

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN DASAR SISWA DALAM
MELAKUKAN TENDANGAN MAE GERI BELADIRI
KARATE MELALUI TEKNIK *FADING*
PADA SISWAKELAS VIII SMP
NEGERI 1 SIDIKALANG**

Pangondian Hotliber Purba*

Abstrak: *Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan siswa SMP Negeri 1 Sidikalang dalam melakukan keterampilan tendangan Mae geri bela diri karate. Hipotesis tindakan yang diuji yaitu "Dengan menerapkan teknik fading, maka keterampilan siswa SMP Negeri 1 Sidikalang dalam melakukan tendangan mae geri bela diri karate dapat meningkat." Indikator kinerja yang ditetapkan dalam penelitian tindakan ini, adalah apabila terjadi peningkatan sebesar 75 % maka penelitian dianggap selesai dan berhasil.*

Kata Kunci : *Tendangan Mae Geri, Tehnik Fading*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, kesehatan dan olahraga yang diselenggarakan di sekolah merupakan bagian integral pendidikan secara keseluruhan dalam rangka usaha pencapaian tujuan pendidikan. Melalui pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga juga merupakan suatu kesempatan dalam rangka mendidik para siswa agar dapat melakukan aktivitas gerak sehingga tujuan permasalahan olahraga dapat kiranya kelak tercipta dan menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi sebagaimana yang menjadi kebanggaan semua pihak.

Materi pelajaran yang dikandung oleh pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga sebagaimana yang terdapat dalam kurikulum 2013, pada dasarnya pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga tersebut berisikan tentang materi pelajaran keterampilan gerak, yang secara garis besar dibedakan atas : Atletik, Senam, Renang, Permainan, dan Bela diri serta olahraga di alam bebas. Menjadi harapan kita bersama, bahwa setiap siswa dapat menguasai keterampilan-keterampilan gerak tersebut, bahkan lebih dari itu agar siswa memiliki kemampuan untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

Pencapaian tujuan pembangunan tersebut, sangat diperlukan kemampuan para pelaku pendidikan itu sendiri, yakni guru pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga di sekolah. Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dituntut agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya dalam menyesuaikan dengan perkembangan dunia pendidikan dewasa ini. Memperhatikan hal tersebut, secara kualitatif peran guru sangatlah berat dan harus dapat meningkatkan segala potensi dan

* *Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED*

Pangondian Hotliber Purba: Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sidikalang

keterampilan yang berada pada dirinya sehubungan dengan pencapaian tujuan, fungsi dan manfaat bagi kelangsungan pembangunan bangsa Indonesia.

Karate adalah suatu olahraga bela diri yang sangat menuntut suatu keterampilan serta teknik-teknik dan rasa percaya diri yang tinggi, agar mampu menampilkan permainan yang baik dan konsisten dalam melakukan suatu pertandingan. Dengan demikian dibutuhkan Pembina ataupun pelatih yang memahami dengan jelas tugas dan profesinya. Tendangan *mae geri* merupakan salah satu teknik yang mempengaruhi dalam suatu cabang olahraga karate, adapun bentuk maupun teknik tendangan *mae geri* yakni, posisi awal dapat dimulai dengan sikap berdiri normal (*heisoku dachi*) ditekuk, atau berdiri tekuk depan (*zenkutsu dachi*). Kaki yang dilatih atau kaki kanan diangkat sehingga lutut atau paha setinggi pinggang dan tumit berada sedikit di atas ketinggian lutut dari kaki tumpu atau kiri, sedangkan kedua lengan berada di sisi badan dalam keadaan rileks. Kemudian tungkai bagian bawah diluruskan ke depan, dengan tetap mempertahankan ketinggian dari pada tungkai atas atau paha. Setelah tungkai lurus ke depan atau batas akhir dari gerakan kaki selesai, tungkai bagian bawah ditarik kembali pada posisi seperti pada saat lutut atau paha diangkat setinggi pinggang, kemudian setelah itu baru diletakkan ditandai dengan kembali pada posisi awal.

