

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjadi seorang pendidik adalah sebuah profesi yang membutuhkan proses pematangan pikiran dan keahlian akademik. Selain itu pendidik adalah sebuah pekerjaan yang membutuhkan tanggung jawab dan dedikasi yang tinggi kepada upaya pencerdasan generasi bangsa. Di tinjau dari sudut profesi pendidik, tantangan yang paling besar pada era globalisasi adalah adanya arus informasi yang semakin cepat, semakin akurat, dan semakin beragam. pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen utama yang merupakan bagian dari bidang pendidikan.

Pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai peranan penting dalam pertumbuhan manusia, karena pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu bentuk pendidikan sepanjang hayat, Sebab dapat meningkatkan dan memelihara pertumbuhan serta perkembangan kesehatan, jiwa dan raga. Dalam pendidikan jasmani dan olahraga bukan hanya mengenai keterampilan dan kemampuan setiap cabang olahraga, akan tetapi ada beberapa aspek yang perlu ditanamkan dan dikembangkan yaitu, mental, kejujuran, keberanian, jiwa sportifitas, disiplin, kerjasama dan percaya diri.

Karate merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang perkembangannya sangat cepat di seluruh penjuru dunia, seiring dengan perkembangannya olahraga karate digeluti oleh masyarakat sebagai olahraga beladiri murni yang melahirkan prestasi.

Olahraga bela diri karate ini berasal dari Jepang. Kata karate berasal dari dua kata yaitu “*kara*” dan “*te*” yang secara harfiah *kara* berarti kosong sedangkan *te* berarti tangan, jika digabungkan akan membentuk kata “tangan kosong”. Jadi karate dapat diartikan menjadi olahraga bela diri dengan tangan kosong yang memaksimalkan gerakan seluruh tubuh untuk melakukan pembelaan dalam bentuk hindaran (tangkisan) maupun melakukan serangan.

Pada hakekatnya karate diciptakan sebagai cabang olahraga bela diri yang memegang teguh jiwa kesatria sehingga terbentuk jiwa yang mampu dan berani dalam menghadapi tantangan hidup. Pembentukan sikap-sikap seorang karateka secara nyata dituangkan dalam sumpah karate yang diucapkan pada setiap latihan. Dalam karate terdapat tiga aspek yang penting yaitu *kihon*, *komite* dan *kata*. *Kihon* merupakan fundamen dasar gerakan karate. Latihan dasar karate yang terdiri dari teknik tangkisan, pukulan dan tendangan. *Komite* (sparing). Sedangkan *kata* merupakan bentuk dan keserasian gerakan-gerakan karate.

Kata merupakan seni dalam berlatih karate oleh karena itu dalam melakukan atau memainkan *kata* diharapkan dapat menjiwai inti dan maksud dari gerakan, sehingga dapat tercipta gerakan-gerakan *kata* yang sesuai dengan irama. *Kata* bersifat baku, sehingga dalam memainkannya harus mengikuti kaidah dan aturan yang telah ditetapkan.

Adapun jenis *Kata* dasar yang sesuai dengan aliran karate *Shotokan* yaitu, *Heian Shodan*, *Heian Nidan*, *Heian Sandan*, *Heian Yondan*, dan *Heian Godan*. Pada setiap *kata*, terdiri dari beberapa gerakan. *Heian Shodan* (*kata* 1) terdiri dari 21 gerakan. *Heian Nidan* (*kata* 2) terdiri dari 27 gerakan, *Heian Sandan* (*kata* 3)

terdiri dari 25 gerakan, Heian Yondan (kata 4) terdiri dari 28 gerakan dan Heian Godan (kata 5) terdiri dari 27 gerakan.

Kata Heian berarti “Pikiran penuh kedamaian”. Kata Ini adalah Kata pertama dari lima Kata tingkat dasar, yang diciptakan oleh Yasutsune Itosu (salah satu guru Gichin Funakoshi). Meskipun tidak diketahui bagaimana Kata *Heian* ini diciptakan, tetapi banyak yang berpendapat bahwa *Heian* merupakan bagian dari Kata yang lebih tinggi tingkatannya yaitu Kata *Kanku-Dai*. *Itosu* menciptakan Kata *Heian* untuk memperkenalkan karate kedalam kurikulum sekolah untuk menghilangkan kesan tehnik yang berbahaya yang terdapat pada Kata lanjutan. Kata *Heian* merupakan Kata *Shorin*, yang memperlihatkan kekuatan dan fleksibilitas gerakan.

