

Pengembangan model latihan gerak dasar karate melalui modifikasi permainan tradisional untuk pemula

Hariadi Hariadi^{1,a,*}, Sri Winarni^{2,b}

¹ STKIP Hamzanwadi Selong, Jl. Cut Nyak Dien No.85, Selong, Kabupaten Lombok Timur, 83611, Indonesia

² Universitas Negeri Yogyakarta, Jalan Colombo No. 1, Yogyakarta, 55281, Indonesia

^a hariadi121113@gmail.com; ^b winuny@yahoo.co.id

* Corresponding Author.

Received: 21 December 2020; Revised: 14 January 2021; Accepted: 18 March 2021

Abstrak: Tujuan dari penelitian untuk menghasilkan model latihan gerak dasar karate yang dimodifikasi melalui permainan tradisional yang sesuai dengan karakteristik dari pemula pada beladiri karate. Penelitian dan pengembangan menggunakan Borg & Gall (1983) dengan langkah-langkah yang dimodifikasi, meliputi: (1) pengumpulan informasi, (2) menganalisis hasil informasi, (3) pengembangan produk awal, (4) validasi ahli dan revisi, (5) uji coba produk atau uji kelayakan, (6) validasi ahli, (7) uji efektifitas, (8) produk akhir. uji coba skala kecil dilakukan pada pemula Inkanas Dojo SDN Embung Tiang, Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. uji coba skala besar dilakukan pada pemula perguruan Inkanas di Dojo SMAN I Sakra Timur, Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Subyek penelitian ini adalah pemula di kedua Dojo tersebut. Data dikumpulkan melalui (1) wawancara, (2) observasi, dan (3) kuesioner dengan menggunakan skala likert. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Isi dari produk yang dihasilkan adalah empat model permainan dan empat gerak dasar karate meliputi: (1) permainan lari tarompang untuk melatih kuda-kuda *Zenkotsu dachi*, (2) permainan Tarik Tambang untuk melatih kuda-kuda *Kokutsu dachi*, (3) permainan Batok Kuda untuk melatih kuda-kuda *Kiba dachi*, dan (4) permainan Bentengan untuk melatih teknik *Kumite*.

Kata Kunci: model latihan, gerak dasar karate, permainan tradisional, pemula.

Developing a model of karate basic motion exercise through the modification of traditional games for beginners

Abstract: The purpose of this research is to produce a model of karate basic motion exercises through the modification of traditional games that matches the characteristics of the beginners of karate. This research and development used the steps in the research and development model of Borg & Gall (1983: 775), consisting of (1) the collection of information, (2) analyzing the results of the information, (3) early product development, (4) expert validation and revision, (5) product trials or due diligence, (6) expert validation, (7) effectiveness testing, and (8) final product. The small scales trial was conducted on Inkanas beginners who practised at the Dojo of SDN Embung Tiang, Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. The large scales trial was conducted on the Inkanas beginners who practised at the Dojo of SMAN I Sakra Timur, Lombok Timur, and Nusa Tenggara Barat. The research subject was the karate beginners of the two dojos. The data were collected through (1) interviews, (2) observation, and (3) questionnaire using the Likert scale. The data analysis used descriptive, qualitative and quantitative analyses. The results of this research and development is a handbook of karate basic movement exercises modified through traditional games for karate beginners, which is packaged in a CD. The contents of the products consist of four models of the game and four karate basic movements including (1) the game of Lari Tarompang to train kuda-kuda *Zenkotsu dachi*, (2) the game of Tarik Tambang to train kuda-kuda *Kokutsu dachi*, (3) the game of Batok Kuda riding to train kuda-kuda *Kiba dachi*, and (4) the game of Bentengan to train *Kumite* techniques.

Keywords: model training, karate basic motion, tradisional games, beginner.

How to Cite: Hariadi, H., & Winarni, S. (2022). Pengembangan model latihan gerak dasar karate melalui modifikasi permainan tradisional untuk pemula. *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 34–43. doi:<https://doi.org/10.21831/jpok.v2i1.17998>



PENDAHULUAN

Eksistensi manusia bukan suatu kondisi yang tidak berubah, tetapi bersifat dinamis. Dalam realitanya, eksistensi manusia harus dipertahankan dan dikembangkan dari waktu ke waktu, disesuaikan dengan tun-



tutan kehidupan masyarakat modern. Untuk mempertahankan eksistensinya, manusia butuh perjuangan dan kerja keras yang dimotivasi oleh orientasi berprestasi. Untuk mendapatkan prestasi perlu mengikuti latihan dalam mengembangkan kemampuan fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan.

