

PENGARUH MEDIA *AUDIO VISUAL* TERHADAP PEMBELAJARAN *TENDANGAN MAWASHIGERI* BELADIRI KARATE DI SMP

Ari Suganda, Victor G. Simanjuntak, Edi Purnomo

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi FKIP Untan Pontianak

Email : Arrysuganda23@gmail.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh media *audio visual* terhadap pembelajaran *mawashigeri* beladiri karate pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Kabupaten Sambas Provinsi Kalimantan Barat. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Bentuk eksperimen menggunakan *one group pretest-posttes design*. Pengambilan penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 24 orang. Analisis data dilakukan dengan analisis uji-t. Dari hasil tes tendangan *mawashigeri* diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,02 > 2,06866$) dapat di simpulkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti terdapat pengaruh. Terjadi perubahan peningkatan pada tes tendangan *mawashigeri* sebesar 35,7%. Hal ini berdasarkan hasil tes tendangan *mawashigeri* setelah diberi perlakuan (treatment), dimana mean *possttest* lebih besar dari mean *pretest* ($23,9 > 17,5$).

Kata Kunci: *Media Audio Visual, Tendangan Mawashigeri dalam Beladiri Karate.*

Abstract: The purpose of this research was to determine the effect of audio-visual media to *mawashigeri* learning karate in class VIII A SMP Negeri 4 Sambas district of West Borneo Province. The method used was experimental. Experimental form using one group pretest-posttes design. Intake of this study using purposive sampling technique with a number of 24 people. Data analysis was performed by t-test analysis. From the test results are known *mawashigeri* kick $t_{hitung} > t_{table}$ ($10.02 > 2.06866$) can be concluded that the hypothesis is accepted, which means there is influence. There is a change in the test kicks *mawashigeri* increase of 35.7%. This is based on test results *mawashigeri* kick after treated (treatment), where the mean *possttest* larger than the mean *pretest* ($23.9 > 17.5$).

Keywords: *Media Audio Visual, Mawashigeri Kick in Karate.*

Pendidikan jasmani merupakan sarana pembelajaran di sekolah, pada hakikatnya mempunyai arti, peran dan fungsi yang amat vital dan strategis dalam menciptakan suatu masyarakat yang sehat dan dinamis, karena peserta didik adalah masyarakat yang sedang tumbuh dan kembang serta memiliki berbagai aspek fisik dan psikis yang memerlukan pembinaan dan bimbingan khususnya pendidikan formal. Menurut Jesse Feiring Williams (dalam B.Abduljabar 2008: 5), “pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga

dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan”. Sedangkan menurut Husdarta (2011: 18), “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan”. Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa macam aktivitas antara lain aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas uji diri/beladiri, aktivitas ritmik, aktivitas air dan aktivitas luar sekolah. Disini peneliti akan meneliti tentang bagaimana cara proses pembelajaran yang dilakukan guru pada saat mengajar materi olahraga khususnya beladiri. Beladiri adalah sebuah usaha untuk melindungi diri sendiri dari serangan manusia ataupun yang lainnya. Olahraga beladiri ini tidak seperti olahraga lainnya fungsinya yaitu untuk mengembangkan kemampuan diri sendiri dengan tujuan untuk membela diri. Dalam penelitian yang akan dilakukan, peneliti akan mengambil tentang materi beladiri karate.

