

PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MODEL LATIHAN FLEKSIBILITAS UNTUK CABANG OLAHRAGA KARATE

DEVELOPMENT OF GUIDE BOOKS FLEXIBILITY EXERCISE MODEL FOR KARATE

Oleh: Nindia Bagaskara, pko, fik, uny
Email bagaskaranindia@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membantu memberikan pemahaman dan referensi yang ditujukan kepada pelatih karate, atlet karate dan masyarakat umum dalam melatih salah satu biomotor karate yakni latihan fleksibilitas untuk cabang olahraga karate serta memberikan gambaran model-model latihan fleksibilitas agar latihan yang dilakukan tidak monoton.

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 pelatih dan atlet UKM Karate INKAI UNY dan pada uji coba lapangan adalah 20 orang yang terdiri dari pelatih dan atlet FORKI Kota Yogyakarta. 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 presentase penelitian ini menurut Dosen Pembimbing sebagai Ahli Materi sebesar 100%, serta persentase kelayakan dari Dosen Pembimbing sebagai Ahli Media sebesar 100%. Berdasarkan uji coba kelompok kecil didapati persentase kelayakan sebesar 82.50% dan uji coba lapangan sebesar 84.05%. Dengan demikian media ini dinyatakan layak untuk digunakan sebagai media pelatihan dan referensi untuk pelatih serta atlet cabang olahraga karate.

Kata Kunci : *Model Latihan Fleksibilitas, Karate, Penelitian*

Abstract

This study aims to help provide understanding and references addressed to karate trainers, karate athletes and the general public in training one of the karate biomotor namely flexibility training for karate and provide models of flexibility exercises so that exercises are not monotonous.

Methods in this study using research and development methods or Research and Development (R&D). This research was conducted with several steps, namely: identification of potentials and problems, information gathering, product design, product creation, expert validation, product revision, testing, final production. Research subjects in a small group of 10 people consisting of trainers and athletes UKM Karate INKAI UNY and on field trials are 20 people consisting of trainers and at FORKI Kota Yogyakarta. Data collection techniques used in this study is an instrument in the form of assessment sheets. Data analysis technique of this research is descriptive qualitative and descriptive quantitative.

The result of this research percentage according to Supervisor as Material Expert equal to 100%, and the percentage of feasibility of Lecturer Advisor as Media Expert equal to 100%. Based on the small group trial, the percentage of 82.50% was obtained and the field trial was 84.05%. Thus the media is declared eligible to be used as a training and reference medium for trainers and karate sports athletes.

Keywords: Flexibility Exercise Model, Karate, Research

PENDAHULUAN

Pada masa sekarang ini olahraga yang banyak digemari masyarakat Indonesia salah satunya adalah olahraga bela diri karate. Bela diri karate juga sangat berkembang di Indonesia terbukti dengan banyaknya kejuaraan dari mulai SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi serta dari tingkat Daerah, Nasional hingga Internasional.

Berdasarkan peraturan terbaru yang dikeluarkan WKF (World Karate-do Federation), nomor-nomor yang dipertandingkan pada kejuaraan cabang olahraga bela diri karate dibagi dalam dua kategori, yaitu *kata* dan *kumite* yang dibedakan menurut jenis kelamin (putra dan putri) dan umur (usia dini yaitu usia 8-9 tahun, pra-pemula yaitu usia 10-11 tahun, pemula yaitu usia 12-13 tahun, kadet yaitu usia 14-15 tahun, junior yaitu usia 16-17 tahun dan senior yaitu usia 18-25 tahun).

Dalam cabang olahraga beladiri, komponen fisik merupakan salah satu penentu dalam keberhasilan pencapaian prestasi atlet. Salah satu komponen biomotor yang dominan pada cabang olahraga bela diri karate adalah fleksibilitas. Menurut Abdul Alim (2012: 1) Latihan fleksibilitas sangat penting untuk menunjang prestasi atlet karena fleksibilitas sangat berpengaruh terhadap komponen biomotor yang lain. Kurang lentuk (lentur) adalah salah satu faktor utama yang menyebabkan prestasi yang kurang memuaskan dan teknik yang tidak efisien, termasuk pula penyebab dari banyak ketegangan dan sobeknya otot dalam berolahraga yang menyebabkan

cidera olahraga. Lebih jauh lagi kelentukan yang tidak memadai juga jadi penyebab tidak meningkatnya kecepatan dan pembatas daya tahan. Dengan latihan fleksibilitas yaitu menambah luas ruang gerak memungkinkan kecepatan dan kelincahan seseorang akan bertambah baik, bahkan dampaknya sampai pada adanya penghematan dalam penggunaan energi. Sehingga atlet dapat bekerja lebih keras dan lebih lama. Sayangnya masih banyak pelatih yang belum paham tentang pentingnya latihan fleksibilitas sehingga latihan ini jarang dilakukan dan tidak dianggap penting.