SMP Negeri 1 Sidikalang adalah salah satu sekolah menengah pertama yang berada di kota Sidikalang, yang belum melaksanakan proses pembelajaran materi karate secara maksimal. Ini dapat dilihat berdasarkan hasil observasi awal yang dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2015 di lapangan bola volly SMP Negeri 1 Sidikalang. Dari jumlah 21 orang siswa di observasi, sebanyak 18 siswa atau 82,14% mendapat nilai rata-rata 31,19%. Nilai ini masuk dalam kategori kurang memuaskan, dan hanya 3 siswa atau 37,09% mendapat nilai rata-rata 12,80% yang mendapat kategori cukup.

Masalah yang telah disebutkan di atas tidak hanya dibiarkan begitu saja tanpa ada solusi yang jelas. Salah satu solusi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut adalah menerapkan strategi dengan teknik *fading*. *Fading* merupakan perubahan stimulus secara berangsur-angsur dalam mengontrol satu respon sehingga akhirnya respon tersebut muncul dengan sebagian stimulus atau sebagian stimulus yang baru. Teknik *fading* adalah pembelajaran yang dilakukan dengan memberikan bantuan kepada siswa. Dengan teknik ini siswa mudah untuk memahami materi dan juga baik guru maupun siswa dapat berinteraksi langsung. Sehingga perbedaan kemampuan belajar dapat diatasi.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti meyakini bahwa dengan menggunakan teknik *fading* hasil belajar siswa yang masih rendah dapat diatasi. Dengan demikian maka peneliti terdorong untuk mengangkat masalah ini dalam sebuah penelitian dengan judul “ Meningkatkan Keterampilan Dasar Tendangan *Mae Gery* Melalui Teknik *Fading* Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sidikalang”

Hakikat Hasil Belajar

Secara tradisional belajar dapat diartikan sebagai usaha menambah dan mengumpulkan ilmu pengetahuan. Disini terlihat dipentingkan pendidikan intelektual, kepada anak diberikan bermacam-macam mata pelajaran untuk menambah ilmu pengetahuan yang dimilikinya, terutama dengan jalan menghafal, (Nasution dalam Daud 1986:71).

Menurut Gagne bahwa, belajar sebagai suatu perubahan dalam disposisi atau kapabilitas manusia dalam menunjukkan semua keterampilan, pengetahuan, sikap yang diperoleh individu (siswa). Dalam belajar dihasilkan berbagai macam tingkah laku yang berlainan inilah yang disebut sebagai hasil belajar.

Pendapat lain tentang belajar seperti yang dikemukakan oleh (Dahar dalam Daud 1988:25) bahwa belajar merupakan perubahan perilaku yang diakibatkan oleh pengalaman. Dalam pengertian ini dijelaskan bahwa paling sedikit ada lima macam perilaku perubahan pengalaman, dan dianggap sebagai factor-faktor penyebab dasar dalam belajar yaitu (1) pada tingkat emosional yang paling primitive, (2) belajar kontingitas, (3) belajar operant, (4) belajar observasional, (5) belajar kognitif.

Kemudian (Biggs dan Moore dalam Podu 1993:9) mengatakan bahwa belajar adalah mempunyai seseorang melakukan sesuatu, berdasarkan pengalamannya bukan karena pertumbuhan fisik atau bukan karena adanya perubahan dalam komponen fisik seseorang.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hasil belajar adalah tingkat penguasaan yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar berdasarkan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan sebelumnya. Maka dengan demikian hasil belajar siswa dapat diartikan sebagai hasil dari proses belajar. Hasil dari proses belajar atau prestasi belajar merupakan ukuran dari keberhasilan suatu proses belajar mengajar yang berupa penguasaan ilmu pengetahuan keterampilan dan diperoleh melalui evaluasi atau tes.