“Karate adalah suatu teknik untuk membela diri dengan tangan kosong atau tanpa senjata. Karate juga diartikan jiwa yang kosong, bersih, tanpa pikiran buruk atau pamrih, sehingga dengan jiwa yang bersih itu memungkinkan seseorang mempelajari dan memahami karate dengan benar” (Sujoto 1996: 1). Dalam olahraga karate, seorang atlet dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, karena ini akan menghasilkan seorang atlet yang berkualitas dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam olahraga karate. Olahraga karate ditingkat satuan pendidikan khususnya ditingkat sekolah menengah, menjadi salah satu olahraga yang banyak disenangi oleh para siswa. Hal ini menjadi daya tarik bagi siswa untuk mengikuti pertandingan baik tingkat kabupaten maupun tingkat Provinsi. Begitu halnya dengan SMPN 4 Sambas olahraga karate sangat digemari oleh siswa. Hal terpenting yang harus dikuasai dalam olahraga karate adalah gerak dasar, seperti yang diketahui bahwa gerak dasar adalah penentu keberhasilan pada cabang olahraga karate. Dari beberapa gerak dasar karate seperti pukulan (*Tzuki*), tangkisan (*Uke*), dan tendangan (*Geri*) salah satu gerak dasar yang terpenting dalam gerak dasar karate adalah tendangan. Tendangan adalah bagian yang terpisahkan dari karate karena untuk memperoleh nilai yang maksimal saat pertandingan. Dalam pembelajaran teknik dasar tendangan *Mawashigeri* ini, peneliti hanya fokus dan menekankan pada proses pembelajaran gerak dasarnya saja. Menurut Aseptya Yoga Permana (2008: 23), “*Mawashi Geri* adalah tendangan yang dilakukan dari samping, kaki diputar dari arah luar badan (samping badan) ke arah depan”.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan dalam proses pembelajaran olahraga karate di SMPN 4 Sambas memiliki kendala dalam melakukan gerakan teknik dasar karate khususnya tendangan *Mawashigeri*. Hal ini bisa terjadi karena keterbatasan metode yang yang diberikan guru dalam mengajar masih menggunakan metode lama yang kurang menarik bagi siswa, monoton dan sulit untuk dipahami siswa karena apa yang disampaikan oleh guru Penjasorkes tidak dikombinasikan sehingga menimbulkan kebosanan. Selain itu pelaksanaan proses pembelajaran terkesan kaku dan tidak bervariasi karena sering menggunakan metode dan model pembelajaran yang sama. Teknik dasar tendangan *mawashigeri* ini masih tidak tepat dan hasil belajar siswa tidak mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM). Permasalahan yang sering terjadi pada saat melakukan tendangan *mawashigeri* yaitu kurangnya pemahaman gerak teknik dasar tendangan *mawashigeri* oleh siswa, kesalahan-kesalahan yang sering terlihat adalah terlalu rendah mengangkat lutut, pandangan mata selalu tidak terarah ke depan dan sasarannya masih kurang tepat serta metode pembelajaran yang diterapkan guru juga berpengaruh penting terhadap keberhasilan dalam pemahaman mempelajari gerak dasar tendangan *mawashigeri*. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh para

siswa, peneliti mencoba meneliti penerapan media *audio visual* dalam pembelajaran karate khususnya untuk latihan tendangan memutar (*Mawashigeri*). Media *audio visual* disebut juga sebagai media video. Dalam media *video* terdapat dua unsur yang saling menyatu yaitu *audio* dan *visual*. Adanya unsur *audio* memudahkan para siswa dalam mendengar info atau pesan yang disampaikan, sedangkan *visual* memungkinkan penciptaan pesan belajar melalui penglihatan.

Media *audio visual* bertujuan supaya siswa mampu memahami dan menganalisis bagaimana gerakan tendangan yang baik dan benar. Sehingga proses pembelajaran dalam tendangan dapat tersampaikan, selain itu juga siswa mampu berlatih sendiri tanpa bimbingan dari guru. Maka penelitian ini mengambil judul “pengaruh media *audio visual* terhadap pembelajaran tendangan *Mawashigeri* beladiri karate pada siswa VIII A SMPN 4 Sambas Kabupaten Sambas”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttes design*, dimana desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1
Rancangan Penelitian *One Group Pretest-Posttes Desig*

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O2

(Sugiyono, 2012: 111)