Karate merupakan olahraga prestasi, untuk meraih kemenangan perlu adanya persiapan yang mempuni seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, dan strategi yang baik. Prinsip dasar beladiri karate didalamnya terdapat nilai menyerang dan bertahan ketika saat bertanding. Menyerang dan bertahan merupakan dua hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet karena hal ini yang menentukan kualitas seorang atlet.

Selain bertahan atlet juga harus memiliki kecepatan dalam melakukan serangan, akan tetapi sebelum memantapkan pertahanan dan serangan, seorang pelatih harus mampu memberikan gerakan dasar yang kuat terhadap atlet seperti kuda-kuda *Zenkutsu dachi*, *Kokutsu dachi*, *Kiba dachi*, dan teknik *Kumite*.

Karate merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan baik dalam O2SN, POPNAS, dan POMNAS, yang diselenggarakan dari tingkat SD sampai tingkat SMA. Keterlibatan anak pada kejuaraan yang dilaksanakan baik dari tingkat daerah sampai tingkat Internasional harus disiapkan dengan program latihan dan model latihan yang sesuai dengan anak.

Melalui permainan anak mampu untuk mengekspresikan serta menampilkan pemikiran, dan perasaan mereka ketika terlibat dalam permainan untuk melakukan gerakan yang sesuai dengan gerak dasar karate.

Cabang Olahraga Karate

Menurut Gunawan, (2007, p.23), Karate adalah beladiri asal Jepang. *Kara* berarti “kosong” *te* berarti “tangan”. Maksudnya adalah beladiri yang lebih banyak menggunakan tangan kosong tanpa menggunakan persenjataan. Sedangkan menurut Purwanto (2011, p.23) menyatakan, karate adalah seni beladiri dengan tangan kosong, dan merupakan perkawinan tendangan dengan pukulan yang terencana dalam upaya mengenai titik kelemahan pada tubuh manusia, atau lawannya bermain. Ilmu beladiri karate memiliki filosofi tersendiri tidak serta merta ilmu beladiri karate sudah ada di Indonesia.

Jadi dalam belajar karate harus mampu untuk selalu rendah hati, bersikap lemah lembut dan selalu percaya diri. Dari berbagai gerakan tersebut dikembangkan menjadi beberapa seni dalam karate. Seni pada karate merupakan kumpulan dari seluruh gerakan dasar yang dikumpulkan menjadi satu dan dipisah-pisah menjadi seni sesuai dengan tingkatan sabuk dari karateka. Olahraga karate berkembang di Indonesia pada tahun 1964, dan didirikan oleh Persatuan Olahraga Karatedo Indonesia, yang disingkat PORKI. Pada tahun 1972, May. Jen Widjojo Sujono menyatukan semua aliran dan perguruan karate dalam satu wadah, kemudian terbentuklah FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia) (Purwanto, 2011, p. 23).

Sedangkan menurut Christian, et al. (2009, p.603) menyatakan, *“Karate is a martial art developed in the Ryukyu island (Japan) from indigeneous fighting methods and Chinese kempo. Athletes use almost all muscles during training and competition, but the two forms of the sport (kumite and kata) differ significantly with regards to style and corresponding muscle use”*. Karate adalah seni beladiri yang dikembangkan di kepulauan Ryukyu (Jepang) dari metode pertempuran adat dan Cina kempo. Atlet hampir menggunakan semua otot selama latihan dan kompetisi, tetapi dua bentuk olahraga (*kumite* dan *kata*) berbeda secara signifikan berkaitan dengan gaya dan disesuaikan dengan penggunaan otot. Jadi apa yang sudah dijelaskan di atas seni beladiri karate lahir dari sejarah kehidupan yang dibentuk melalui penyatuan gerakan-gerakan dari berbagai seni beladiri dengan melibatkan semua organ dan otot.

