

PENGARUH MEDIA AUDIOVISUAL (VIDEO) TERHADAP TENDANGAN MAWASHI GERI PADA EKSTRAKURIKULER KARATE di SMAN 1 BANGSAL

Bella Putri Abriyanti*, Hari Wisnu

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

Universitas Negeri Surabaya

*bellaabriyanti16060464014@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kelemahan siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Bangsal Mojokerto ketika melakukan tendangan *mawashi geri* teknik yang dilakukan kurang benar. Untuk mengetahui pengaruh media *audiovisual (video)* terhadap tendangan *mawashi geri* pada siswa ekstrakurikuler karate SMAN 1 Bangsal. Pada desain penelitian ini menggunakan *pre-test post-test group* dengan metode eksperimen semu kuantitatif. Sampel sebanyak 20 siswa putri pemula atau yang bersabuk putih. *Treatment* dilakukan selama 6 minggu dengan 3x Latihan dalam 1 minggu. Hasil dari uji *Paired Sample Test*, mean *pre-test* gerakan tendangan *mawashigeri* kaki kanan 38,00, kaki kiri 30,00; dan *post-test* tendangan *mawashi geri* kaki kanan 82,50, kaki kiri 69,00. Pada pengolahan data yakni menggunakan SPSS versi 25, media *audiovisual (video)* terhadap tendangan *mawashi geri* memperoleh nilai Sig 0,000 dan persentase kaki kanan 36% dan kaki kiri 28%. Dari kedua nilai Signifikansi <0,05. Bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada media *audiovisual (video)* terhadap tendangan *mawashi geri* siswa putri ekstrakurikuler karate SMAN 1 Bangsal.

Kata kunci: media, *audiovisual*, *video*, tendangan *mawashi geri*, karate

Abstract

Weakness in students of extracurricular Senior High School 1 Bangsal Mojokerto when doing a kick *mawashi geri* technique done less correctly. To find out the impact of audiovisual media (video) on the *mawashi geri* kicks on students of extracurricular karate Senior High School 1 Bangsal. In this the study a quantitative quasi experiment method with research design using *pre-test post-Test Group* Research design. Number of sample 20 students beginner or belated girl white. 6 weeks of training, every week there are 3 exercises. Result of test *Paired Sample T-test*, mean *pre-test* kick movement *mawashi geri* right leg 38.00, left leg 30.00; *post-test*. The motion of *Mawashi geri* right leg 82.5 0, left leg 69.00. Based on data processing with SPSS version 25, Audiovisual Media (VIDEO) against *Mawashi geri* kicks obtained Sig 0.000 value and right foot percentage of 36% and left foot 28%. Of these two significance values <0.05. That there was a significant influence on the Audiovisual Media (VIDEO) against the *Princess Mawashi geri* kick of the extracurricular karate Senior High School 1 Bangsal.

Keyword: media, *audiovisual*, *video*, *mawashi geri* kick, karate

Universitas Negeri Surabaya

PENDAHULUAN

Penggunaan media yang belum dimanfaatkan dalam kegiatan ekstrakurikuler, membuat proses pembelajaran menjadi monoton dan membosankan. Menurut Nurfani (2018), media ialah sarana penyampaian informasi digunakan kepada siswa. Media pembelajaran yang dapat digunakan contohnya *power point*, *video*, dan lain-lain. Menurut Purwanti (2015) bahwa media ialah sebagai rangsangan peserta didik dalam proses pembelajaran. Mengingat hal tersebut pengajar belum menggunakan media pembelajaran dengan maksimal. Menurut Suryani (2016), media ialah yang dapat digunakan seorang pengajar adalah media *audio visual*. pengajar masih menerapkan media *visual* sebagai media pembelajar. Pengembangan ini dilakukan agar terciptanya media pembelajaran yang menarik. Media pembelajaran yang menarik akan memudahkan pengajar untuk meningkatkan pemahaman siswa dalam melakukan suatu gerakan. Namun, di lapangan tidak semua pengajar dapat mengembangkan media pembelajaran.

Cabang olahraga karate yakni olahraga yang diminati di Indonesia. Cabang olahraga karate sudah memasuki ranah pendidikan yang menjadi ekstrakurikuler di beberapa sekolah yang ada di Indonesia. Menurut Ajicahyadi (2014), karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang sangat berkembang pesat di dunia. Menurut Doria, dkk. (2009), elemen dasar kata ialah *kime* yaitu pukulan depan yang memerlukan power dan fokus.