Kurangnya pemahaman dan kemampuan pelatih untuk dapat melatih fleksibilitas atletnya dengan baik dan benar sehingga model latihan fleksibilitas yang dilatihkan hanya terbatas dan monoton dan menjadi salah satu indikasi kurangnya kualitas atlet karate. Hal ini dikarenakan masih minimnya sumber informasi dan pengetahuan yang menjelaskan tentang hal tersebut. Sebenarnya sudah banyak buku yang menjelaskan tentang berbagai cara untuk melatih fleksibilitas secara umum, tetapi masih minim buku yang menjelaskan tentang cara melatih fleksibilitas untuk cabang olahraga bela diri karate. Ada beberapa sumber informasi dan pengetahuan seputar melatih fleksibilitas secara umum, tetapi mungkin sulit untuk diakses oleh masyarakat yang tidak paham dengan ilmu teknologi karena sumber-sumber informasi dan pengetahuan tersebut dikemas dalam bentuk video yang diunggah di youtube dan sejenisnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti ingin membantu dengan salah satunya menambah sumber pengetahuan dan informasi mengenai model latihan fleksibilitas untuk cabang olahraga karate berupa buku panduan. Buku panduan ini nantinya dapat dinikmati dan dipelajari oleh semua kalangan. Buku panduan ini dilengkapi dengan berbagai contoh model latihan fleksibilitas untuk cabang olahraga karate. Buku panduan ini menggunakan bahasa yang mudah dipahami dengan tampilan yang menarik dan mudah untuk dipelajari. Oleh karena itu perlu diadakan sebuah penelitian dan pengembangan untuk menghasilkan produk tersebut dan dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang ada. Maka dari itu, peneliti akan melakukan sebuah penelitian dan pengembangan berjudul Pengembangan Buku Panduan Model Latihan Fleksibilitas untuk Cabang Olahraga Karate.

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 Model Latihan Fleksibilitas untuk Cabang Olahraga Karate.

Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode yang dikemukakan oleh Sugiyono. Dalam tahapanya

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

Penelitian pengembangan ini, menggolongkan subyek uji coba menjadi dua, yaitu Subyek Uji Coba oleh Dosen Pembimbing Sebagai Ahli Materi serta Ahli Media dan Subyek Uji Coba Kelompok Kecil dan Lapangan . Uji Coba oleh Dosen Pembimbing yaitu Bapak Danardono, M.Or. sebagai Ahli Materi berperan untuk menentukan materi dalam Buku Panduan Model Latihan Fleksibilitas untuk Cabang Olahraga Karate sudah sesuai dengan kebenaran materi latihan fleksibilitas dan sebagai 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. Menurut Sugiyono (2001: 57) teknik simple random sampling adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.

Subyek Uji coba kelompok kecil dilakukan pada 10 orang yang terdiri dari 1 (satu) pelatih dan 9 (sembilan) atlet yang

mengikuti latihan rutin di UKM Karate INKAI UNY dan Subyek Uji coba lapangan dilakukan pada 20 orang yang terdiri dari 2 (dua) pelatih dan 18 (delapan belas) atlet yang mengikuti latihan rutin di FORKI Kota Yogyakarta.