Adapun jenis kuda-kuda dalam seni bela diri karate diantaranya:

Zenkutsu dhaci

Menurut Nishiyama dan Brown, (2000, p.57) *“Keep back straight and extend rear leg fully. the toes of the front foot should point slightly in ward. the front leg should bear 60 percent of the body weight and the rear leg 40 perser”*. Menjaga punggung lurus dan memperpanjang kaki belakang sepenuhnya. kaki depan harus menopang 60 persen dari berat badan dan kaki belakang 40 persen. Jadi berat badan ketika saat melakukan kuda-kuda *Zenkutsu dachi* lebih banyak berada diposisi kaki bagian depan ketimbang kaki bagian belakang. Untuk itu, ujung kaki depan harus dimiringkan sedikit dengan ditambah dengan tekanan berat badan maka akan menghasilkan kuda-kuda yang baik.

Kokutsu dachi

Menurut Nishiyama dan Brown (2000, p.56) "*Bend rear knee and force outward the same as in the straddle stance. move other leg out about twice width of shoulders, so that front leg supports 30% of the body weight and the rear leg 70%*". Menekuk lutut belakang dan kekuatan luar yang sama seperti dalam sikap mengangkang. menggerakkan kaki lainnya keluar sekitar dua kali lebar dari bahu, sehingga kaki depan mendukung 30 bagian dari keseluruhan berat badan dan kaki belakang 70 Persen.

Kiba dachi

Menurut Nishiyama dan Brown (2000, pp.56) "*Weight is distributed evenly on both legs. Tighten all muscles of the legs and hips. Keep back straight and push chest out*". Berat tetap stabil secara merata pada kedua kaki. Kencangkan semua otot-otot kaki dan pinggul menjaga punggung lurus dan mendorong dada keluar. Berat badan pada kuda-kuda Kiba dachi berada pada posisi tengah.

Permainan Tradisional

Badu (2011, p.70) menyatakan, melalui permainan tradisional anak usia dini bisa mengembangkan imajinasi, kreativitas, berpikir, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Menurut Mercadante, (2011) menyatakan, "*The different game situations can be classified in four categories of tactical situations: defense, attack, transition to defense and transition to attack*". Situasi pada permainan yang berbeda dapat diklasifikasikan dalam empat kategori situasi taktis: pertahanan, serangan, transisi ke pertahanan dan transisi menyerang. Jadi taktik juga dapat kita jumpai dalam permainan tradisional, bahkan anak pada saat melakukan permainan tradisional misalkan pada saat bermain Bentengan anak harus menggunakan pola menyerang dan bertahan dalam memenangkan permainan.

Lari Tarompang atau Balap Bakiak

Lari tarompang merupakan permainan tradisional yang dilakukan lebih dari satu bahkan dua orang, perlombaan ini sangat dituntut kerja sama tim untuk menyelesaikan permainan sampai ke finis. Menurut Direktorat Permuseuman (1998, p.462) menyatakan, konotasi permainan ini adalah keserasian dalam langkah dan gerak serta kecepatan. Jadi untuk menuju ke *finish* masing-masing regu membutuhkan kerjasama dalam bermain baik dari segi gerakan ayunan kaki dengan keseimbangan tubuh yang sama.

Tarik Tambang

Tarik Tambang merupakan salah satu permainan yang membutuhkan keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan tubuh (Khamdani, 2010, p.89).

Bentengan

Menurut Safari (2010, p.157) menyatakan, permainan Bentengan merupakan salah satu bentuk permainan tradisional yang memiliki karakter unsur berlari dan berkejaran untuk menguasai kandang lawan atau agar tidak ditangkap oleh lawan.

Balapan Kuda

Menurut Khamdani (2010, p.11) menyatakan, bagian tengah Batok dilubangi untuk mengaitkan ujung tali sepanjang 3 meter. Melalui tali tersebut dikaitkan dengan Batok Kelapa diikat seerat-eratnya.

Manfaat Permainan Tradisional bagi Pembentukan Karakter Anak

Melalui permainan tradisional dapat membentuk karakter, sikap serta perilaku manusia yang satu dengan yang lainnya. Menurut Kurniawati (2014, p.55) menyatakan, "*While students armed with knowledge and strong character then the child will be able to play an active role and readily accepted in many aspect of life*". Siswa yang diberikan pengetahuan dan karakter yang kuat maka anak akan berperan aktif dan mudah diterima dalam berbagai aspek kehidupan. Jadi, melalui sikap dan perilaku anak kita akan mengetahui bagaimana karakter dari anak tersebut. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa karakter tidak dapat dipisahkan dengan sikap atau perilaku seseorang, sebab karakter itu akan muncul ketika seseorang berinteraksi dengan orang lain, atau makhluk ciptaan Tuhan lainnya (Galba, Larasati, 2013, p. 162).

