

PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MODEL LATIHAN KEKUATAN UNTUK KARATEKA JUNIOR

Oleh: Cita Anisa Realita, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Email citaanisa11@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membantu memberikan referensi yang ditujukan kepada pelatih karate, atlet karate dan masyarakat umum dalam melatih salah satu biomotor karate yakni latihan kekuatan untuk karateka junior serta memberikan gambaran model-model latihan kekuatan 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 PPLP Karate Kab. Gunungkidul dan pada uji coba kelompok besar adalah 20 orang yang terdiri dari pelatih dan atlet PORDA Karate Kab. Gunungkidul yang keduanya bernaung pada FORKI 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 presentase penelitian ini adalah ahli media sebesar 98%, serta persentase kelayakan dari Ahli Materi sebesar 100%. Berdasarkan uji coba kelompok kecil didapati persentase kelayakan sebesar 83.40% dan uji coba lapangan sebesar 84.60%. Media ini sudah layak.

Kata Kunci : *Model Latihan Kekuatan, Karate, Penelitian, Karateka, Junior.*

This research purposed is for help provide a reference that is intended to coach karate, karate athletes and everyone for training one biomotor in karate namely strength training for the karateka of the junior as well as provide an overview of the models of strength training that exercise are performed is not monotonous. 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 revision, trial and error, final production. The subject of this research a little group 10 person consist of coach, Kab. Gunungkidul PPLP Karate Athlete and in trial big group 20 person consist of coach, Kab. Gunungkidul PORDA Karate Athlete. Both of it is a member of FORKI Gunungkidul.

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 98%, advisability percentage from material expert is 100%. Based on the trial by the little group advisabilty percentage result is 83,40% and trial for big group is 84,60%. This media is already worth it.

Keyword : Strength exercise model, Karate, Research, Karateka, Junior.

PENDAHULUAN

Perkembangan karate begitu pesat baik di Indonesia maupun di seluruh pelosok dunia. Perkembangan yang pesat itu ditunjukkan dengan adanya berbagai pertandingan karate ditingkat nasional maupun internasional. Baik *kata* maupun *kumite* umumnya disetiap pertandingan yang dilaksanakan akan dikategorikan menjadi beberapa kelompok. Kelompok usia pada pertandingan karate adalah *Usia Dini* (usia 8-9 tahun), *Pra Pemula* (usia 10-11 tahun), *Pemula* (usia 12-13 tahun), *Kadet* (usia 14-15 tahun), *Junior* (usia 16-17 tahun) dan *Senior* (usia 18-25 tahun).

Kualitas atlet tidak hanya dilihat dari ketepatan dalam melakukan suatu teknik, tetapi ada berbagai macam komponen yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur. Salah satunya adalah kondisi fisik. benar. Kurangnya pemahaman dan kemampuan pelatih untuk dapat melatih fisik atletnya dengan baik dan benar menjadi salah satu indikasi kurangnya kualitas atlet karate. Ada beberapa sumber informasi dan pengetahuan seputar melatih kondisi fisik karate secara umum, tetapi mungkin sulit untuk diakses oleh masyarakat yang tidak paham dengan *IT* karena sumber-sumber informasi dan pengetahuan tersebut dikemas dalam bentuk video yang diunggah di *youtube* dan sejenisnya. Hambatan lainnya adalah karena kurangnya fasilitas yang memadai untuk berlatih kondisi fisik. Jika pada umumnya latihan kekuatan dapat dilakukan dengan latihan beban di *fitness center*, berbeda dengan yang dialami banyak pelatih karate dimana mereka harus berlatih kekuatan di *dojo* (tempat latihan karate) saja. 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 Kekuatan untuk Karateka Junior.

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 kekuatan untuk karateka junior.

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 Subjek Uji Coba Ahli dan Subjek Uji Coba Kelompok Kecil dan Uji Coba Lapangan. Ahli materi yang dimaksud adalah Bapak Widha Srianto, M.Or. selaku selaku pelatih karate FORKI Kota Yogyakarta.

Ahli materi berperan untuk menentukan materi dalam buku panduan model latihan fisik karate sudah sesuai dengan kebenaran materi latihan fisik. Ahli media yang dimaksud adalah dosen atau pakar media, yaitu Bapak Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes. AIFO selaku dosen mata kuliah Teknologi Kepelatihan 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 Tim PPLP Karate Kabupaten Gunungkidul dan Tim PORDA Karate Kabupaten Gunungkidul yang bernaung pada FORKI Gunungkidul. Pada Uji Coba Kelompok Kecil menggunakan Tim PPLP Karate Kabupaten Gunungkidul yang berjumlah 10 orang, terdiri dari pelatih dan atlet. Uji Coba Lapangan menggunakan Tim PORDA Karate 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 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:

Setelah diperoleh persentase dengan rumus tersebut, selanjutnya kelayakan media pembelajaran *pocket book* perwasitan karate ini digolongkan ke dalam empat dikategori kelayakan sebagai berikut:

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

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.