Kolb (dalam Irawan 1995:14) mengemukakan bahwa tahapan belajar dibagi menjadi empat tahap, yaitu (1) Pengalaman konkret, (2) Pengamatan aktif dan reflektif, (3) Konseptualisasi, (4) Eksperimen aktif.

Siklus belajar semacam itu terjadi secara berkesinambungan, dan berlangsung di luar kesadaran si pelajar. Dengan kata lain, meskipun dalam teorinya kita mampu membuat garis tegas antar tahap satu dengan tahap lainnya, namun dalam praktek peralihan dari satu tahap ke tahap lainnya itu sering sekali terjadi begitu saja, sulit kita temukan kapan beralihnya.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar dan hasil belajar, menurut (Surya Barata dalam Hariadi, dkk, 1993:8) menggolongkan atas empat kelompok, yaitu : 1) bahan atau yang harus dipelajari yang merupakan input pokok dalam belajar, 2) faktor lingkungan dan 3) faktor instrumental serta 4) factor individual si pelajar.

Keempat faktor yang mempengaruhi proses belajar dan hasil belajar yang relevan dengan masalah pokok penelitian adalah faktor individu. Selain itu faktor individu si pelajar itu sendiri yang menentukan hasil belajar hal ini sesuai yang dikatakan oleh Sumadi Suryabrata, bahwa diantara berbagai faktor yang

Pangondian Hotliber Purba: Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sidikalang

mempengaruhi proses belajar dan hasil belajar. Faktor kondisi individu si pelajar memegang peranan yang paling penting.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas bahwa proses belajar dari hasil belajar merupakan suatu penanaman konsep pengalaman dari suatu kegiatan belajar yang meliputi unsur pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari yang sesuai dengan falsafah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Hakikat Olahraga Karate

Pengertian karate menurut Saleh Moch, (1982:50) bahwa karate adalah suatu teknik beladiri dengan tangan kosong yang praktis. Suatu metode latihan fisik dan mental yang resmi dan merupakan olahraga beladiri yang dapat dipertandingkan.

Sedangkan menurut Muhajir, (2004:119). Dalam bukunya, teori dan praktek pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bahwa karate mengandung arti, bahwa orang yang memiliki beladiri karate dapat membela diri tanpa menggunakan senjata. Beladiri karate berisikan teknik-teknik tangkisan, menghindari suatu serangan, dan melakukan serangan balasan terhadap lawan dengan pukulan, sabetan atau tendangan.

Karate ada berbagai macam latihan teknik-teknik dasar yang menjadi faktor terpenting yaitu: 1). Kuda-kuda yang dilakukan di tempat 2). Kuda-kuda yang diperlukan untuk berpindah tempat atau bergerak 3). Teknik pukulan 4) Teknik tangkisan

Menurut Subadyo (1998:23) bahwa dalam strategi beladiri karate adalah tindakan menentang atau melawan penyerang secara frontal. Perlawanan berarti kesiapan untuk mengadu kekuatan fisik dengan penyerang.

Hakikat Tendangan Mae Geri

Dalam olahraga karate *Mae Geri* (tendangan lurus ke depan) merupakan salah satu unsur yang sangat menentukan mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan. Menurut Perry (2000:55) tendangan *mae geri* (tendangan lurus ke depan) merupakan suatu tendangan tiba-tiba yang menggigit dan harus memasukkan tindakan mendera dari tungkai bawah.

Hirokazu kanazawa, (1981:8) bahwa tendangan mae geri merupakan suatu bentuk seni bela diri yang menggunakan bagian kaki yang keras dan sistematis sehingga menjadi senjata yang ampuh dan efektif.

Pelaksanaan *Mae geri* (tendangan lurus ke depan) ada dua hal yang perlu diperhatikan yaitu (a) pada waktu tungkai bawah kembali ditarik saat setelah tungkai bawah lurus, jangan sampai lutut atau paha berada pada posisi di bawah pinggang, (b) kembalinya tungkai bawah setelah menendang lurus ke depan, tumit harus selalu ditarik melewati dekat samping kaki tumpu.