Menurut Nakayama (SHOTOKAN, Abdul Wahid :75) ada tiga hal yang menjadi esensi pokok dalam memainkan kata yaitu, tenaga, irama dan keindahan. Dalam mempelajari kata hal-hal penting yang harus dipelajari yaitu, bentuk gerakan, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan. Oleh karena itu, dalam pembelajaran karate ada faktor-faktor yang menghambat sehingga mahasiswa belum menguasai gerakan kata 1, maka perlu di adakan penelitian untuk melihat faktor apakah yang dapat menunjang agar mahasiswa dapat mempelajari gerakan kata 1 dengan cepat.

Berdasarkan hasil observasi di kampus FIKK, mahasiswa semester VI prodi Penjaskes belum menguasai kata *Heian Shodan* (kata 1). Hal ini mungkin disebabkan oleh penerapan metode pembelajaran yang belum tepat. Maka diperlukan metode-metode pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar kata 1 pada mahasiswa semester VI prodi penjaskesrek. Metode yang dapat

membantu meningkatkan hasil belajar kata 1 pada mahasiswa semester VI yaitu metode demonstrasi dan gaya komando.

Menurut Devi (2010 : 3) bahwa metode pembelajaran dapat diartikan sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran. Mujino dan Dimiyati (2005: 73) bahwa metode demonstrasi adalah suatu penyajian yang dipersiapkan secara teliti untuk mempertontonkan sebuah tindakan atau prosedur yang digunakan.

Menurut Ahmad Sabri (2005:52) bahwa strategi pembelajaran adalah cara-cara atau tehnik yang akan digunakan oleh guru pada saat menyajikan bahan pelajaran baik secara individu atau kelompok. Dalam gaya komando dari pra pertemuan, proses pertemuan dan pasca pertemuan keputusan semua diambil oleh guru penjas

Berdasarkan uraian diatas maka, menjadi dasar peneliti dalam melakukan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan hasil belajar kata 1 pada mahasiswa semester VI prodi penjaskesrek melalui metode demonstrasi dan komando. Penelitian ini diberi judul **“STUDI EKSPERIMEN KETERAMPILAN GERAK DASAR KARATE PADA MATERI KATA 1 MAHASISWA SEMESTER VI PROGRAM STUDI PENJASKESREK FIKK MELALUI PENERAPAN METODE DEMONSTRASI DAN GAYA KOMANDO”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu, mahasiswa semester VI program studi penjas kesrek FIKK belum menguasai gerakan kata 1. Metode pembelajaran yang efektif dapat meningkatkan hasil belajar kata 1. Metode demonstrasi dan gaya komando merupakan metode yang dapat memudahkan mahasiswa dalam mengingat bentuk gerakan kata 1.

1.3 Rumusan Masalah

1. Apakah ada peningkatan hasil belajar kata 1 pada mahasiswa semester VI program studi penjas kesrek FIKK dengan menggunakan metode pembelajaran demonstrasi?
2. Apakah ada peningkatan hasil belajar kata 1 pada mahasiswa semester VI program studi penjas kesrek FIKK dengan menggunakan metode pembelajaran demonstrasi?
3. Apakah ada peningkatan hasil belajar kata 1 pada mahasiswa semester VI program studi penjas kesrek FIKK dengan menggunakan metode pembelajaran demonstrasi dan gaya komando?

1.4 Tujuan

Adapun tujuan penelitian ini yaitu,

1. untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari metode demonstrasi terhadap hasil belajar karate pada materi kata 1 mahasiswa semester VI prodi penjas kesrek FIKK.

2. untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari gaya komando terhadap hasil belajar karate pada materi kata 1 mahasiswa semester VI prodi penjas kesrek FIKK.
3. untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari metode demonstrasi dan gaya komando terhadap hasil belajar karate pada materi kata 1 mahasiswa semester VI prodi penjas kesrek FIKK

1.5 Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu dapat menambah wawasan, pemahaman dan khasanah ilmu pengetahuan tentang penggunaan metode pembelajaran.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini yaitu bagi siswa, guru, peneliti, dan peneliti lanjut yaitu dapat menambah pengetahuan dan memberikan kontribusi yang bermanfaat tentang pembelajaran dan penggunaan metode pembelajaran pada cabang olahraga karate.