Populasi dalam penelitian ini adalah kelas VIII SMP Negeri 4 Kabupaten Sambas yang berjumlah 107 orang. Dalam penelitian teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling purposive* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012: 124). Berdasarkan pendapat tersebut maka peneliti mengambil kelas VIII A yang berjumlah 24 orang sebagai sampel penelitian. Adapun teknik dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut:

Siswa diberikan tes awal yaitu tes pretest merupakan tes yang diberikan kepada siswa sebelum dilakukan perlakuan, dimana pretest bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam melakukan tendangan *Mawashigeri*. Selanjutnya diberikan proses perlakuan yaitu pembelajaran kata melalui media audio visual, dan yang terakhir diberikan tes akhir yaitu posttest ini bertujuan mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas.

Adapun alat dalam pengumpulan data adalah tes tendangan *mawashigeri*. Tes ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran yang menggunakan media *Audio Visual* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun tes yang dilakukan dengan menggunakan *instrument* tes sebagai berikut:

Tabel 2
Instrument Tes Tendangan *Mawashigeri*

DIMENSI	Indikator	Aspek Penilaian	Poin		
			1	2	3
Keterampilan Tendangan <i>Mawashigeri</i>	Fase Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Angkat kaki kanan. 2. Letakkan lutut sejajar dengan pinggang kanan. 3. Persiapkan ujung telapak kaki kanan untuk menendang 			
	Fase Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dengan cepat tendangkan ujung telapak kaki kanan yang telah diangkat itu dengan gerakan dari samping ke arah dalam 2. Pusatkan seluruh kekuatan pada ujung kaki 3. Gunakan daya lenting lutut untuk mendukung pemusatan kekuatan 4. Jagalah keseimbangan badan agar tidak goyah. 			
	Fase Lanjutan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah melakukan tendangan <i>mawashigeri</i>, kaki di tarik ke samping badan kembali lutut ditekuk ke belakang sejajar dengan pinggang. 2. Kaki diturunkan kedepan membentuk kuda-kuda <i>zenkutsudachi</i> dan tangan posisi komite. 3. Arah pandangan lurus kedepan dan posisi badan serong. 			
Total Skor			30		

(Ilham dan Aditya, 1996: 98)

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian. Sebab dengan adanya analisis data, maka hipotesis yang ditetapkan bisa diuji kebenarannya untuk selanjutnya diambil kesimpulan. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka analisis data yang dilakukan yaitu dengan uji pengaruh. Sebelum menggunakan uji-t (*t-test*), data yang diperoleh tidak dijamin normal dan homogenitas, untuk itu data harus terlebih dahulu diuji dengan uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji normalitas

Uji normalitas, teknik pengujian normalitas data dengan menggunakan Chi kuadrat (χ^2). Menurut Sugiyono (2012: 19), “chi kuadrat satu sampel adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis deskriptif bila dalam populasi terdiri atas dua atau lebih kelas, data berbentuk nominal dan sampelnya besar”.

Dalam rencana penelitian ini uji normalitas data menggunakan uji chi-kuadrat (χ^2), karena akan dilihat apakah chi-kuadrat hitung lebih kecil dari harga chi-kuadrat tabel maka hal ini dinyatakan berdistribusi normal.

Rumus dasar chi-kuadrat sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_n)^2}{f_n}$$

Keterangan:

χ^2 = chi kuadrat

f_o = frekuensi yang diobservasi

f_n = frekuensi yang diharapkan

$f_o - f_n$ = selisih data f_o dengan f_n

Uji homogenitas

Dalam melakukan uji homogenitas menggunakan pengujian homogenitas varian terbesar dibandingkan varian terkecil (uji F) dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$

Keterangan:

Bahwa varians (kuadrat dari simpangan baku)

Uji-t

Setelah kedua data berdistribusi normal dan homogen data penelitian akan dianalisis dengan menggunakan uji t. Menurut Ali Maksum (2007: 38), “*t-test* adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah *mean* yang berasal dari dua buah distribusi”. Oleh karena sampel yang digunakan sejenis maka *t-test* yang dipakai adalah *t-test* sampel sejenis. Adapun rumusnya adalah:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2 - (\sum D)^2)}{N-1}}}$$

Keterangan:

D : Perbedaan setiap pasangan skor (*posttest - pretest*)

N : Jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan dalam penelitian ini dilakukan di SMPN 4 Sambas. Tujuan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar tendangan *mawashigeri* pada siswa.