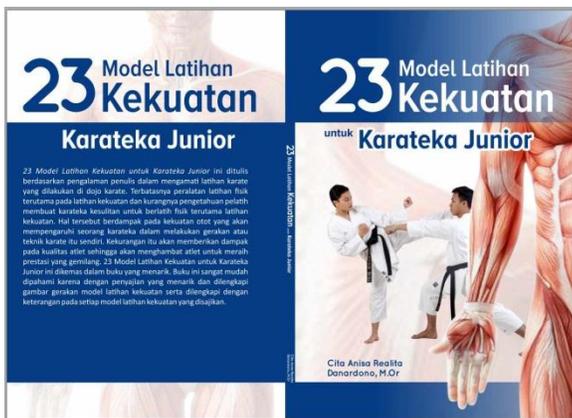
Perencanaan Produk

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 Photoshop CS 6*. Setelah melakukan editing gambar, dilanjutkan pembuatan produk buku.

Spesifikasi Buku

Spesifikasi produk media buku 23 Model Latihan Kekuatan untuk Karateka Junior ini adalah sebagai berikut ukuran dari buku *23 Model Latihan Kekuatan untuk Karateka Junior* tersebut adalah 148 x 210 mm, warna dasar putih dan membagi beberapa bagian atau bab dengan berbagai warna, memiliki 83 halaman dengan 7 halaman pembuka, 4 halaman pengantar, 8 halaman daftar isi sampai dengan daftar istilah, 58 halaman untuk bab pendahuluan sampai dengan penutup, 6 halaman untuk daftar pustaka dan biodata penulis, bahan yang digunakan dalam cover menggunakan kertas *ivory 210 gr* disertai lapisan laminasi *glossy*, bahan isi buku menggunakan kertas *art paper 120 gr*.



Gambar 1. Cover Buku



Gambar 2. Isi Buku

9. Model Latihan Pull Down

Bentuk Latihan : Pull Down

Otot Sasaran : *Latisimus dorsi, teres major, biceps brachii*



Gambar 9.1 Model Latihan Pull Down
Sumber : Dokumen Pribadi

BAB III: Model Latihan untuk Mengembangkan Biomotor Kekuatan Karateka Junior

Gambar 3. Model Latihan

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan buku 23 Model Latihan Kekuatan untuk Karateka Junior ini dapat disimpulkan Pembuatan produk diawali dengan tahap studi pendahuluan melalui observasi, wawancara mendalam dan penyebaran angket pada latihan rutin FORKI Gunungkidul pada bulan Agustus 2016. 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 Photoshop CS 6*, pembuatan produk dengan *Adobe In Design CS 6*, Spesifikasi ukuran produk yang dihasilkan adalah 148 x 210 mm dengan jumlah 83 halaman, bahan yang digunakan untuk *cover* adalah *ivory* 210 gr dan pada bagian isi menggunakan *art paper* 120 gr serta laminasi *glossy* pada bagian *cover*.

Tingkat Kelayakan 23 Model Latihan Kekuatan untuk Karateka Junior ini berdasarkan ahli media sebesar 98%, serta persentase kelayakan dari Ahli Materi sebesar 100%. Berdasarkan uji coba kelompok kecil didapati persentase kelayakan sebesar 83.40% dan uji coba lapangan sebesar 84.60%.

Secara keseluruhan media buku 23 Model Latihan Kekuatan untuk Karateka Junior ini layak digunakan setelah dilakukan dua tahap uji coba. Penelitian pengembangan ini dapat digunakan untuk menambah referensi pelatih maupun atlet dalam mempelajari lebih dalam lagi

mengenai biomotor kekuatan karate khusus kelompok usia *junior*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan media buku 23 Model Latihan Kekuatan untuk Karateka Junior dengan materi pokok latihan kekuatan untuk kelompok usia 16-17 tahun (*junior*) sudah layak dan tervalidasi oleh Ahli Media dan Ahli Materi, maka terdapat saran sebagai berikut Bagi pelatih maupun atlet dapat memanfaatkan media buku 23 Model Latihan Kekuatan untuk Karateka Junior sebagai referensi dan variasi latihan kekuatan. 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 jangan malas melatih fisik biomotor kekuatan dengan menjadikan alasan di *dojo* tidak memiliki alat latihan fisik yang memadai.

DAFTAR 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
- Prihastono Arief, (1994). *Pembinaan Kondisi Fisik Karate*. AIC OFSET: CV. Aneka (Anggota IKAPI).
- 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*.
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bineka cipta
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Skripsi :
- Anisa Khaerina Harsamurty. (2016). *Pengembangan Pocket Book Gesture Sebagai Media Pelatihan Perwasitan Karate*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Heni Wijayanti. (2013). *Pengembangan Buku Panduan Manajemen Penyelenggaraan Pertandingan Pencak Silat*. 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.
- Muhammad Yasfi Amrulloh. (2014). *Profil Fisik Atlet Karate Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Internet :
- <http://deansomerset.com/>, diakses pada tanggal 20 Maret 2017 WIB
- <http://gagamedia.net>, diakses pada tanggal 6 Oktober 2016 pukul 12:30 WIB
- <http://human.biodigital.com/>, diakses pada tanggal 30 Juli 2017 pukul 12:30 WIB
- <http://kbbi.web.id/buku>, diakses pada tanggal 7 Oktober 2016 pukul 17.30 WIB
- <http://kbbi.web.id/penelitian>, diakses pada tanggal 7 Oktober 2016 pukul 17.00 WIB
- http://pbforki.org/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=42&Itemid=53, diakses pada tanggal 6 Oktober 2016 pukul 11:30 WIB