BAB II

KAJIAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakekat Karate

Karate adalah ilmu pengetahuan beladiri yang menggunakan tangan kosong. Karate merupakan olahraga beladiri yang memegang teguh jiwa kesatria. Oleh karena itu, dalam olahraga karate diperlukan latihan tehnik dasar, mental dan disiplin. Menurut Tumbal (2011 : 40) karate dapat diartikan sebagai seni beladiri dengan tangan kosong. karate adalah falsafah hidup yang berkembang melalui pelatihan fisik, pelatihan teknik-teknik dasar karate serta mental atau disiplin.

Karate adalah suatu cara menjalani kehidupan yang tujuannya adalah memberi kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensi dirinya, baik secara fisik maupun yang berhubungan dengan segi mental dan spiritual. Menurut Sujoto dalam Tamunu (2011 : 157) bahwa karate merupakan suatu ilmu pengetahuan tentang beladiri dengan tangan kosong atau tanpa senjata. Namun demikian karate jangan dipandang suatu keterampilan teknik pertarungan semata, karena pada hakekatnya karate memiliki makna jauh melebihi sekedar teknik membela diri. Karate adalah suatu cara menjalankan kehidupan yang tujuannya adalah memberi kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensi dirinya, baik secara fisik maupun yang berhubungan dengan segi mental dan spiritual.

Menurut Forki (2005 : 5) bahwa karate diciptakan sebagai suatu olahraga beladiri yang memegang teguh jiwa kesatria sehingga terbentuk manusia yang mampu dan berani menghadapi tantangan hidup serta secara alamiah menciptakan tatanan kehidupan bermasyarakat, berbudaya dan beradab.

T. Chandra dalam bahasa Jepang-Indonesia (Evergreen Japanese Course, Jakarta-2002) arti kata Karate-do adalah *Kara* berarti *Kosong*, *Te* berarti *Tangan*, *Do* berarti jalan/jalur yang menuju suatu tujuan. Menurut Chuck Norris dalam *A Dictionary Of The Martial Arts (Ohara Publications inc. Burbank CA-2003)* terminology Karate-do di jabarkan sebagai “*a Kind of Oriental Martial art*” atau dalam bahasa Indonesianya “sebuah jenis seni beladiri dari Timur”.

Menurut Plato Seni adalah Hasil karya manusia sesuai kejiwaannya untuk sebuah tiruan alam. Sementara itu, Menurut W.J.S Poerwadarminta beladiri adalah sebuah frasa gabungan yang berkonotasi kepada upaya atau tindakan seseorang dalam mempertahankan keselamatan jiwa raganya dari pihak lain. Jadi Karate-do adalah sebuah metode khusus untuk mempertahankan diri melalui penggunaan anggota tubuh yang terlatih secara baik dan alami yang didasari dan bertujuan sesuai nilai filsafat Timur.

karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat *Okinawa*. Seni bela diri ini pertama kali disebut “*Tote*” yang berarti seperti “*Tangan China*”. Waktu karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (*Tote: Tangan China*) dalam kanji Jepang menjadi ‘*karate*’ (*Tangan Kosong*) agar lebih mudah diterima oleh

masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua kanji. Yang pertama adalah ‘*Kara*’ yang berarti ‘*kosong*’. Dan yang kedua, ‘*te*’ berarti ‘*tangan*’. Yang dua kanji bersama artinya “*tangan kosong*”.

Menurut *Zen-Nippon Karatedo Renmei/Japan Karatedo Federation* (JKF) dan *World Karatedo Federation* (WKF), yang dianggap sebagai gaya karate yang utama yaitu : *Shotokan, Goju-Ryu, Shito-Ryu, Wado-Ryu*. Keempat aliran tersebut diakui sebagai gaya Karate yang utama karena turut serta dalam pembentukan JKF dan WKF. Namun gaya karate yang terkemuka di dunia bukan hanya empat gaya di atas itu saja. Beberapa aliran besar seperti *Kyokushin* , *Shorin-ryu* dan *Uechi-ryu* tersebar luas ke berbagai negara di dunia dan dikenal sebagai aliran Karate yang termasyhur, walaupun tidak termasuk dalam "4 besar WKF".

Berdasarkan teori diatas, maka dapat disimpulkan karate adalah olahraga beladiri yang berasal dari jepang yang merupakan ilmu pengetahuan beladiri dengan tangan kosong yang memegang teguh jiwa kesatria, dengan memperhatikan teknik dasar, disiplin dan mental yang kuat.