Pengolahan data hasil penelitian berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan terhadap hasil belajar yang dimiliki siswa dengan analisis uji pengaruh. Hasil analisis data dibandingkan dan diambil kesimpulan untuk mengetahui hasil penelitian sebagai jawaban dari masalah penelitian. Berdasarkan hasil penelitian adapun data penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Deskripsi Data Penelitian

Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil penelitian yang telah dilakukan baik tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*)

Hasil *pretest*

Adapun deskripsi data hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3
Deskripsi Data *Pretest*

Rata-Rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Simpang Baku
17,5	13	28	3,7

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil belajar siswa yang terdiri dari 24 sampel maka diperoleh hasil untuk rata-rata 17,5, skor terendah 13, skor tertinggi 28, dengan simpang baku 3,7.

Hasil *posttest*

Adapun deskripsi data hasil *posttest* dapat dilihat pada table 4 sebagai berikut:

Tabel 4
Deskripsi Data *Posttest*

Rata-Rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Simpang Baku
23,9	16	28	3,8

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil belajar siswa yang terdiri dari 24 sampel maka diperoleh hasil untuk rata-rata 23,9, skor terendah 16, skor tertinggi 28, dengan simpang baku 3,8.

Analisis Data Penelitian

Sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis. Adapun pengujian persaratan analisis dilakukan dengan:

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data pada penelitian ini digunakan chi kuadrat (X^2). Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal dan tes akhir dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5
Hasil Uji Normalitas

Tes	N	Mean	X^2_{hitung}	$X^2_{tabel 1\%}$	Ket
<i>Pretest</i>	24	17,5	13,76	15,1	Normal
<i>Posttest</i>	24	23,9	11,26	15,1	Normal

Dalam perhitungan ditemukan Chi Kuadrat hitung (*pretest*) = 13,76 dan Chi Kuadrat hitung (*posttest*) = 11,26, selanjutnya dibandingkan dengan Chi Kuadrat tabel dengan dk (derajat kebebasan) = 6. Berdasarkan tabel Chi Kuadrat (x^2), dapat diketahui bahwa bila dk = 6 dan kesalahan 1%, maka harga Chi Kuadrat tabel = 15,1. Karena Chi Kuadrat hitung untuk *pretest* = 13,76 dan *posttest* = 11,26 lebih kecil dari harga Chi Kuadrat tabel (15,1), maka distribusi data statistik 24 siswa tersebut dapat dinyatakan normal.

Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas adalah untuk menguji kesamaan varians antara kelompok 1 dengan kelompok 2. Uji homogenitas ini berfungsi sebagai persyaratan dalam pengujian perbedaan, dimana jika terdapat perbedaan antar kelompok yang diuji, perbedaan itu betul-betul merupakan perbedaan nilai rata-rata. Hasil uji homogenitas data antara *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut :

Tabel 6
Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	N	Varians	F_{hitung}	$F_{tabel 1\%}$	Ket
<i>Pretest</i>	24	15,5	1,00	2,66	Homogen
<i>Posttest</i>	24	15,56			

Harga F hitung dibandingkan dengan harga F tabel dengan dk pembilang sama, kebetulan jumlah n_1 dan n_2 sama yaitu $24-1=23$ (dk pembilang dan dk penyebut sama), jadi berdasarkan tabel F, maka harga F hitung lebih kecil dari F tabel ($1,00 < 2,66$) untuk F tabel 1%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varian data yang akan dianalisis homogen.