Metode Pengumpulan Data dan Instrumen 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 kuesioner 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 peneliti mempersentasekan masing-masing jawaban menggunakan rumus:

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Total skor maksimal}} \times 100\%$$

Setelah diperoleh persentase dengan rumus tersebut, selanjutnya kelayakan digolongkan ke dalam empat kategori 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 PENELITIAN 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 yang berkaitan dengan Pengembangan Buku Panduan Model Latihan Fleksibilitas untuk Cabang Olahraga Karate sebagai bahan membuat produk. Kemudian rancangan produk yang akan

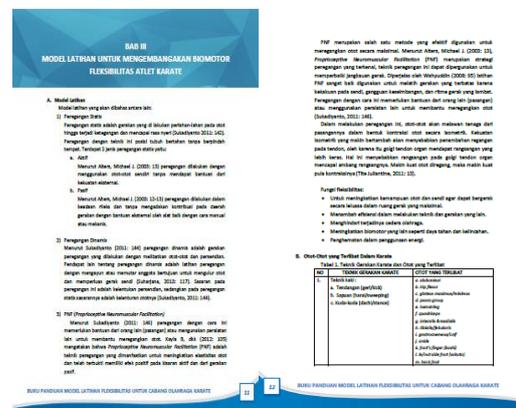
dikembangkan tersebut didiskusikan dengan yang ahli dalam bidangnya yaitu Bapak Danardono, M.Or untuk mendapatkan rancangan yang sesuai dengan materi yang terdapat di dalam latihan fleksibilitas untuk cabang olahraga karate. Setelah materi tersebut disetujui, peneliti melakukan pengambilan gambar dan video sesuai dengan materi yang telah disetujui. Selanjutnya gambar yang telah diambil dipilah dan dilakukan editing. Setelah melakukan editing gambar, dilanjutkan pembuatan produk dengan menggunakan *Corel Draw X5*.

Spesifikasi Produk

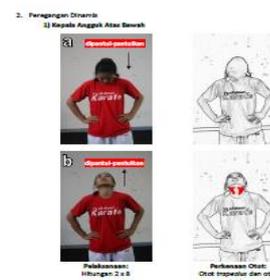
Spesifikasi produk media Buku Panduan Model Latihan Fleksibilitas untuk Cabang Olahraga ini adalah sebagai berikut ukuran dari Buku Panduan Model Latihan Fleksibilitas untuk Cabang Olahraga Karate tersebut adalah 148 x 210 mm dengan warna dasar putih dan membagi beberapa bagian atau bab. Memiliki 70 halaman dengan 5 halaman pembuka, 2 halaman daftar isi sampai dengan daftar istilah, 59 halaman untuk bab pendahuluan sampai dengan penutup, 4 halaman untuk daftar pustaka dan biodata penulis. Bahan yang digunakan dalam cover menggunakan kertas *ivory 210gr* disertai lapisan laminasi *glossy* dan pada isi buku menggunakan kertas *art paper 120gr*.



Gambar 1. Cover Buku



Gambar 2. Isi Buku



Gambar 3. Model Latihan

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan Pengembangan Buku Panduan Model Latihan

Fleksibilitas untuk Cabang Olahraga Karate ini dapat disimpulkan Pembuatan produk diawali dengan studi pendahuluan dilakukan melalui observasi dan wawancara. Observasi dilakukan pada latihan rutin UKM Karate INKAI UNY dan FORKI Kota Yogyakarta. Selanjutnya peneliti melakukan observasi dengan cara *searching* di internet serta melakukan observasi di gramedia, perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Yogyakarta.

Perancangan produk diawali dengan mencari hasil yang relevan sebagai acuan peneliti dan mencari referensi buku sebagai bahan membuat produk. Kemudian rancangan produk yang akan dikembangkan tersebut didiskusikan dengan yang ahli dalam bidangnya yaitu Bapak Danardono, M.Or. serta melakukan pengambilan gambar dan video sesuai dengan materi yang telah disetujui. Selanjutnya gambar yang telah diambil dipilah dan dilakukan editing dilanjutkan pembuatan produk dengan menggunakan *CorelDraw X5*. Ukuran dari Buku Panduan Model Latihan Fleksibilitas untuk Cabang Olahraga Karate tersebut adalah 148 x 210 mm dengan warna dasar putih dan membagi beberapa bagian atau bab. Memiliki 70 halaman. Bahan yang digunakan dalam *cover* menggunakan kertas *ivory* 210 gr disertai lapisan laminasi *glossy* dan pada isi buku menggunakan kertas *art paper* 120 gr.