2.1.2 Teknik Karate

Teknik Karate terbagi menjadi tiga bagian utama yaitu : *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus) dan *Kumite* (pertarungan). *Kihon* secara harfiah berarti dasar atau pondasi. Praktisi Karate harus menguasai *Kihon* dengan baik sebelum mempelajari *Kata* dan *Kumite*. Pelatihan *Kihon* dimulai dari mempelajari pukulan dan tendangan (sabuk putih) dan bantingan (sabuk coklat). Pada tahap atau Sabuk hitam, siswa dianggap sudah menguasai seluruh *kihon* dengan baik.

Kumite secara harfiah berarti "pertemuan tangan". *Kumite* dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Tetapi sekarang, ada *Dojo* yang mengajarkan *kumite* pada murid tingkat pemula (sabuk kuning). Sebelum melakukan *kumite* bebas (*jiyu Kumite*) praktisi mempelajari *kumite* yang diatur (*go hon kumite*) atau (*yakusoku kumite*). Untuk *kumite* aliran olahraga, lebih dikenal dengan *Kumite Shiai* atau *Kumite* Pertandingan. Untuk aliran *Shotokan* di Jepang, *kumite* hanya dilakukan oleh siswa yang sudah mencapai tingkat *Dan* (sabuk hitam). Praktisi diharuskan untuk dapat menjaga pukulannya supaya tidak mencederai kawan bertanding. Untuk aliran "kontak langsung" seperti *Kyokushin*, praktisi Karate sudah dibiasakan untuk melakukan *kumite* sejak sabuk biru strip.

Praktisi *Kyokushin* diperkenankan untuk melancarkan tendangan dan pukulan sekuat tenaganya ke arah lawan bertanding. Untuk aliran kombinasi seperti *Wado-ryu*, yang tekniknya terdiri atas kombinasi Karate dan *Jujutsu*, maka *Kumite* dibagi menjadi dua macam, yaitu *Kumite* untuk persiapan *Shiai*, yang dilatih hanya teknik-teknik yang diperbolehkan dalam pertandingan, dan *Goshinjutsu Kumite* atau *Kumite* untuk beladiri.

Kata secara harfiah berarti bentuk atau pola. *Kata* dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau *aerobik* biasa. Tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap *Kata* memiliki ritme gerakan dan pernapasan yang berbeda. Dalam *Kata* ada yang dinamakan *Bunkai*. *Bunkai* adalah aplikasi yang dapat digunakan dari gerakan-gerakan dasar *Kata*. Setiap aliran memiliki perbedaan gerak dan nama yang berbeda untuk tiap *Kata*. Sebagai

contoh : *Kata Tekki* di aliran *Shotokan* dikenal dengan nama *Naihanchi* di aliran *Shito Ryu*. Sebagai akibatnya *Bunkai* (aplikasi kata) tiap aliran juga berbeda.

Pada gerakan kata yang diperagakan adalah keindahan gerak dari jurus, baik untuk putera maupun puteri. Pada pertandingan kata ini dibagi menjadi dua jenis : kata perorangan dan kata beregu. Kata beregu dilakukan oleh 3 orang. Setelah melakukan peragaan kata, para peserta yang memasuki babak final diharuskan memperagakan aplikasi dari Kata (*bunkai*). Kata beregu dinilai lebih prestisius karena lebih indah dan lebih susah untuk dilatih.

Menurut Balitbang (2008 : 10) dalam proses pembelajaran gerak, selain aspek gerak (psikomotor), aspek pengetahuan (kognitif), dan sikap (afektif), siswa merupakan dua aspek yang boleh oleh guru penjasorkes. Melalui suatu gerakan siswa dituntut untuk mengetahui cara melakukan gerakan tersebut, mengetahui kebermanfaatan gerakan tersebut dan juga mampu menunjukkan perilaku-perilaku positif selama pembelajaran (kerjasama, disiplin, mau berbagi tempat dan alat, jujur dan lainnya). Yang diharapkan mampu jua diwujudkan siswa dalam kehidupan sehari-hari. Jadi belajar melalui gerak lebih menekankan pada keterpaduan aspek pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan gerak (psikomotor).