Tendangan *Mae geri*, terdiri dari dua sasaran yaitu : tendangan sasaran bagian tengah dari tubuh atau daerah perut (*Mae Geri Chudan*), dan tendangan sasaran bagian atas dari tubuh atau daerah leher ke atas (*Mae Geri Jodan*). Melakukan tendangan *Mae Geri* kelentukan atau *fleksibilitas* pergelangan kaki juga merupakan faktor yang

penting dimana dengan adanya kelentukan kaki (tungkai), maka keterampilan tendangan akan lebih baik.

Menurut Darwis (2006:59) dalam bukunya beladiri untuk semua umur, *Mae Geri* yang dilakukan secara salah dengan tendangan kaki yang dikunci di bagian atas tungkai mengakibatkan trauma pada sendi tersebut dan mengakibatkan kerusakan otot kecil yang mengunci lutut dan pada urat-urat lutut.

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi komponen biomotorik kelentukan. Faktor tersebut, menurut (Bompa dalam Ngurah, 1983:73) antara lain : Genetic, Otot, Umur dan jenis kelamin, Suhu, Waktu, Kekuatan, Kelelahan dan emosi.

Menurut Brooks (dalam Podu, 2007:21) bahwa faktor yang berpengaruh terhadap kelentukan secara garis besar dapat dibagi atas 3 faktor : 1) Anatomis 2) Refleksi neurologist 3) Otot. Faktor lain yang mempengaruhi gerakan dalam setiap cabang olahraga umumnya, karate pada khususnya, yaitu keseimbangan. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan terhadap setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh stabil.

1. Hakikat Teknik *Fading*

Fading adalah salah satu teknik yang digunakan dalam membentuk tingkah laku dengan jalan mula-mula memberikan prompt (bantuan) penuh kepada siswa untuk melakukan tingkah laku yang diharapkan, kemudian secara bertahap bantuan itu makin dikurangi, sehingga akhirnya siswa mampu melakukan tingkah laku yang diharapkan tanpa bantuan dari guru ataupun orang lain.

Di samping uraian di atas, (Martin dalam Daud, 2006:6) mengungkapkan bahwa "*Fading is the gradual change of the stimulus controlling a response, so that the response eventually occurs to a partially change or completely new stimulus*" artinya *fading* merupakan perubahan stimulus secara berangsur-angsur dalam mengontrol satu respon sehingga akhirnya respon tersebut muncul dengan sebagian stimulus atau sebagian stimulus yang baru.

Fading merupakan prosedur yang digunakan untuk mempertahankan tingkah laku ketika stimulus berubah. Dalam hal ini pada penerapan teknik *fading* terutama peralihan tahap-tahap stimulus perlu dilakukan secara hati-hati agar perilaku yang diharapkan tersebut benar-benar dikuasai oleh siswa sehingga perubahan stimulus tidak mudah untuk mempengaruhinya. Kesalahan dalam penghentian stimulus pada waktu yang kurang tepat akan menyebabkan respon yang diharapkan. Untuk itu stimulus yang digunakan hendaklah diatur sedemikian rupa dimana dalam pelaksanaan kegiatan perlu ditentukan stimulus dan berapa lama untuk memberikannya.

Selanjutnya *reinforcement* apabila yang sesuai serta bagaimana teknik pemberiannya agar tidak menimbulkan ketergantungan dalam hal ini yang menjadi tujuan adalah pemberian *reinforcement* sebagai penghargaan terhadap keberhasilan yang ditunjukkan oleh siswa maka motivasinya untuk lebih cepat menguasai perilaku yang diharapkan akan semakin besar pula.

Reinforcement techniques (teknik penguatan) dibagi atas dua, yaitu:

- 1) *Positive Reinforcement* (penguatan positif)

Pangondian Hotliber Purba: Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sidikalang

Penguatan positif adalah penguatan terhadap tingkah laku siswa yang dilakukan dengan jalan memberikan sesuatu (*reinforcer*) yang disenanginya, sehingga dia cenderung mengulangi atau meningkatkan tingkah laku itu.