Jadi, dalam permainan tradisional dapat kita mengenal watak dan karakter dari masing-masing individu dimana pada saat bermain kita akan berintraksi langsung dengan teman bermain.

Menurut Rubiyatno dan Suharjana (2013, p.163) menyatakan, karakter merupakan cara berfikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas setiap individu terkait dengan nilai benar salah, dan nilai baik buruk, sehingga karakter akan muncul menjadi kebiasaan yang termanifestasi dalam sikap dan perilaku.

Karate dan Permainan tradisional

Menurut Palermo (2006, p.2) menyatakan, "*Common sense would indicate that an activity teaching self-control, such as karate, a martial art that requires compliance and obedience during practice, should be effective in reducing a number of problem behaviors so common in the classroom or in the modern household*". Akal sehat akan menunjukkan aktivitas belajar mengendalikan diri dalam karate, seni beladiri yang membutuhkan kepatuhan dan ketaatan selama latihan, harus efektif dalam mengurangi masalah perilaku dalam sekolah atau di rumah tangga.

Jadi dari berbagai gerakan dikembangkan menjadi beberapa seni dalam karate. Seni pada karate merupakan kumpulan dari seluruh gerakan dasar yang dikumpulkan menjadi satu dan dipisah-pisah menjadi seni sesuai dengan tingkatan sabuk dari Karateka dan setiap gerakan pada karate memiliki makna sendiri dengan fungsi yang berbeda.

Latihan gerak dasar karate bisa kita pelajari melalui permainan tradisional. Permainan bukan hal yang asing dibenak pikiran orang, karena aktivitas bermain tanpa disadari orang sering melakukannya. Melalui permainan bisa membangkitkan minat anak untuk berolahraga setidaknya mau menggerakkan anggota tubuhnya.

Pengertian model dan latihan

Menurut Trianto (2012, p.21) menyatakan, secara kaffah model dimaknakan sebagai suatu objek atau konsep yang digunakan untuk merepresentasikan sesuatu hal. Sedangkan menurut Gafur (2012, p.23) menyatakan, model dapat pula diartikan sebagai seperangkat langkah atau prosedur secara urut dalam melakukan suatu tugas. Jadi model merupakan konsep yang dituangkan dalam bentuk prosedur atau seperangkat langkah secara urut dalam melakukan suatu tugas.

Sedangkan pengertian latihan menurut Suharjana (2013, p.38) menyatakan, memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik. Menurut Harsono (2005, p.43) menyatakan, latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan berulang-ulang, dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Apa yang sudah dijelaskan di atas kita bisa menarik kesimpulan model latihan merupakan konsep penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang terdiri dari seperangkat langkah atau prosedur secara urut, baik berupa tujuan, materi, dan manfaat.

Tingkat pemula pada karate

Dalam beladiri karate ada beberapa tingkatan sabuk sebagai salah satu tanda antara Karateka yang satu dengan Karateka yang lainnya. Pada tingkatan pemula, seorang Karateka diberi sabuk berwarna putih (Nastiti, 2008, p.7). Apa yang menjadi pernyataan diatas, bisa kita menarik kesimpulan tingkat pemula dalam beladiri karate ditandai dengan sabuk berwarna putih.

Sedangkan menurut Gunawan (2007, p.16) menyatakan, jenjang dalam karate terbagi menjadi dua, yaitu Kyu dan Dan ditandai dengan warna sabuk yang berbeda. Kyu adalah tingkat dasar, ditandai dengan sabuk berwarna. Sabuk putih adalah Kyu paling dasar. Jadi, dalam seni beladiri karate yang dikatakan sebagai pemula adalah karateka yang baru memasuki Dojo dengan menggunakan sabuk warna putih.

Filosofi makna perbedaan tingkat dan warna sabuk, agar Karateka tetap saling menghormati. Karateka yang memiliki sabuk putih menghormati Karateka yang memiliki sabuk yang lebih tinggi karena dalam beladiri karate tidak membedakan umur, misalkan Karateka yang satu memiliki umur yang lebih dewasa akan tetapi tingkatannya masih pemula masih menggunakan sabuk warna putih dan Karateka yang satu memiliki umur yang lebih muda maka Karateka yang pemula harus tetap menghormati Karateka yang tingkatan sabuknya lebih tinggi, dan sebaliknya Karateka yang memiliki tingkatan sabuk yang lebih tinggi tetap harus menghormati karateka pemula.