Menurut standar JKF (*Japan Karatedo Federation*) dan WKF (*World Karatedo Federation*) yang diakui sebagai Kata Wajib adalah hanya 8 Kata yang berasal dari aliran 4 Besar JKF (*Japan Karatedo Federation*), yaitu *Shotokan*, *Wado-ryu*, *Goju-ryu* and *Shito-ryu*. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam penguasaan kata yaitu: a). Demonstrasi yang sebenarnya dari arti Kata. b). Pemahaman dari teknik yang digunakan (*Bunkai*). c). Ketetapan waktu, ritme,

kecepatan, keseimbangan, dan fokus kekuatan (*Kime*). d). Pernafasan yang baik dan benar sebagai penolong dalam hal *Kime*. e). Fokus perhatian yang benar (*Chakugan*) dan konsentrasi. f). Kuda-kuda yang benar (*Dachi*) dengan penekanan pada kaki yang benar dan telapak kaki datar pada lantai. g). Penekanan yang baik pada perut (*Hara*) dan tidak ada gerak ke atas atau ke *bawah dari pinggul ketika bergerak*. h). Bentuk yang benar (*Kihon*) dari gaya yang ditampilkan. i). Penampilan juga harus dievaluasi dengan maksud untuk melihat hal-hal lainnya. Sebagaimana tingkat kesulitan dari *Kata* yang ditampilkan. j). Dalam *Kata* beregu sinkronisasi tanpa aba-aba eksternal adalah merupakan nilai lebih. Sedangkan beberapa petunjuk Amin (2011: 03) dalam karate kelas kata sebagai berikut :

2.1.2.1 *Katachi* (Bentuk)

Bentuk (*Katachi*) yang benar adalah selalu berhubungan erat dengan prinsip-prinsip dari ilmu fisika dan ilmu gerak. Syarat utama dari teknik yang benar adalah memiliki keseimbangan yang baik, serta stabilitas yang tinggi dari gerakan masing-masing bagian tubuh. Karena gerakan-gerakan akan dilakukan dalam rangkaian yang cepat didalam jangka waktu yang singkat. Ini adalah suatu prinsip dasar dari sebuah teknik karate, karena pukulan dan tendangan hal yang sangat penting dari seni bela diri karate.

Kebutuhan akan keseimbangan yang baik dapat dilihat terutama sekali didalam menendang, di mana tubuh itu adalah biasanya ditunjang oleh satu kaki. Untuk menahan efek (tenaga balik) yang besar, ketika suatu pukulan didaratkan, stabilitas semua sambungan di lengan dan tangan dan kaki serta bagian tubuh lainnya adalah hal yang penting diperhatikan. Dengan berubahnya situasi dan

perubahan teknik yang dilakukan, pusat gravitasi berubah ke kanan, ke kiri, ke depan, atau belakang. Ini tidak bisa dilaksanakan kecuali jika syaraf dan otot-otot sungguh terlatih. Berikutnya, berdiri dengan satu kaki jangka waktu yang lama akan membuat kita mudah diserang (terbuka), maka menyeimbangkan harus terus menerus dilakukan dari satu kaki ke kaki lainnya. Karateka harus siap menghindari dan membalas satu pukulan dan siap untuk serangan yang berikutnya.

2.1.2.2 *Kokyo* (Pernafasan)

Pernafasan dikoordinasikan dalam pelaksanaan suatu teknik secara rinci, menarik napas (menghirup) ketika menangkis, menghembuskan ketika memfokuskan (memusatkan) teknik ketika dilaksanakan, dan menarik napas lalu menghembuskannya ketika teknik-teknik yang berurutan dilaksanakan. Bernafas harus tidak seragam, ia akan berubah sesuai dengan perubahan situasi.

Ketika menarik napas (mengisi paru-paru penuh dengan oksigen), tetapi ketika membuangnya (menghembuskan) udara tidak dibuang seluruhnya. Biarkan 20 persen tetap didalam paru-paru. Membuang (menghembuskan) seluruh udara yang ada didalam tubuh akan menyebabkan tubuh lemah sehingga kita tidak bisa menangkis, bahkan suatu pukulan yang lemah, serta tidak akan mampu untuk melakukan gerakan berikutnya.

2.1.2.3 *Kime* (Pemusatan atau Pemfokusan)

Tanpa nafas maka tidak akan ada kehidupan. Tanpa “*Kime*” Karate adalah tak bernyawa. Adalah penting bahwa karateka harus memahami bahwa semua teknik karate yang harus dilaksanakan dengan *kime*. *Kime* adalah memfokuskan (memusatkan) energi mental, pernafasan dan puncak kekuatan secara fisik di

dalam suatu titik yang diserang. Karate bukanlah apa-apa tanpa semua unsur-unsur ini. Kunci dari *kime* adalah pernafasan. Setiap aktivitas secara fisik memerlukan teknik bernafas yang benar, yang akan bekerja dengan tubuh bukan melawannya. Geraman atau erangan tidak akan menghasilkan apa-apa. Seorang karateka harus menggunakan teknik pernafasan dengan menggabungkannya dengan kekuatan otot (tenaga) untuk menghasilkan daya ledak (kekuatan) yang maksimum (menghasilkan kekuatan paling yang mungkin kuat).