Ada dua macam *reinforcer*. Pertama, *reinforce* primer, yaitu *reinforce* yang dapat memenuhi kebutuhan fisiologis, berupa : makanan, minuman, dan istirahat. Kedua, *reinforcer* sekunder, yaitu *reinforce* yang dapat memenuhi kebutuhan *psikologis* dan kebutuhan social, berupa : senyuman, pujian, anggukan kepala tanda setuju, tepukan di bahu, tanda binang, tokens, uang, hadiah dan sebagainya.

Agar *reinforcement* itu efektif, maka ada beberapa hal yang perlu diperhatikan:

- a) Pemberian *reinforcer*, misalnya hadiah atau pujian harus dihubungkan langsung dengan munculnya tingkah laku yang diharapkan sebelum diikuti oleh tingkah laku lain yang mungkin tidak diinginkan.
- b) Pemberian *reinforcer* harus segera diberikan setelah muncul tingkah laku lain yang mungkin tidak diinginkan.
- c) *Reinforce* yang efektif bagi seorang siswa pada waktu tertentu, belum tentu aktif pada waktu yang lain.
- d) Pada suatu session kegiatan belajar mengajar, guru hendaknya menggunakan *reinforcer* yang bervariasi, minimal tiga macam *reinforce*
- e) Tidak ada satu *reinforcer* tertentu yang efektif bagi semua siswa.

2) Negative *reinforcement* (penguatan negative)

Penguatan negatif yaitu penguatan terhadap tingkah laku siswa dengan jalan menghilangkan sesuatu yang ditakuti atau tidak disukai siswa atau menghilangkan suatu beban pada siswa, misalnya memberikan kesempatan istirahat sebelum waktunya, agar siswa melakukan tingkah laku sesuai yang diharapkan.

Variabel strategi pembelajaran teknik *fading* menurut Usman, (2002:29) dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis, yaitu:

- a) Strategi pengoorganisasian (*organizational strategy*)
- b) Strategi penyampaian (*Delivery strategy*)
- c) Strategi pengelolaan (*Management strategy*)

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Teknik *Fading*

Faktor-faktor yang mempengaruhi keefektifan penggunaan teknik *fading* adalah:

- 1) Pemilihan target perilaku yang akan dikontrol oleh stimulus.
Kegiatan ini adalah langkah awal dilakukan dalam menerapkan teknik *fading* dalam perubahan suatu perubahan perilaku. Misalnya dalam pembelajaran siswa dapat melakukan tendangan *Mae gery* dengan bantuan guru atau orang lain.
- 2) Pemilihan stimulus awal untuk mengendalikan perilaku.
Kegiatan ini terkait dengan kondisi siswa dan peralihan-peralihan langkah pemberian stimulus (rangsangan).
- 3) Pemilihan langkah-langkah *fading*
Setelah diketahui target perilaku yang diharapkan dan stimulus awal yang akan digunakan maka selanjutnya menyusun langkah-langkah penerapan *fading* mulai

dari stimulus awal sampai stimulus akhir dalam usaha mencapai perilaku yang diharapkan.

- Memberikan contoh keterampilan sesuai dengan tujuan pembelajaran.
- Guru menjelaskan keterampilan yang diharapkan secara keseluruhan
- Siswa melakukan keterampilan tanpa bantuan guru
- Siswa yang dapat melakukan keterampilan yang diharapkan secara sempurna tanpa bantuan guru akan mendapatkan hadiah. (Martin, dalam Daud, 2006:7)

3. Penerapan Teknik *Fading* Untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar *Mae Gery*

Gerakan melakukan tendangan *Mae Gery* (tendangan lurus ke depan) diupayakan peningkatannya itu adalah meliputi aspek sikap awal (kuda-kuda), sikap pelaksanaan (melakukan gerakan tendangan *mae gery*), sikap akhir. Kemudian ditentukan stimulus awal yang akan digunakan serta stimulus-stimulus yang akan dilaksanakan.