Uji Pengaruh

Adapun uji pengaruh yang dilakukan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak yaitu dengan menggunakan analisis *uji-t*. Berdasarkan hasil penghitungan melalui pengaplikasian rumus *uji-t* didapatkan data pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7
Hasil Uji-t antara *Pretest* dan *Posttest*

Tes	Rata-rata	t_{test}	d.b.	t_{tabel}	Taraf Signifikansi
<i>Pretest</i>	17,5	10,02	23	2,06866	5%
<i>Posttest</i>	23,9				

Berdasarkan data pada tabel 7 maka didapat nilai t_{test} yaitu sebesar 10,02. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan $dk=(N-1)$ adalah $24-1=23$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,06866. Dengan demikian nilai dari $t_{\text{test}} = 9,64$ lebih besar dari nilai $t_{\text{tabel}} = 2,06866$, artinya hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh media *audio visual* terhadap pembelajaran tendangan *mawashigeri* beladiri karate pada siswa VIII A SMPN 4 Sambas Kabupaten Sambas.

Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperiment* untuk meningkatkan hasil belajar yang dimiliki siswa yaitu materi karate khususnya tendangan *mawashigeri* dengan menggunakan proses pembelajaran dengan media *audio visual* yang dilakukan pada siswa kelas VIII A SMPN 4 Sambas. Proses penelitian dilakukan dengan melihat kemampuan dasar siswa melalui tes awal (*pretest*) selanjutnya diberikan strategi pembelajaran pada materi tendangan *mawashigeri* dengan menggunakan media *audio visual* memiliki dua tahapan, yaitu tahap pertama mempersiapkan media *audio visual infocus*, posisi siswa, dan alat-alat lain yang mendukung pengoperasian *infocus*. Kedua, setelah menyaksikan *video* yang ditampilkan maka siswa mempraktikkan teknik yang telah disaksikan selanjutnya setelah proses pembelajaran yang diberikan selesai yaitu 3 kali pertemuan maka dilakukan tes akhir (*posttest*) bertujuan untuk membandingkan kemampuan dasar dan kemampuan akhir setelah pembelajaran. Selanjutnya setelah proses penelitian dilakukan maka tahapan selanjutnya yaitu menganalisis uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir, dimana berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat dinyatakan bahwa pada tes awal diperoleh nilai kemampuan yang lebih rendah dibandingkan tes akhir, berdasarkan hasil tersebut bahwa terlihat peningkatan antara tes awal dan tes akhir.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh media *audio visual* terhadap pembelajaran tendangan *mawashigeri* beladiri karate pada siswa kelas VIII A SMPN 4 Sambas Kabupaten Sambas yang signifikan. Rata-rata hasil belajar tendangan *mawashigeri* siswa pada *pretest* adalah 17,5 sedangkan pada *posttest* adalah 23,9 dengan persentase peningkatan kemampuan tendangan *mawashigeri* sebesar 35,7%. Peningkatan kemampuan tersebut merupakan pengaruh dari proses pembelajaran media *audio visual* yang dilakukan. Hasil tersebut yaitu pembelajaran media *audio visual* yang dilakukan memiliki pengaruh positif berdasarkan *field note* (catatan lapangan) selama penelitian karakteristik *video* yang lebih mudah dipahami oleh siswa karena diantaranya bahwa *video* yang ditampilkan didominasi teknik dasar tendangan *mawashigeri*, *video* yang ditampilkan pada saat melakukan teknik dasar tendangan *mawashigeri* yang dilakukan yaitu pada saat menendang dibuat gerak lambat (*slow motion*), dan *video* memiliki kualitas gambar yang jelas dan dengan mudah disaksikan oleh siswa.

