

## **PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN TEKNIK DASAR (KIHON, KATA, KUMITE) UNTUK PERGURUAN KARATE GOKASI**

### ***DEVELOPMENT OF GUIDEBOOK BASIC TECHNIQUE (KIHON, KATA, KUMITE) FOR KARATE GOKASI INSTITUTION***

Oleh: I Bagus Syaifullah Azis, PKO, FIK, UNY

[Ibagussyafullah@gmail.com](mailto:Ibagussyafullah@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membantu memberikan referensi yang ditujukan kepada perguruan karate GOKASI, pelatih dan karateka GOKASI serta masyarakat umum terkait materi teknik dasar (*kihon, kata, kumite*) yang terdapat dalam perguruan karate GOKASI berupa sebuah buku panduan teknik dasar.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)*. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa langkah, yakni: identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan informasi, desain produk, pembuatan produk, validasi ahli, revisi produk, uji coba, produksi akhir. Subjek penelitian pada kelompok kecil 10 orang yang terdiri dari 1 pelatih dan 9 karateka ekstrakurikuler *dojo* GOJU ASS SMP Negeri 1 Wonosari Gunungkidul dan pada uji coba lapangan menggunakan 20 orang yang terdiri 2 pelatih dan 18 karateka tim *Training Camp (TC)* perguruan karate GOJU ASS Gunungkidul. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen berupa lembar penilaian. Teknik analisis data penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif.

Hasil persentase penelitian ini adalah Ahli Media sebesar 93,33%, serta persentase kelayakan dari Ahli Materi sebesar 97,5%. Berdasarkan uji coba kelompok kecil didapati persentase kelayakan sebesar 83,8% dan uji coba lapangan sebesar 88,75%. Media ini sudah layak.

Kata Kunci: Teknik Dasar, Kihon, Kata, Kumite, Karate, GOKASI.

#### **ABSTRACT**

*This research purposed is for help provide a reference that is intended to karate GOKASI institution, coach and karateka GOKASI and general public about basic technique (kihon, kata, kumite) in the karate GOKASI institution tangible a guidebook basic technique.*

*The methode which used by this research is Research and Development (R and D). This research using several steps, namely : problem identification, collecting and information, product design, making of product, expert validation, product revision, trial and error, final production. The subject of this research a little group 10 person consist of 1 coach and 9 karateka extracurricular dojo GOJU ASS SMP Negeri 1 Wonosari Gunungkidul and in the field trials use 20 person consist of 2 coach and 18 karateka team Training Camp (TC) karate GOJU ASS Gunungkidul institution. Data collecting technique which used by this research is assessment instrument. Data analysis technique which used by research is kualitatif descriptive and kuantitatif descriptive.*

*Percentage result of this research is from media expert 93.33%, advisability percentage from material expert is 97.5%. Based on the trial by the little group advisabilty percentage result is 83.8% and trial for big group is 88.75%. This media is already worth it.*

*Keyword: Basic Technique, Kihon, Kata, Kumite, Karate, GOKASI.*

## PENDAHULUAN

Beladiri karate berkembang begitu pesat khususnya di Indonesia. Pesatnya perkembangan karate di Indonesia ditandai dengan banyaknya perguruan karate yang ada saat ini dan salah satunya adalah perguruan GOKASI. Selain itu banyaknya pertandingan beladiri karate yang diselenggarakan di Indonesia baik dari tingkat kecamatan, kabupaten, provinsi, nasional hingga internasional semakin menunjukkan perkembangan yang pesat pada beladiri karate di Indonesia.