Adapun makna dari sabuk warna putih melambangkan jiwa yang bersih dan suci. Kesucian yang dimaksud disini adalah Karateka yang baru masuk dalam Dojo masih belum mengenal satu bentuk gerakan dalam karate sehingga secara penjiwaan belum dimiliki oleh Karateka, secara karakter dari pemula sendiri masih belum mengenal makna dari setiap simbol yang ada pada karate. Jadi, hal semacam ini yang harus ditanamkan oleh para pelatih (*Sinpe*) untuk mengisi atau memberikan gerakan-gerakan dasar yang ada dalam beladiri karate agar Karateka memiliki jiwa tentang seni beladiri karate.

METODE

Model

Metode penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan (*Research and development*) merupakan metode untuk menghasilkan produk serta menguji efektivitas hasil produk. Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan gerak dasar karate melalui modifikasi permainan tradisional untuk pemula pada beladiri karate. Menurut Borg & Gall (1983, p.772), *Research and Development* adalah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk pendidikan baik produk yang berupa obyek material seperti buku panduan, CD pembelajaran maupun produk yang berupa proses dan prosedur yang ditemukan seperti metode mengajar atau metode mengorganisir pengajaran.

Uji Coba Produk

Desain Uji Coba

Uji coba skala kecil akan dilakukan dengan permainan tradisional di *Dojo* SDN I Embung Tiang, Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Setelah dilakukan uji coba kembali, revisi ke validator dan uji coba skala besar dilakukan pada *Dojo* Raka SMAN I Sakra Timur, Lombok timur, Nusa Tenggara Barat.

Subjek Coba

Menguji skala kecil akan dilakukan diperguruan karate Inkanas *Dojo* SDN I Embung Tiang Sakra Barat, Kabupaten Lombok Timur Nusa Tenggara Barat karena di *Dojo* SDN Embung Tiang yang memiliki pemula karate. Sedangkan untuk menguji skala besar akan dilakukan diperguruan Inkanas *Dojo* SMAN I Sakra Timur Kabupaten Lombok Timur, selanjutnya dalam melakukan uji efektivitas akan dilaksanakan pada perguruan Inkanas *Dojo* SMAN I Sakra Timur Kabupaten Lombok Timur Nusa Tenggara Barat. Pada setiap perguruan yang akan menjadi subyek penelitian adalah "Pemula" pada beladiri karate.

Jenis Data

Data yang akan diperoleh pada penelitian ini berupa data deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari (a) observasi dan wawancara pelatih, (b) kekurangan model latihan dari ahli, (c) masukan ahli terhadap model latihan. Sedangkan, data kuantitatif diperoleh dari (a) penilaian ahli terhadap draf produk, (b) uji kepraktisan, (c) lembar efektivitas produk.

Instrumen Pengumpulan Data

Wawancara

Pengumpulan data yang diperoleh pertama kali melalui wawancara langsung dengan pelatih, wawancara yang dilakukan dengan pelatih disesuaikan dengan apa yang menjadi permasalahan dalam melatih gerak dasar karate. Dalam wawancara, ada beberapa butir pertanyaan diantaranya: (1) Pemahaman pelatih terhadap gerak dasar karate, (2) Latihan karate dengan memodifikasi permainan tradisional, (3) Kesulitan yang dialami pelatih terhadap proses latihan, (4) Sarana dan prasarana yang menjadi pendukung dalam latihan.

Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan pengamatan dan pencatatan secara sistematis, logis, objektif, dan rasional mengenai berbagai fenomena, baik dalam situasi sebenarnya maupun dalam situasi buatan untuk mencapai tujuan tertentu (Arifin, 2012, p.231). Untuk

mendapatkan data yang lebih akurat dibutuhkan peralatan elektronik seperti Hp, *Camera* dan *Hendycam* Teknik observasi menggunakan skala likert.

Menurut Sugiyono (2014, p.93) menyatakan, skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban yang menggunakan skala likert bisa berdampak positif dan negatif, misalnya: (a) sangat sesuai, (b) sesuai, (c) kurang sesuai, (d) tidak sesuai. Dalam menganalisis hasil dari penelitian kuantitatif maka setiap item instrumen diberi skor 4, 3, 2, 1 dengan mencentang sesuai dengan pilihan.

