	71,6	1,57	2,48	70	74

Dari tabel diatas diketahui hasil dari analisis data *pre-test* yang diperoleh dari tes keterampilan pukulan *gyaku tsuki* pada kelompok eksperimen dan kontrol tidak jauh berbeda, akan tetapi setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen hasil yang diperoleh meningkat lebih signifikan dari hasil yang diperoleh oleh kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Normalitas

Deskripsi	Kelompok	Tes	Sig	Kesimpulan
Keterampilan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	Eksperimen	Pre	0,200	Normal
		Post	0,091	Normal
	Kontrol	Pre	0,200	Normal
		Post	0,200	Normal

Dari tabel tersebut dapat diketahui nilai sig dari distribusi data maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Data dinyatakan normal apabila nilai signifikan $p > 0,05$. Hasil data yang berdistribusi normal akan dilakukan uji beda menggunakan uji analisis parametrik yaitu uji *paired sampel t-test*.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Beda

Deskripsi	Kelompok	Tes	Mean	Selisih	Peningkatan	Sig
Keterampilan Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i>	Eksperimen	Pre	63,4	20	31,5 %	0,00
		Post	83,4			
	Kontrol	Pre	63,8	7,8	12 %	0,00
		Post	71,6			

Berdasarkan tabel di atas dari uji beda sampel sejenis kelompok eksperimen dan kontrol normal sehingga menggunakan *paired sampel t-test*. Deskripsi data nilai keterampilan pukulan *gyaku tsuki* kelompok eksperimen memiliki rata-rata *pre-test* 63,4 dan *post-test* 83,4 dengan selisih 20 sehingga memiliki peningkatan

sebesar 31,5%. Taraf sig 0.00 lebih kecil dibanding 0,05 dengan keterangan ada pengaruh signifikan. Sedangkan deskripsi data nilai keterampilan pukulan *gyaku tsuki* kelompok kontrol memiliki rata-rata *pre-test* 63,8 dan *post-test* 71,6 dengan selisih 7,8 sehingga menghasilkan nilai 12%. Dengan taraf sig 0,00 lebih kecil dibanding 0,05 dengan keterangan terdapat perbedaan yang signifikan. Peningkatan yang dialami oleh kelompok eksperimen bisa dikatakan lebih besar dari pada kelompok kontrol. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa metode pembelajaran dengan menggunakan media karet ban pada kelompok eksperimen lebih efektif dari pada tidak menggunakan karet ban. Berdasarkan deskripsi data pada tabel tersebut maka pengujian hipotesis yaitu terdapat efektivitas metode pembelajaran dengan menggunakan media karet ban terhadap peningkatan hasil belajar pukulan *gyaku tsuki* pada SMPN 2 Porong Sidoarjo pada tes keterampilan memiliki nilai sig $0.00 < 0.05$. Menunjukkan bahwa hasil belajar pukulan *gyaku tsuki* kelompok eksperimen sesudah pelaksanaan penelitian terdapat perbedaan yang signifikan dengan menggunakan metode pembelajaran menggunakan media karet ban karena kelompok eksperimen mendapat perlakuan dengan pembebanan karet ban, sehingga selama perlakuan secara tidak langsung subjek melakukan latihan kekuatan dengan beban karet ban. Hal ini sudah di buktikan di penelitian sebelumnya dari Lingga Dwi Pranata dengan judul Pengaruh latihan beban gaya-pegas karet ban terhadap kecepatan pukulan kumite *gyaku tsuki* untuk atlet karate inkans kota Bengkulu ditunjukkan oleh t-test 21,64 dan t-tabel menunjukkan tingkat signifikansi 5% .

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan efektivitas metode pembelajaran menggunakan media karet ban terhadap peningkatan hasil belajar pukulan *gyaku tsuki* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ($p\text{ value} < 0.05$).
2. Besarnya efektivitas metode pembelajaran menggunakan media karet ban terhadap peningkatan hasil belajar pukulan *gyaku tsuki* kelompok eksperimen sebesar 31,5%, sedangkan pada kelompok kontrol hanya sebesar 12%.

Saran

Adapun beberapa saran yang bisa di sampaikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Untuk pengajar ekstrakurikuler karate supaya bisa memberikan variasi baru dalam kegiatan pembelajaran agar siswa dengan mudah menerima

materi dengan bentuk pembelajaran yang menyenangkan sehingga siswa lebih termotivasi dan tidak bosan.

2. Untuk siswa ekstrakurikuler karate agar dapat meningkatkan keterampilan pukulan *gyaku tsuki* dengan menggunakan media karet ban.

DAFTAR PUSTAKA

- Bicer, M., Ozdal, M., Akcan, F. (2015). Effect of Strength Training Program with Elastic Band on Strength Parameters. *Journal Biology of Exercise*. 11(2): 111-121
- Djamarah, S. B. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Rineka Cipta.
- Falah, Nailul. (2014). Efektivitas *Out Bound* Sebagai Metode Pembelajaran (Studi Pada Mahasiswa Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Tahun 2014. *Jurnal Hisbah*. 11(1): 53-74
- Lunenburg, Fred. (2010). Extracurricular Activities. *Journal Schooling*. 1(1): 1-4
- Ma, A. W. W., Qu, L. H. (2017). Effects of Karate Training on Basic Motor Abilities of Primary School Children. *Journal Physical Education*. 7(1): 130-139.
- Maksum, Ali. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sagitaris. (2008). *Modul Karate*. Bandung: FPOK UPI.
- Syarbini, A. (2012). *Buku Pintar Pendidikan Karakter (Panduan Lengkap Mendidik Karakter Anak di Sekolah, Madrasah, dan Rumah)*. Jakarta: Prima Pustaka.
- Wiyani, Novan Ardy. (2013). *Menumbuhkan Pendidikan Karakter di SD (Konsep, Praktek dan Strategi)*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.