Tahap awal dalam mempelajari beladiri karate terlebih dahulu yaitu mempelajari teknik dasar. Materi teknik dasar karate terbagi menjadi 3 pokok bagian: *kihon, kata, kumite*. Teknik dasar merupakan hal yang sangat penting dan dianggap sebagai pondasi utama dalam mempelajari karate, sehingga dalam prakteknya kesalahan-kesalahan dalam mempelajari teknik dasar haruslah dihindari untuk terciptanya gerakan yang baik dan benar sesuai dengan gerakan aslinya. Teknik dasar seringkali juga dijadikan sebagai acuan oleh pelatih karate dalam memberikan teknik-teknik lanjutan atau tidak. Namun kenyataannya di lapangan, latihan teknik dasar belum dilaksanakan secara baik dan benar. Latihan seperti terlihat monoton disebabkan karena pengetahuan dan perbendaharaan terkait teknik dasar pelatih terbatas. Kemudian sumber referensi dalam melatih teknik dasar yang dimiliki oleh pelatih karate juga masih sangat minim. Hal inilah yang pada akhirnya menyebabkan seorang karateka hanya dapat berlatih dan menghafal teknik dasar di tempat latihan (*dojo*) saja. Oleh karena itu perlu sekiranya untuk diadakan sebuah penelitian dan pengembangan untuk menghasilkan produk tertentu yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang ada. Maka dari itu, peneliti akan melakukan sebuah penelitian dan pengembangan untuk membantu mengatasi masalah-masalah yang ada di atas berjudul Pengembangan Buku Panduan Teknik Dasar

(*Kihon, Kata, Kumite*) untuk Perguruan Karate GOKASI.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan merupakan Penelitian dan Pengembangan (*Research and Developmet*), penelitian ini berorientasi pada produk yang dikembangkan. Pada penelitian pengembangan ini produk yang dikembangkan adalah buku panduan teknik dasar karate perguruan GOKASI.

### Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode yang dikemukakan oleh Sugiyono. Dalam tahapannya ada delapan langkah pembuatan produk dan penelitian. Tahap yang pertama adalah Potensi dan Masalah, Pengumpulan Data, Desain Produk, Pembuatan Produk, Validasi Desain, Revisi Desain, Produk Akhir dan Uji Coba Produk.

### Subjek Uji Coba

Di dalam penelitian dan pengembangan ini, menggolongkan subjek uji coba menjadi dua, yaitu Subjek Uji Coba Ahli dan Subjek Uji Coba Kelompok Kecil dan Uji Coba Lapangan. Ahli materi yang dimaksud adalah Bapak Danardono, M.Or. selaku dosen mata kuliah Keterampilan Dasar Karate dan sebagai pelatih karate FORKI Kota Yogyakarta. Ahli materi berperan untuk menentukan materi dalam buku panduan teknik dasar karate perguruan GOKASI apakah sudah sesuai materi atau belum.

Kemudian Ahli Media yang dimaksud adalah Bapak Nawan Primasoni, M.Or selaku dosen mata kuliah Teknologi Kepelatihan Olahraga dan memiliki keahlian pada bidang media pelatihan. Ahli media berperan memberi masukan terhadap etika dan estetika media.

Teknik penentuan subjek uji coba dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Yang dimaksud *simple random sampling* menurut Endang Mulyatiningsih (2012:13) pengambilan sampel secara acak sederhana dapat dilakukan apabila daftar nama populasi sudah ada.

Subjek uji coba yang digunakan yaitu anggota ekstrakurikuler *dojo* GOJU ASS SMP Negeri 1 Wonosari Kabupaten Gunungkidul dan Tim *Training Camp* (TC) Perguruan GOJU ASS Kabupaten Gunungkidul. Pada Uji Coba Kelompok Kecil menggunakan anggota ekstrakurikuler *dojo* GOJU ASS SMP Negeri 1 Wonosari Kabupaten Gunungkidul yang berjumlah 10 orang, terdiri dari pelatih dan karateka. Pada Uji Coba Lapangan menggunakan Tim *Training Camp* (TC) Perguruan GOJU ASS Kabupaten Gunungkidul yang berjumlah 20 orang, terdiri dari pelatih dan atlet.

### Metode Pengumpulan Data dan Instrument Penelitian

Untuk memperoleh data atau informasi dalam penelitian perlu dilakukan kegiatan pengumpulan data. Dalam proses pengumpulan data diperlukan sebuah alat atau instrumen pengumpul data. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian menggunakan dua teknik yaitu instrumen studi pendahuluan dan instrumen pengembangan model dan uji coba lapangan. Adapun instrumen studi pendahuluan yang dilakukan dalam memperoleh informasi dilakukan beberapa metode yang meliputi wawancara, observasi dan angket.

### Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Menurut Endang Mulyatiningsih (2012:38) data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau data yang telah diberi nilai. Sedangkan data kualitatif adalah data yang berbentuk kalimat atau

gambar. Data yang bersifat kuantitatif yang berupa penilaian, dihimpun melalui angket atau kuisioner uji coba produk, pada saat kegiatan uji coba, dianalisis dengan analisis kuantitatif deskriptif. Persentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu kemudian ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket penilaian. Berdasarkan jumlah pendapat atau jawaban tersebut, kemudian setelah itu peneliti mempersentasekan masing-masing jawaban menggunakan rumus :

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{total skor maksimal}} \times 100\%$$

Setelah diperoleh persentase dengan rumus tersebut, selanjutnya kelayakan media buku panduan teknik dasar karate perguruan GOKASI ini digolongkan ke dalam empat dikategori kelayakan sebagai berikut:

Tabel 1. Persentase Kelayakan.

No.	Persentase	Kelayakan
1	76%-100%	Layak
2	56%-75%	Cukup Layak
3	40%-55%	Kurang Layak
4	< 40%	Tidak Layak

Sumber: Suharsimi Arikunto (1993: 210)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penyajian Data

Penyajian data dibagi dalam tahap riset dan tahap pengembangan. Tahap riset dilakukan studi pendahuluan, sedangkan tahap pengembangan dilakukan melalui perencanaan produk, validasi dan uji coba produk.

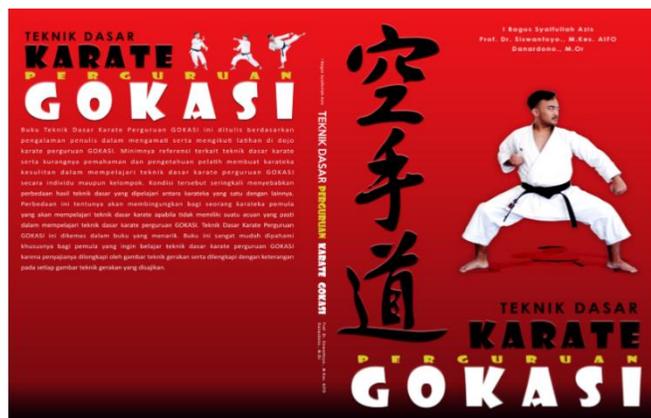
### Perencanaan Produk

Perancangan produk diawali dengan mencari hasil yang relevan sebagai acuan peneliti dan mencari referensi buku. Kemudian rancangan produk yang akan dikembangkan tersebut didiskusikan dengan para ahli dalam bidangnya untuk mendapatkan rancangan yang sesuai dengan

materi yang terdapat di dalam latihan fisik kekuatan untuk karateka junior. Setelah materi tersebut disetujui, peneliti melakukan pengambilan gambar sesuai dengan materi yang telah disetujui. Selanjutnya gambar yang telah diambil dipilah dan dilakukan editing pada bagian pencahayaan dan size menggunakan *Adobe CorelDRAW X7* dan *Adobe Photoshop CS 6*. Setelah melakukan editing gambar, dilanjutkan pembuatan produk buku menggunakan *Adobe in Design CS 6*.

### Spesifikasi Buku

Spesifikasi produk media buku *Teknik Dasar Karate Perguruan GOKASI* ini adalah sebagai berikut ukuran dari buku *Teknik Dasar Karate Perguruan GOKASI* tersebut adalah 148 x 210 mm, warna dasar putih dan membagi beberapa bagian atau bab dengan berbagai warna, memiliki 82 halaman dengan 7 halaman pembuka, 4 halaman pengantar, 8 halaman daftar isi sampai dengan daftar istilah, 60 halaman untuk bab pendahuluan sampai dengan penutup, 5 halaman untuk daftar pustaka dan biodata penulis, bahan yang digunakan dalam *cover* menggunakan kertas *ivory 230 gr* tanpa disertai lapisan laminasi, bahan isi buku menggunakan kertas *HVS 80 gr*.