Secara rinci penerapan teknik *fading* dalam kegiatan pada pembelajaran ini adalah sebagai berikut :

- 1) Menentukan target perilaku yang dikontrol. Dalam hal ini yang menjadi target perilaku adalah hasil belajar siswa dalam melakukan tendangan *Mae Gery* yang dilakukan oleh siswa itu sendiri.
- 2) Menentukan stimulus awal dan stimulus-stimulus selanjutnya yang akan digunakan untuk mengontrol.

Berdasarkan kerangka teori yang telah dipaparkan di atas, maka hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah : dengan menggunakan teknik *fading* maka keterampilan dasar tendangan *Mae Gery* pada olahraga karate siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sidikalang akan meningkat.

Bertolak dari permasalahan yang ada, maka yang menjadi indikator kinerja dalam penelitian ini adalah jika 75% siswa yang menjadi subjek penelitian mendapatkan hasil dengan kategori baik (75-89) yang dilihat berdasarkan pencapaian hasil dari indikator sebagai berikut : (1) sikap awal (kuda-kuda), (2) sikap pelaksanaan (*tendangan mae gery*), dan (3) sikap akhir. Maka penelitian sudah memenuhi syarat yang ditentukan, sehingga dianggap berhasil dan selesai.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Sidikalang kelas VIIIA. Subjek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah siswa kelas VIIIA di SMP Negeri 1 Sidikalang yang berjumlah 21 orang dengan latar belakang yang berbeda-beda terhadap tingkat kemampuan dan keterampilan dasar tendangan *Mae Geri*.

Adapun Variabel penelitian ini adalah : keterampilan dasar dalam melakukan tendangan *Mae Gery* yang diukur dengan indikator sebagai berikut:

- 1) Sikap awal (kuda-kuda)
- 2) Sikap pelaksanaan (*tendangan mae geri*)
- 3) Sikap akhir (Gerakan lanjutan)

I. Tahapan-tahapan Penelitian

a) Tahap persiapan

- 1) Meminta izin kepada Kepala Sekolah
- 2) Melakukan observasi awal terhadap objek penelitian
- 3) Menganalisis pokok permasalahan yang menjadi subjek penelitian
- 4) Menetapkan waktu tindakan

b) Tahap Tindakan

Penelitian ini secara kolaboratif melalui kerjasama dengan guru kelas SMP Negeri 1 Sidikalang. Adapun kegiatan yang dilaksanakan dalam tahap tindakan sebagai berikut :

- 1) Tahap persiapan tindakan
 - a) Mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan seperti menyiapkan kegiatan harian, satuan layanan dan alat yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran.
 - b) Menyusun prosedur pelaksanaan kegiatan yang dilakukan
 - c) Melaksanakan pemantauan dan evaluasi
 - d) Memfasilitasikan penunjang kegiatan penelitian yaitu alat olahraga dan dokumentasi
- 2) Tahap pelaksanaan tindakan
 - a) Dalam melaksanakan tindakan guru menggunakan alat peraga yang disesuaikan dengan gerakan tendangan *Mae Geri*
 - b) Tindakan dilakukan dalam sejumlah siklus dimana tiap siklus dilaksanakan tiga kali pertemuan.