Ada berbagai metoda-metoda tentang teknik pernafasan, tetapi metode dasar untuk pemula adalah: 'Satu nafas satu teknik'. Pada waktu rileks (teknik tidak dilakukan) tetapi kendalikan cara bernafas dengan membuang nafas keluar melalui mulut yang terbuka sedikit, akhir pernafasan dan bersamaan dengan akhir teknik menutup mulut secara cepat seperti seolah-olah kita mengigit dan secara bersamaan mengeraskan otot perut, mengkontrasikan (mengeraskan) otot-otot tubuh dan selanjutnya sebelum satu detik rilekskan otot dan menghirup secara normal. Ketika mengeraskan otot perut, perut harus lurus dan terangkat kedepan.

2.1.2.4 *Kiai* (Peledakan Energi atau Puncak Semangat)

Kiai itu adalah teriakan akhir suatu teknik yang berbarengan dengan pembuangan nafas sehingga pelaksanaan *kime* yang akan memaksimalkan kuasa gerakan. *Kiai* juga mempunyai pengaruh yang akan mengejutkan lawan dan membuat mereka tidak bisa membalas. Konsep dari KI adalah di puncak dari semua seni beladiri dan filsafat (Jepang). KI adalah roh dan energi beserta pertemuan nafas *AI* pada suatu saat dampak.

Melakukan *Kiai* adalah sangat penting. *Kiai* tidak sekedar suatu sorak atau suara melengking dari kerongkongan. Jika kita menaruh tangan di perut ketika batuk kita akan merasakan otot-otot perut kita berkontraksi (mengeras). Hal ini sesungguhnya adalah awal dari *kiai*. Pertama-tama pahami prinsip-prinsip dan bernafas, *kime* seperti dijelaskan diatas lalu mengabungkannya didalam *kiai* yang dilakukan.

2.1.2.5 Power dan Speed (Kekuatan dan Kecepatan)

Kekuatan dihimpun dari kecepatan. Kekuatan berotot saja tidak akan memungkinkan seseorang untuk ahli seni beladiri, atau didalam setiap olahraga sebetulnya. Kekuatan *kime* (pemfokusan atau pemusatan tenaga) pada setiap teknik dasar karate berasal dari konsentrasi kekuatan yang maksimum pada saat waktu benturan (akhir suatu teknik), sangat tergantung dari kecepatan dari pukulan atau tendangan.

Menurut Amin (2011 : 03) Kecepatan dan kekuatan pukulan dari seorang karateka yang terlatih baik bisa mencapai tiga belas meter per detik dan menghasilkan kekuatan (tenaga setara dengan tujuh ratus kilogram). Meskipun kecepatan adalah penting, ia tidak bisa efektif tanpa kendali. Kecepatan dan kekuatan dihasilkan dari pemanfaatan kekuatan dan reaksi. Untuk tujuan ini, satu pengetahuan (pemahaman) dinamika gerak dan penerapannya adalah sangat penting.

2.1.2.6 Concentration and Relaxation of Power (Konsentrasi dan Rileksasi Tenaga)

Tenaga maksimum adalah konsentrasi kekuatan semua bagian-bagian dari tubuh di target. Tidak hanya mengeraskan lengan dan kaki-kaki. Dengan kata lain penting adalah mengurangi penggunaan tenaga yang tidak perlu ketika melaksanakan suatu teknik, akan menghasilkan tenaga yang maksimal ketika diperlukan. Pada dasarnya, kekuatan tenaga dimulai pada saat kosong (nol), dan pada puncaknya (akhir suatu teknik) menjadi seratus persen (ketika berbenturan dengan sasaran), dan secepatnya kembali kosong (nol). Rilekskan tenaga bukan berarti mengurangi kewaspadaan. Selalu waspada dan bersiap untuk gerakan berikutnya.

2.1.2.7 *Strengthening of Muscular Power* (Memperkuat Kekuatan Otot)

Pemahaman (pengetahuan) terhadap teori dan prinsip-prinsip dasar karate, tanpa otot-otot yang kuat, terlatih baik dan elastis (lentur) untuk melakukan suatu teknik adalah hal yang sia-sia. Memperkuat otot-otot memerlukan pelatihan rutin. Pengetahuan teori dan prinsip tanpa kekuatan, latihan yang benar, kelenturan otot untuk melakukan suatu teknik adalah sia-sia (tidak efektif).