Teknik Analisis Data

Data yang dihasilkan dianalisis untuk menjawab, apakah model latihan gerak dasar karate melalui modifikasi permainan tradisional untuk pemula pada beladiri karate memenuhi kriteria kevalidan, kepraktisan, dan keefektivan. Data yang didapatkan dari para ahli dianalisis untuk menjawab, apakah model yang akan dikembangkan dikatakan valid apabila ditinjau dari kekuatan landasan teoritis dengan komponen-komponen model secara internal. Langkah-langkah untuk memberikan kualitas produk yang dikembangkan adalah:

Skor yang diperoleh selanjutnya dikonversikan menjadi data kualitatif skala empat (Mardapi, 2008, p.123) seperti tampak pada Tabel 1.

Tabel 1. Pedoman Konversi Nilai

| Interval Skor | Kategori |
|-------------------------|---------------|
| $x \geq x + 1. SBx$ | Sangat sesuai |
| $x + 1. SBx > x \geq x$ | Sesuai |
| $x > x \geq x - 1. SBx$ | Kurang sesuai |
| $x < x - 1. SBx$ | Tidak sesuai |

Keterangan:

\bar{x} = rerata skor keseluruhan atlet dalam satu klub

SBx = skor keseluruhan atlet dalam satu klub

x = skor yang dicapai atlet

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengacu pada prosedur pengembangan yang telah dibahas diatas. Melalui prosedur tersebut dilakukan penelitian pengembangan yang menghasilkan produk pengembangan berupa buku panduan dan CD, yang di dalamnya berisi tentang model latihan gerak dasar karate yang dimodifikasi melalui permainan tradisional untuk pemula pada beladiri karate.

Pengembangan Produk Awal

Draf awal yang menjadi model latihan terdiri dari empat permainan, yakni: (a) permainan Lari Tarompang, (b) permainan Tarik Tambang, (c) permainan Batok Kelapa, (d) permainan Bentengan.



Gambar 1. Permainan Lari Tarompang dengan kuda-kuda *Zenkotsu dachi*

Dari Gambar 1 dapat diketahui bahwa sudut tekukan pada lutut permainan Lari Tarompang yang dilakukan pemula lebih rendah 152° dari sudut lutut sinpei 165° yang memperagakan gerak dasar karate kuda-kuda *Zenkotsu dachi*. Melalui hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan Lari Tarompang dapat digunakan untuk melatih kuda-kuda *Zenkotsu dachi*, karena kuda-kuda *Zenkotsu dachi* merupakan kuda-kuda dua garis dengan berat badan berada pada kaki bagian depan.



Gambar 2. Permainan Tarik Tambang dengan kuda-kuda *Kokutsu dachi*

Dari Gambar 2 dapat kita lihat sudut dari tekukan lutut antara pemula pada saat melakukan permainan dengan tekukan lutut pada *Sinpei* yang memperagakan gerak dasar karate yakni kuda-kuda *Kokutsu dachi*. Kuda-kuda *Kokutsu dachi* merupakan kuda-kuda satu garis dengan berat badan berada pada kaki bagian belakang. Jadi dapat kita tarik kesimpulan sudut lutut pada pemula 127° lebih rendah dari sudut kaki pada *Sinpei* dengan tekukan 129° .



Gambar 3. Permainan Batok Kuda dengan kuda-kuda *Kiba dachi*

Kuda-kuda *Kiba dachi* merupakan kuda-kuda satu garis dengan posisi kaki sejajar, berat tubuh berada pada tengah antara kedua kaki. Dari Gambar 3 sudut dari kedua lutut pemula sebesar 95° sedangkan sudut dari *Sinpei* sebesar 98° . Jadi dari hasil di atas dapat disimpulkan melalui permainan Batok Kuda bisa melatih kuda-kuda *Kiba dachi* dengan sudut kaki yang rendah.



Gambar 4. Permainan Bentengan dengan teknik *Kumite*

Dari Gambar 4 kita bisa melihat sudut antara yang melakukan serangan dengan posisi menghindar dari serangan lawan. Pada permainan Bentengan tekukan sudut lutut sebesar 85° yang dilakukan pemula sedangkan dari teknik *Kumite* sebesar 93° dari sudut lutut *Sinpei*. Pada dasarnya apabila mengambil awalan dengan sudut yang rendah maka akan mengalami perpindahan yang lebih jauh, sedangkan yang melakukan serangan pada permainan Bentengan sudut pada lutut sebesar 136° dan sudut lutut pada *Sinpei* yang melakukan serangan sebesar 142° . Jadi, semakin rendah sudut kuda-kuda maka akan menghasilkan luncuran serangan yang lebih jauh.