Gambar 1. Cover Buku

## BAB III Teknik Dasar Karate GOKASI

### A. KIHON

Secara harfiah kihon berarti pondasi / awal / akar dalam bahasa Jepang. Kihon juga dapat diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari beberapa teknik. Kihon sangat penting diajarkan bagi karateka pemula, sebab kihon dapat menjadi pondasi utama untuk karateka dalam belajar kata maupun kumite. Berikut adalah tabel kihon untuk karate GOKASI :

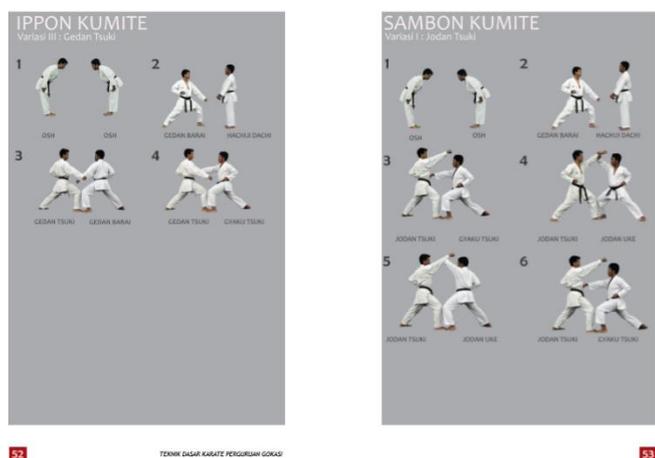
Gambar 2. Isi Buku



Gambar 3. Materi Kihon



Gambar 4. Materi Kata



Gambar 5. Materi Kihon Kumite

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan buku *Teknik Dasar Karate Perguruan GOKASI* ini dapat disimpulkan bahwa pembuatan produk diawali dengan tahap studi pendahuluan melalui observasi, wawancara mendalam dan penyebaran angket pada latihan rutin *dojo* GOKASI SMP Negeri 2 Pemalang pada bulan November 2017. Perancangan produk diawali dengan didiskusikan dengan para ahli dalam bidangnya untuk mendapatkan rancangan yang sesuai dengan materi, melakukan pengambilan gambar sesuai dengan materi yang telah disetujui, editing gambar dengan *Adobe CorelDRAW X7* dan *Adobe Photoshop CS 6*, pembuatan produk dengan *Adobe InDesign CS 6*. Spesifikasi ukuran produk yang dihasilkan adalah 148 x 210 mm dengan jumlah 82 halaman, bahan yang digunakan untuk cover adalah *ivory 230 gr* dan pada bagian isi menggunakan *HVS 80 gr* tanpa laminasi pada bagian cover.

Tingkat kelayakan *Teknik Dasar Karate Perguruan GOKASI* ini berdasarkan ahli media sebesar 93.33%, serta persentase kelayakan dari Ahli Materi sebesar 97.5%. Berdasarkan uji coba

kelompok kecil didapati persentase kelayakan sebesar 83.8% dan uji coba lapangan sebesar 88.75%.

Secara keseluruhan media buku *Teknik Dasar Karate Perguruan GOKASI* ini layak digunakan setelah dilakukan dua tahap uji coba. Penelitian pengembangan ini dapat digunakan untuk menambah referensi bagi perguruan karate GOKASI, pelatih dan karateka GOKASI, serta masyarakat umum dalam mempelajari lebih dalam lagi terkait teknik dasar karate GOKASI.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan media buku *Teknik Dasar Karate Perguruan GOKASI* sudah layak dan tervalidasi oleh Ahli Media dan Ahli Materi, maka terdapat saran sebagai berikut. Bagi pelatih maupun karateka agar dapat memanfaatkan media buku *Teknik Dasar Karate Perguruan GOKASI* sebagai referensi dan variasi latihan teknik dasar karate GOKASI. Bagi mahasiswa dapat memanfaatkan produk ini sebagai referensi dalam perkuliahan. Bagi masyarakat umum dapat digunakan sebagai ilmu pengetahuan baru tentang karate. Bagi praktisi media pembelajaran, agar dapat menguji tingkat keefektifannya dalam pembelajaran dan membuat media pembelajaran lebih bervariasi. Bagi seluruh karateka buku ini dapat digunakan sebagai referensi dalam mempelajari teknik dasar karate GOKASI, serta dapat digunakan dalam membantu proses menghafal teknik dasar di rumah.