II. Tahap Pemantauan dan Evaluasi

Pemantauan dan evaluasi berlangsung dalam setiap siklus yang dilaksanakan dimana hasil dibahas pada tahap analisis dan refleksi, adapun pedoman pelaksanaan pemantauan dan evaluasi adalah :

- 1) Semua aspek yang menjadi indikator dari kemampuan melakukan tendangan *mae geri*
- 2) Alat pengumpulan data yang telah dipersiapkan yaitu :
 - a) Lembar observasi tentang kegiatan pembelajaran
 - b) Lembar observasi tentang kemampuan melakukan tendangan *Mae Geri*
 - c) Bukti fisik pelaksanaan kegiatan didokumentasikan melalui alat visual

III. Tahap Analisis dan Refleksi

Pada tahap ini semua data yang diperoleh dari hasil pengamatan dan evaluasi mulai dari observasi awal, siklus I dan siklus II, akan dianalisis serta hasilnya akan digunakan untuk merefleksikan dari sebuah proses kegiatan pembelajaran yang sudah dilaksanakan. Sehingga hasilnya dapat diketahui dengan jelas, untuk itu apakah masih perlu diberikan tindakan lagi atau tidak. Dari hasil tersebut dapat diamati bahwa apakah masih mengalami kekurangan dan kelemahan baik dari segi guru atau siswa

maupun alat dan sumber belajar. Untuk itu hasil tersebut akan dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan tindakan pembelajaran selanjutnya.

HASIL

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dengan menerapkan teknik fading pada pokok bahasan tendangan *Mae Geri*. Prosedur pembelajaran selama tindakan dengan menerapkan strategi pembelajaran teknik fading yang dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik materi ajar tendangan *Mae Geri* perbedaan kemampuan siswa laki-laki dan perempuan. Pembelajaran pendidikan jasmani secara umum dan secara khususnya memberikan dampak positif terhadap pencapaian tujuan pembelajaran materi ajar tendangan *mae gery* siswa kelas VIIIA SMP Negeri 1 Sidikalang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa masalah umum tentang semakin rendahnya kontribusi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dalam pengembangan sumber daya manusia yang memiliki keterampilan dan berprestasi dalam bidang olahraga khususnya masalah pembinaan prestasi cabang olahraga beladiri karate dapat diatasi dengan cara pemutakhiran strategi pembelajaran salah satunya adalah dengan cara menerapkan strategi pembelajaran teknik *fading*.

Pemutakhiran strategi pembelajaran yang dilakukan guru penjajkes dengan cara merancang strategi pembelajaran teknik *fading* yang dapat membantu dan memudahkan para siswa perempuan maupun siswa laki-laki untuk memahami persoalan-persoalan yang lebih sulit dalam melakukan olahraga beladiri karate. Strategi pembelajaran teknik fading perlu diterapkan untuk mendorong agar siswa dapat menekuni proses pembelajaran secara penuh perhatian dengan perasaan gembira tanpa memiliki beban yang berat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan perolehan nilai hasil belajar siswa dalam keterampilan dasar tendangan *mae gery* setelah subjek penelitian diberi tindakan dalam siklus I dan II dengan menerapkan strategi pembelajaran teknik *fading*, menunjukkan telah terjadi peningkatan hasil belajar siswa dalam keterampilan tendangan *mae gery* hingga mencapai nilai rata-rata 78.20%. Berdasarkan standar penilaian yang ditetapkan sebelumnya, perolehan nilai rata-rata tersebut berada pada kategori baik yakni 78.20%, telah mencapai bahkan melebihi target indikator kinerja, yakni sebesar 75%.

Terjadinya peningkatan rata-rata hasil belajar siswa dalam keterampilan dasar tendangan *mae gery* setelah subjek penelitian diberi tindakan sebanyak dua kali pada siklus I dan dua kali tindakan pada siklus II, dengan cara menerapkan strategi pembelajaran teknik *fading*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa peningkatan hasil belajar siswa dalam keterampilan tendangan *mae gery* akibat atau efek dari diterapkannya strategi pembelajaran teknik *fading*. Dapat dijelaskan bahwa melalui penerapan strategi pembelajaran teknik *fading* pada materi ajar tendangan *mae gery* keberagaman, perbedaan perkembangan dan kemampuan fisik siswa SMP baik laki-laki maupun perempuan dapat diatasi dengan cara memvariasikan strategi pembelajaran teknik *fading*.