Ekstrakurikuler seni beladiri karate di SMAN 1 Bangsal adalah salah satu sekolah yang aktif dalam mengikuti kejuaraan jayaneegara se-Jawa Timur yang diadakan setiap tahunnya di Mojokerto. Kesulitan ketika melakukan gerakan teknik dasar khususnya tendangan *mawashi geri* pada proses pelatihan ekstrakurikuler seni beladiri karate di SMAN 1 Bangsal memiliki beberapa kendala. Pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri karate yakni gerakan tendangan yang kurang dipahami oleh siswa dapat dilihat ketika melakukan tendangan *mawashi geri* yang tidak sesuai dengan teknik secara baik dan benar. Menurut Yulfadinata (2017), tendangan (*geri*) adalah merupakan teknik tendangan yang memiliki 5 kali lipat daya rusaknya dibanding kekuatan pukulan sekitar 70 persen meskipun kuat tapi kurang lincah dibanding dengan tangan dalam teknik dasar karate.

Pendidikan merupakan dasar yang sangat penting dalam memajukan kehidupan manusia, karena pendidikan bisa mempengaruhi kualitas hidup. Maka, untuk meningkatkan kualitas hidup diperlukan pengajar profesional yang mampu mendidik dengan metode, strategi, teknik mengajar serta mampu menguasai dan

mempergunakan Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK). Pendidikan ialah upaya yang dilakukan secara sadar oleh manusia untuk mempertambah kualitas hidup. Menurut Suryani (2016) Salah satu upaya untuk mengatasi ketertarikan yang rendah dan kualitas pembelajaran adalah dengan menggunakan berbagai metode media. Mengembangkan potensi siswa untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara. Menurut Malik, dkk (2017) Siswa dapat mendapatkan nilai yang lebih dengan pengajaran melalui media *audiovisual (video)* karena media tersebut dapat tertanam pada peristiwa memori siswa.

Ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan pendidikan yang dilakukan di sekolah yang dilakukan di luar kelas. Ekstrakurikuler ialah kegiatan kurikuler yang dilakukan siswa diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, kerjasama murid secara maksimal untuk mendukung tercapainya tujuan pendidikan dan potensi, kemampuan individu, kepribadian, minat, pengawasan satuan pendidikan. Di dalam pendidikan ekstrakurikuler selama ini hanya dipandang sebelah mata, hanya sebagai pelengkap kegiatan intrakurikuler.

Maka berdasarkan hasil pengamatan diatas, penulis tertarik untuk melakukan pengembangan media *audio visual (video)* terhadap tendangan *mawashi geri* dalam ekstrakurikuler karate pada siswa SMAN 1 Bangsal kabupaten Mojokerto Provinsi Jawa Timur.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan eksperimen semu kuantitatif dan desain penelitian ini yakni *pre-test post-test design*. Dapat dilihat gambar desain dibawah ini, sebagai berikut:

T1	X	T2
----	---	----

Gambar 1. Desain Penelitian

Populasi Pada penelitian diambil dari siswa ekstrakurikuler karate SMAN 1 Bangsal. Sampel dalam penelitian sebanyak 20 siswa penambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria sampel ditentukan oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian (Maksum, 2018). Instrument dalam penelitian ini menggunakan tendangan *mawashi geri* kaki kanan dan kiri sebanyak mungkin dengan waktu 15 detik selama 2 kali percobaan. Penilaian pada penelitian ini dinilai oleh pelatih karate di SMAN 1 Bangsal dilakukan pada *pre-test dn post-test*. Analisis data menggunakan SPSS 25, dengan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang diperoleh dari hasil penelitian ini yakni jumlah data, rata-rata, dan standar deviasi. Dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Tendangan Mawashi Geri

Variabel	N	Mean	SD	Min	Mak
Pre-test kiri	20	30,00	10,260	20	50
Pre-test kanan	20	38,00	12,397	20	60
Post-test kiri	20	69,00	7,881	60	80
Post-test kanan	20	82,50	7,864	70	90