Untuk mengetahui otot yang digunakan untuk melakukan suatu teknik, melatih otot secara khusus (otot yang spesifik), sangat efektif untuk memperbaiki teknik. Dan sebaliknya, semakin sedikit otot-otot yang tak perlu digunakan, semakin sedikit hilangnya energi. Otot yang bekerja secara penuh dan harmonis akan menghasilkan teknik-teknik efektif dan kuat. Didalam setiap cabang olahraga, kemampuan puncak dari seorang atlet adalah sangat berirama. Hal ini juga berlaku di karate.

Menurut Amin (2011 : 03) Tiga faktor pokok adalah penggunaan tenaga yang benar, kelancaran (kecepatan) gerak atau perlambatan gerak ketika melaksanakan teknik serta melenturkan dan mengkontraksikan (mengeraskan) otot.

Kemampuan puncak dari seorang atlit bukanlah hanya bertenaga tetapi juga sangat berirama dan indah atau cantik. Mengetahui suatu perasaan, pengertian dari irama dan pemilihan waktu adalah satu cara yang sempurna untuk mendapat kemajuan di dalam seni karate.

2.1.3 Hakekat Pembelajaran

Pembelajaran atau pengajaran menurut Degeng adalah upaya untuk membelajarkan siswa. Dalam pengertian ini secara implicit dalam pengajaran terdapat kegiatan memilih, menetapkan, mengembangkan, metode untuk mencapai hasil pengajaran yang diinginkan. Pemilihan, penetapan dan pengembangan metode ini didasarkan pada kondisi pengajaran yang ada. Kegiatan ini pada dasarnya merupakan inti dari perencanaan pembelajaran. (dalam Uno, 2007 : 2).

Menurut Dharma (2008 : 5) metode merupakan upaya untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal. Yoda, dkk (2011: 346) bahwa pembelajaran penjasorkes hendaknya dirancang dalam suatu proses pembelajaran yang produktif, aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan, karena pembelajaran penjasorkes yang benar akan mampu meningkatkan berbagai

kecerdasan secara holistic, yakni kecerdasan intelektual, kecerdasan spiritual, kecerdasan social dan emosional, dan kecerdasan kinestetik.

Ali (2010 : 78) mengemukakan bahwa pembelajaran akan berlangsung efektif dan efisien apabila didukung dengan peran guru dalam mengatur strategi pembelajaran. Dalam menyajikan metode pembelajaran, seorang guru tidak boleh terpaku hanya pada satu jenis teknik saja. Paradigm lama yang menganggap guru sebagai satu-satunya sumber dan pusat informasi, serta siswa hanya ibarat gelas kosong yang dapat diisi apa saja sesuai dengan kemauan guru atau dibariskan kertas putih yang dapat ditulis apa saja menurut kehendak guru. Ketika siswa masuk kedalam kelas, guru harus sadar bahwa siswa sudah tertanam dan terbangun informasi, pengetahuan dan pengalaman yang mereka peroleh di luar kelas dari interaksi dengan lingkungannya. Dengan begitu, guru juga menyadari bahwa ia bukanlah satu-satunya pusat informasi, melainkan terdapat banyak media, dan sumber yang dapat dijadikan siswa untuk memperoleh informasi.

Berdasarkan beberapa teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran merupakan upaya untuk membelajarkan siswa untuk mencapai kecerdasan intelektual, kecerdasan spiritual, kecerdasan social dan emosional, dan kecerdasan kinestetik.

2.1.3.1 Hakekat Metode Demonstrasi

Metode pembelajaran adalah upaya untuk mengimplementasikan komunikasi yang bersifat timbal balik, baik antara guru dengan siswa, siswa dengan siswa dan menggunakan strategi pembelajaran sebagai cara untuk

menyajikan, menguraikan dan member contoh latihan kepada siswa untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut Devi (2010 : 3) bahwa metode pembelajaran dapat diartikan sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran. Atau metode pembelajaran dapat dikatakan sebagai cara menyajikan isi pembelajaran kepada siswa untuk mencapai kompetensi tertentu.

Metode demonstrasi adalah metode pembelajaran dimana guru memperagakan atau menceritakan apa yang dipelajari. Dalam penggunaan metode pembelajaran ini guru lebih aktif sedangkan siswa memperhatikan apa yang dijelaskan atau diperagakan oleh guru.