Pangondian Hotliber Purba: Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sidikalang

Berdasarkan temuan penelitian, maka penelitian tindakan kelas dengan menerapkan strategi pembelajaran teknik *fading* di tingkat sekolah lanjutan pertama berdampak dan memberi pengaruh positif terhadap efektivitas pencapaian tujuan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan hasil belajar siswa dalam melakukan keterampilan dasar tendangan *mae gery* sebelum dan setelah dilakukan tindakan.

Perolehan persentase hasil belajar siswa sebesar 78.20% telah mencapai bahkan melebihi indikator kinerja penelitian yang ditetapkan sebelumnya, yaitu sebesar 75%. Fakta ini membuktikan bahwa hipotesis tindakan yaitu “penerapan pembelajaran *mae gery* melalui teknik *fading* dapat meningkatkan keterampilan dasar tendangan *mae gery* dalam cabang olahraga karate siswa kelas VIIIA SMP Negeri 1 Sidikalang,” dapat diterima.

Peningkatan hasil belajar siswa dalam keterampilan dasar tendangan *mae gery* akibat diterapkan strategi pembelajaran teknik *fading*. Penerapan strategi pembelajaran teknik *fading* tersebut terbukti dapat memberi kemudahan bagi siswa untuk memahami dan melakukan keterampilan tendangan *mae gery*. Ini terjadi disebabkan proses pembelajarannya dilakukan secara bertahap yang dibelajarkan dengan membagi komponen atau aspek sebagai tahapan membelajarkan keterampilan tendangan *mae gery* itu, memberi keluasaan waktu kepada seluruh siswa untuk berlatih dan memahirkan keterampilan tendangan *mae gery* dalam bentuk tugas mandiri dan tugas kelompok.

Berdasarkan temuannya, penelitian tindakan kelas menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Guru penjaskes, diharapkan dapat menerapkan strategi pembelajaran teknik *fading* secara bertahap guna meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan tendangan *mae geri*, serta memberikan secara berkelanjutan latihan penguatan otot tungkai.
2. Penelitian tindakan kelas pada cabang olahraga beladiri karate perlu dilanjutkan dengan memilih dan menentukan strategi lain dan sub pokok bahasan lain pada materi ajar atau pokok bahasan cabang olahraga beladiri karate.
3. Kepada para pengambil kebijakan dan keputusan, diharapkan dapat melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk proses pembelajaran materi ajar atau pokok bahasan beladiri karate (aula tertutup)
4. Kepada para siswa, diharapkan dapat berlatih dengan sungguh-sungguh melalui strategi pembelajaran latihan otot tungkai yang telah dibelajarkan agar bisa melakukan tendangan *mae geri*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ishak, Darwis. 2006. *Bela Diri Untuk Semua Umur*, Jakarta : Ghalia Indonesia.
Joan, Nelson. 1997. *Latihan Bela Diri*, Jakarta : Raja Grafindo Persada.
Kanazawa. H. Kanazawa karate. 1981, California : Dragon Books.

Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 15 (1), Januari – Juni 2016 : 56-66

- Muhajir. 2004. *Teori dan praktek pendidikan jasmani dan kesehatan*, Jakarta : Erlangga.
- Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*, Denpasar : Universitas Udayana
- Perry, Paul. 2000. *Bebas Cedera Karate*, Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Ratumanan, Tanwey Gerson. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*, Surabaya : Unesa University Press.
- Saleh, Moch. 1993. *Bela Diri*, Jakarta : Cv. Gembira.
- Simanjuntak, Victor dkk. 2004. *Teknik Dasar Karate*, Ciputat Jakarta : Cerdas Jaya.
- Said, Hariadi dkk. 1993. *Laporan Penelitian (Studi Tentang Hasil Belajar Tenis Meja Mahasiswa FPOK IKIP Unjung Pandang Ditinjau dari Kelompok PMJK dan UMPTN)*. IKIP Unjung Pandang.
- User Usman. 2002. *Menjadi Guru Profesional*, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.