Dijelaskan dari tabel diatas nilai rerata (*mean*) dari data *pre-test* kaki kanan dan kiri terdapat perbedaan dan data *post-test* juga menunjukkan adanya perbedaan rata-rata kaki kanan dan kiri.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui informasi mengenai data tersebut berdistribusi normal atau tidak, yaitu dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan kriteria pengujian normalitas sebagai berikut:

1. Jika tingkat signifikansi (p) > 0,05. Maka data dinyatakan berdistribusi normal.
2. Jika tingkat signifikansi (p) < 0,05. Maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan	Status
Pre-test	0,200	$0,05 < (p)$	Normal
Post-test	0,200	$0,05 < (p)$	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas secara keseluruhan data *pre-test* dan *Post-test* dengan menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov*, menunjukkan bahwa keseluruhan *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal. Dikarenakan hal ini nilai Sig (2-tailed) > 0.05.

Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *Paired sample test* digunakan untuk mengetahui hasil rata-rata pada *pre-test* dan *post-test* terhadap tendangan *mawashi geri* pada ekstrakurikuler karate SMAN 1 Bangsal.

Tabel 3. Hasil Uji-T Menggunakan Uji Paired Sample Test

Variabel	Sig	Status	Peningkatan
Pre-test kaki kanan	0,000	Ho Ditolak	36%
Post-test kaki kanan			
Pre-test kaki kiri	0,000	Ho Ditolak	28%
Post-test kaki kiri			

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa status H_0 ditolak, merupakan adanya perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil data, pengaruh media *audiovisual* (video) terhadap tendangan *Mawashi geri* yang diperoleh dari hasil *Pre-test* dan *Post-test* yang telah diberikan *treatment* selama 6 minggu dalam frekuensi 1 minggu 3 kali pertemuan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, dilihat dari hasil uji T yang didapatkan nilai signifikansi Sig (2-tailed) 0.000, maka

nilai tersebut < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari media *audiovisual* (video) tendangan *Mawashi geri*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh media *audiovisual* (video) terhadap tendangan *mawashi geri* pada siswa ekstrakurikuler karate SMAN 1 Bangsal. Dengan hasil signifikansi 0,000 maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan.
2. Besarnya pengaruh media *audiovisual* (video) terhadap tendangan *mawashi geri* pada kaki kanan sebesar 36% dan kaki kiri sebesar 28%.

Saran

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bisa memberikan acuan untuk pelatih mengenai pengaruh latihan media *audiovisual* (video) tendangan *mawashi geri*
2. Bagi peneliti agar lebih termotivasi lagi, serta bagi peneliti dapat melakukan penelitian lebih lanjut dapat menjadikan penelitian ini sebagai tambahan informasi, serta tidak berpuas diri dan lebih termotivasi lagi.
3. Bagi siswa dapat mengembangkan dan meningkatkan tendangan *mawashi geri* dengan baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajichayadi, H. (2014). Aplikasi Penilaian Posisi Karate Menggunakan Sensor Kinect. *Jurnal Sistem Informasi*. 3(1): 40-44.
- Doria, C., Veicsteinas, A., Limonta, E., Manggioni, M., Aschieri, P., Eusebi, F., Fanò, G., Pietrangelo, T. (2009). Energetics of Karate (Kata and Kumite Techniques) in Top Athletes. *J Appl Physiol*, 107: 603-610.
- Maksum, A. (2018). *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Edisi Kedua, UNESA University Press.
- Malik, Y., Komalasari, K., Fauzi, H. (2017). Utilization of Audio Visual Media to Improve Student Learning Result in IPS Learning. *Journal Pedagogy of Social Studies*. 2(1): 5-14.
- Nurfani. (2018). Pengaruh Media Pembelajaran Audio Visual (Video) Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah dan Passing Atas Bola Voli pada Siswa Kelas XI di SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 6(2): 297-300.

- Purwanti, B. (2015). Pengembangan Media Video Pembelajaran Matematika Dengan Model Assure. SMK Negeri 2 Kota Probolinggo. *Jurnal Kebijakan dan Pengembangan Pendidikan*. 3(1): 42-47.
- Suryani, N. (2016). Utilization of Digital Media To Improve The Quality and Attractiveness of The Teaching of History. *International Conference On Teacher Training and Education Sebelas Maret University*, 2(1): 131-144.
- Yulfadinata, A. (2017). *Buku Ajar Mahasiswa Beladiri Karate*. Surabaya: UNESA University Press.