Menurut Jarver (2007:94) metode demonstrasi adalah cara penyajian melalui peragaan atau pertunjukan kepada siswa mengenai suatu proses, situasi atau gejala tertentu yang dipelajari baik pada objek sebenarnya ataupun tiruannya. Mujino dan Dimiyati (2005:73) bahwa metode demonstrasi adalah suatu penyajian yang dipersiapkan secara teliti untuk mempertontonkan sebuah tindakan atau prosedur yang digunakan.

Menurut Devi (2010 : 8) bahwa metode demonstrasi adalah metode yang digunakan untuk membelajarkan siswa dengan cara menceritakan dan memperagakan suatu langkah-langkah pengerjaan sesuatu. Demonstrasi adalah praktek yang diperagakan kepada siswa.

Menurut Depdiknas (2007:18) metode demonstrasi adalah suatu cara penyampaian pelajaran dengan penjelasan lisan disertai dengan memperlihatkan

suatu proses tertentu. Alipandie dalam Abdulah (2006:28) metode demonstrasi merupakan metode mengajar yang dilakukan guru atau seseorang lainnya dengan memperlihatkan kepada seluruh kelas tentang suatu proses atau cara melakukan sesuatu.

Rohendri, dkk (2010 : 16) menyatakan bahwa metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan. Metode ini digunakan agar siswa menjadi lebih paham terhadap materi yang dijelaskan karena menggunakan alat peraga dan menggunakan media visualisasi yang dapat membantu siswa untuk lebih memahami.

Demonstrasi adalah metode yang digunakan untuk membelajarkan peserta dengan cara menceritakan dan memperagakan suatu langkah-langkah pengerjaan sesuatu. Demonstrasi merupakan praktek yang diperagakan kepada peserta. sehingga, demonstrasi dapat dibagi menjadi dua tujuan, demonstrasi proses untuk memahami langkah demi langkah, dan demonstrasi hasil untuk memperlihatkan atau memperagakan hasil dari sebuah proses. Biasanya, setelah demonstrasi dilanjutkan dengan praktek oleh peserta sendiri. Sebagai hasil, peserta akan memperoleh pengalaman belajar langsung setelah melihat, melakukan, dan merasakan sendiri. Tujuan dari demonstrasi yang dikombinasikan dengan praktek adalah membuat perubahan pada keterampilan.

2.1.3.2 Hakekat Gaya Komando

Dalam gaya komando ini guru penjas harus aktif karena penjelasan, penyampaian materi diberikan oleh guru penjas itu sendiri. Dalam gaya komando

dari pra pertemuan, dalam pertemuan dan pasca pertemuan keputusan semua diambil oleh guru penjas.

Dalam proses pembelajaran strategi yang digunakan harus efektif sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai. Menurut Ahmad Sabri (2005:52) bahwa strategi pembelajaran adalah cara-cara atau tehnik yang akan digunakan oleh guru pada saat menyajikan bahan pelajaran baik secara individu atau kelompok. Dalam gaya komando dari pra pertemuan, proses pertemuan dan pasca pertemuan keputusan semua diambil oleh guru penjas. Rusli Lutan (2005:49) mengatakan bahwa gaya komando adalah pendekatan mengajar yang paling tergantung pada guru. Guru sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pelajaran dan menata kemajuan belajar.

Rusli Lutan (1997:18) mengatakan bahwa gaya komando adalah dominasi guru dalam proses pengajaran dan para siswa sepenuhnya bergantung pada guru tentang tugas gerak yang akan dikerjakan. Unsur-unsur khas dalam pelajaran dengan gaya komando adalah semua keputusan dibuat oleh guru, kegiatan murid adalah menuruti dan menanggapi petunjuk guru, menghasilkan tingkat kegiatan yang tinggi, dapat membuat murid terlibat dan termotivasi dan pengembangan perilaku berdisiplin karena mengikuti prosedur yang telah ditetapkan.

2.2 Kerangka Berfikir

Dalam karate terdapat tiga aspek yang penting salah satunya adalah kata. Kata merupakan bentuk dan keserasian gerakan-gerakan karate. Oleh karena itu dalam melakukan atau memainkan kata satu diharapkan dapat menjiwai inti dan maksud dari gerakan, sehingga dapat tercipta gerakan-gerakan kata yang sesuai dengan irama. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam penguasaan kata yaitu,

urutan gerakan, bentuk gerakan, bentuk kuda-kuda, dan bentuk pukulan. Oleh karena itu, metode pembelajaran demonstrasi dan komando diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mempelajari kata satu.

2.3 Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir maka, hipotesis dalam penelitian ini yaitu,ada peningkatan hasil belajar kata satu dengan menggunakan metode demonstrasi dan gaya komando.