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui analisis statistik dapat dilihat bahwa setelah membandingkan antara tes awal dan tes akhir sebagian besar hasil yang diperoleh siswa mengalami peningkatan namun selain itu juga terdapat beberapa siswa yang juga mengalami penurunan hasil serta tidak meningkat, namun intensitasnya sangat kecil, hal ini bisa disebabkan karena faktor-faktor internal pada siswa diantaranya adalah tingkat konsentrasi dalam proses pembelajaran yang kurang. Hal ini yang menjadi kendala yang dialami peneliti pada saat penelitian, namun beberapa kendala tersebut semaksimal mungkin dioptimalkan oleh peneliti

untuk diatasi antara lain dengan memberikan pemahaman pada siswa yang tidak mengalami peningkatan untuk dapat belajar lebih baik lagi agar diwaktu yang akan datang keterampilan ini akan dapat dikuasai dengan baik.

Berdasarkan hasil yang ditampilkan di lapangan yang berdampak positif dalam pengembangan dan peningkatan kualitas yang dimiliki siswa berkaitan dengan hasil belajar siswa, diharapkan dengan hasil tersebut dapat diaplikasikan di lapangan baik untuk meningkatkan prestasi dalam pembelajaran dan aktifitas sehari-hari yang dilakukan oleh siswa berkaitan dengan kualitas bermain dan pengayaan gerak yang berdampak pada kemampuan *afektif, kognitif* dan *psikomotorik* secara keseluruhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengambilan data baik tes awal atau tes akhir penelitian dan dianalisis melalui uji pengaruh dimana nilai dari thitung 10,02 lebih besar dari nilai ttabel 2,06866. Dari hasil analisis tersebut maka dapat ditarik kesimpulan yang menjawab hipotesis penelitian yaitu hipotesis diterima, berarti terdapat pengaruh secara signifikan dengan menggunakan media audio visual dalam pembelajaran tendangan mawashigeri. Adapun persentase peningkatan adalah sebesar 35,7 %. Berdasarkan hasil pengolahan data melalui analisis statistik dapat dilihat bahwa setelah membandingkan antara tes awal dan tes akhir sebagian besar hasil yang diperoleh siswa mengalami peningkatan namun selain itu juga terdapat beberapa siswa yang juga mengalami penurunan hasil serta tidak meningkat, namun intensitasnya sangat kecil, hal ini bisa disebabkan karena faktor-faktor internal pada siswa diantaranya adalah tingkat konsentrasi dalam proses pembelajaran yang kurang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VIII A SMPN 4 Sambas kabupaten Sambas, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: (1) menerapkan pendekatan media pembelajaran khususnya media audio visual menuntut kreativitas, inisiatif dan pendekatan guru untuk menciptakan kegiatan belajar mengajar yang beraneka ragam dan menyenangkan, sehingga siswa responsive, (2) dengan menggunakan media dalam memberikan materi atau pembelajaran kepada siswa dapat mengurangi resiko yang akan diterima oleh siswa itu sendiri, (3) penerapan media audio visual dalam pembelajaran dapat digunakan sebagai acuan untuk referensi dan penelitian lanjut dalam cabang olahraga dan permainan yang lain, dan (4) pihak sekolah serta pihak yang terkait diharapkan dapat menambah pengadaan sarana dan prasarana agar dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan semangat belajar dan prestasi olahraga.

DAFTAR RUJUKAN

Abduljabar, B. (2008). **Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga**. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia

Husdarta. (2011). **Manajemen Pendidikan Jasmani**. Bandung: Alfabeta

- Ilham dan Aditya, Wiratama, Ns. (1996). **Karate Untuk Pemula**. Semarang : C.V.Gunung Mas
- Maksum, Ali. (2007). **Statistik dalam Olahraga**. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya
- Permana, Yoga, Aseptia. (2008). **Bermain dan Olahraga Karate**. Surabaya: Insan Cendekia
- Sujoto, J.B.(1996). **Teknik Oyama Karate Seri Kihon**. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2012). **Metode Penelitian Pendidikan**. Bandung: Alfabeta