Tingkat Kelayakan Buku Panduan Model Latihan Fleksibilitas untuk Cabang Olahraga Karate ini berdasarkan Dosen Pembimbing

sebagai ahli materi dan ahli media sebesar 100%. Berdasarkan uji coba kelompok kecil didapati persentase kelayakan sebesar 82.50% dan uji coba lapangan sebesar 84.05%.

Secara keseluruhan media Buku Panduan Model Latihan Fleksibilitas untuk Cabang Olahraga Karate ini layak digunakan setelah dilakukan dua tahap uji coba. Penelitian pengembangan ini dapat digunakan untuk menambah pemahaman dan referensi bagi pelatih maupun atlet dalam mempelajari lebih dalam lagi mengenai biomotor fleksibilitas untuk cabang olahraga karate.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan media Buku Panduan Model Latihan Fleksibilitas untuk Cabang Olahraga Karate dengan materi pokok latihan fleksibilitas untuk cabang olahraga karate sudah layak dan tervalidasi oleh Dosen Pembimbing sebagai Ahli Media dan Ahli Materi dan uji coba kelompok kecil serta uji coba lapangan maka terdapat saran sebagai yaitu bagi pelatih maupun atlet dapat memanfaatkan media Buku Panduan Model Latihan Fleksibilitas untuk Cabang Olahraga Karate dapat lebih memahami tentang pentingnya fleksibilitas serta sebagai referensi dan variasi latihan flekisibilitas. Bagi mahasiswa dapat memanfaatkan produk ini sebagai referensi dalam perkuliahan. Bagi masyarakat umum dapat digunakan sebagai ilmu pengetahuan tentang karate. Bagi praktisi media pembelajaran, agar dapat menguji tingkat keefektifannya dalam pembelajaran dan membuat

media pembelajaran lebih bervariasi. Bagi seluruh karateka jangan menganggap latihan fleksibilitas itu tidak penting dan rajinlah melatih biomotor fleksibilitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Alim. (2012). Latihan Fleksibilitas Dengan Metode PNF. Artikel e-staff FIK UNY. Hlm. 1-9
- Alter, Michael J. (2003). "300 Teknik Peregangan Olahraga." Jakarta: PTRajagrafindo Persada.
- Arief Wahyuddin. (2008). Pengaruh Pemberian PNF Terhadap Kekuatan Fungsi Prehension pada Pasien Stroke Hemoragik dan Non-Hemoragik. *Jurnal Fisioterapi Indonusa* (Volume 8 Nomor 1). Jakarta: Universitas Indonesia.
- Bermanhot. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- 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
- Endang Mulyatiningsih. (2012). *Riset Terapan Bidang Pendidikan dan Teknik*. Yogyakarta. UNY Press.
- H Subardjah. (2012). *Latihan Fisik*. Jurnal. Bandung: Fakultas Pendidikan
- Kayla. B, dkk. (2012). *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (Pnf): Its Mechanisms And Effects On Range Of Motion And Muscular Function*. *Journal of Human Kinetics*. (Volume 31). USA. Willamette University.
- Lutan, Rusli dkk., (1992). *Manajemen dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- M. Nakayama. (1980). *Karate Terbaik*. (Alih Bahasa: Drs. Sabeth Muchsin). Jakarta Pusat: P. T. Indira.
- Putra Nusa, (2012). *Research and Development Penelitian dan Pengembangan Suatu Pengantar*. Rajawali Press: PT. Rajagrafindo Persada.
- Rohman Moh.Fathur dan Andiawan Feri Dian. "sistem Informasi Penyusunan Program Latihan Berbasis Internet" *Jurnal Iptek Olahraga*, vol. 14, no.1 (Januari-April 2012): 29-44
- Sugiyono. (2007) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R&D*.
- Suharjana.(2013). "Kebugaran Jasmani." Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bineka cipta
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2011). "Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik". Yogyakarta: FIK UNY.
- Tite Juliantine. (2011). "Studi Perbandingan Berbagai Macam Metode Latihan Peregangan Dalam Meningkatkan Kelentukan". *Jurnal Universitas Pendidikan*. Bandung
- 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.
- Robby Sakti Parevri. (2017). *Pengaruh PNF (Propioceptive*

*Neuromuscular Facilitation Terhadap
Fleksibilitas Otot Member Fitness Centre
Pesona Merapi Di Yogyakarta. Skripsi.
Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta.*