### DAFTAR PUSTAKA

- A. Pfluger. (1967). *Karate Basic Principles*. British: Ninth Printing.
- Anonimus. (2008). Sejarah Karate. Diakses dari <http://www.FokusShotokan.com> pada tanggal 11 Mei 2009, jam 21.30 WIB

- Brian Hinchliffe. (2015). *Goju Ryu Karate Do Ho Ei Juku*. U.K: Ho Ei Juku Martial Arts Organisation.
- Clyton D., Bruce. (2004). *Shotokan's secret. The hidden truth behind karate's fighting origins*. USA: Black Belt Communication LLC
- Danardono. (2006). Kebutuhan Karate. Artikel e-staff FIK UNY. Hlm. 1-15.
- Danardono. (2006). Sejarah, Etika, dan Filosofi Karate. Artikel e-staff FIK UNY. Hlm. 1-23
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Endang Mulyatiningsih. (2012). *Riset Terapan Bidang Pendidikan dan Teknik*. Yogyakarta. UNY Press.
- Gunawan, Gugun A. (2017). *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hermawan Sulistyio. (2013). *Sejarah Karate Shotokan dan INKAI*. Jakarta: Pensil 324.
- Seels, Barbara B. & Richey, Rita C. (2004). *Teknologi Pembelajaran: Definisi dan Kawasannya*. Penerjemah Dewi S. Prawiradilaga dkk. Jakarta: Kerjasama IPTPI LPTK UNJ.
- Soeryadi, N. (2008). *Karate Kata Heian*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R&D*.
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bineka cipta.
- Sujoto, J. B. 1996. *Teknik-Teknik Karate*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka.
- Van den Akker. (2009). *Principles and Methods of Development Research*. Pada J. van den Akker, R.Branch, K. Gustafson, Nieven, dan T. Plomp (eds), *Design Approaches and Tools in Education and Training* (pp. 1-14). Dortrech: Kluwer Academic Publishers.
- Victorianus Phang. (2013). *Kumpulan Artikel Karate-Do*. Jakarta: INKAI PUSAT
- WKF. (2017). *Kata and Kumite Competition Rules Revision 1.1. Wolrd Karate-Do Federation*.
- Skripsi :**
- Anisa Khaerina Harsamurty. (2016). *Pengembangan Pocket Book Gesture Sebagai Media Pelatihan Perwasitan Karate*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Cita Anisa Realita. (2017). *Pengembangan Buku Panduan Model Latihan Kekuatan Untuk Karateka Junior*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jaka Aliy Farissya. (2015). *Pengembangan Media Pembelajaran Video Tutorial Teknik Dasar (Kihon) Karate untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Skripsi. Yogyakarta:

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas  
Negeri Yogyakarta.

Rr. Diah Nisita Rukmi. (2017). Pengembangan  
Buku Saku Karate Sebagai Sumber  
Belajar Bagi Peserta Ekstrakurikuler  
Karate Di Madrasah Ibtidaiyah Husnayain  
Tempel. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta.

**Internet :**

<http://kbbi.web.id/buku>, diakses pada tanggal 4  
November 2017 pukul 10:06 WIB

<http://gagasmmedia.net>, diakses pada tanggal 15  
November 2017 pukul 10:06 WIB

<http://www.iogkf.com/>, diakses pada tanggal 24  
Februari 2018 pukul 15.54 WIB.

<http://www.gokasi.org/>, diakses pada tanggal 9  
Maret 2018 pukul 19.27 WIB.

<http://www.gojuryu.net/>, diakses pada tanggal 13  
Maret 2018 pukul 10.13 WIB.