Data Masukan Ahli Materi

Pada saat mengajukan *draft* awal kepada ahli materi ada beberapa masukan mengenai isi materi (a) Permainan harus disesuaikan dengan gerak yang ada pada gerak dasar karate, (b) Model latihan dapat memberikan kemudahan pelatih dalam melatih karate untuk pemula, serta bisa memberikan kesenangan terhadap pemula untuk melakukan gerakan. Beberapa masukan yang diberikan oleh para ahli terhadap *draft* awal.

Analisis model latihan masukan dari para ahli

Adapun masukan yang diberikan oleh para ahli terhadap model latihan yang merupakan konsep utama pada penelitian ini. Jumlah model latihan sebanyak 4 (empat) permainan tradisional yang dijadikan media latihan dari gerak dasar karate, dari keempat model latihan gerak dasar karate memiliki fungsi yang berbeda misalnya permainan tradisional Lari Tarompang berfungsi melatih gerak dasar kuda-kuda *Zenkotsu dachi*, permainan Tarik Tambang berfungsi melatih kuda-kuda *Kokutsu dachi*, permainan Batok Kuda berfungsi melatih kuda-kuda *Kiba dachi*, dan permainan Bentengan berfungsi melatih teknik *Kumite*.

Data uji coba skala kecil

Setelah mendapatkan validasi dari para ahli, peneliti melanjutkan dengan melakukan uji coba skala kecil yang dilakukan di *Dojo* SDN I Embung Tiang, Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Dalam pelaksanaan uji coba skala kecil, peneliti mendapatkan masukan dari para ahli mengenai kekurangan-kekurangan yang didapatkan baik dari ahli materi, media maupun pelatih. Adapun data yang dihasilkan dari uji coba skala kecil dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji coba skala kecil

| Interval | f | % | Kategori |
|--------------------|---|-------|---------------|
| $x \geq 18,6$ | | | Sangat sesuai |
| $18,6 > x \geq 15$ | 4 | 66,7% | Sesuai |
| $15 > x \geq 11,4$ | 2 | 20% | Kurang sesuai |
| $x < 11,4$ | | | Tidak sesuai |

Hasil yang diperoleh pada saat melakukan uji coba skala kecil adalah katagori "sesuai" dengan hasil 66,7%. Dari hasil tersebut produk yang akan dihasilkan peneliti layak untuk dilanjutkan ke uji coba skala besar.

Revisi produk

Berdasarkan analisis data dan masukan dari para pakar dan data uji kepraktisan produk, maka dilakukan revisi terhadap *draft* model permainan yang telah diujicoba skala besar baik dari segi tata penulisan yang akan dijadikan buku panduan. Dalam buku panduan akan memberikan alur dari penggunaan produk, supaya pembaca mudah memahami isi dari buku panduan.

Data uji coba skala besar

Hasil yang sudah didapatkan pada uji coba skala kecil dengan skor 66,7% dengan katagori "sesuai" dan dilakukan revisi para pakar yang telah dilakukan pada uji coba skala kecil, kemudian dilanjutkan dengan uji coba skala besar. Sebelum masuk ke uji kepraktisan, *draft* model latihan dirujuk kembali untuk divalidasi.

Uji kepraktisan

Setelah dilakukan uji kepraktisan dari produk yang akan digunakan diperoleh hasil 20% sangat sesuai dan 65% mengatakan sesuai, dari hasil di atas maka produk layak untuk digunakan untuk melatih gerak dasar karate, ini dilihat dari kepraktisan alat yang akan digunakan.

Tabel 3. Uji kepraktisan

| Interval | f | % | Kategori |
|--------------------|---|-----|---------------|
| $x \geq 51$ | 4 | 20% | Sangat sesuai |
| $51 > x \geq 42$ | 5 | 60% | Sesuai |
| $42,5 > x \geq 34$ | 3 | 15% | Kurang sesuai |
| $x < 34$ | | | Tidak sesuai |

Uji efektivitas

Setelah dilakukan uji coba dan melalui revisi yang sudah dilakukan, maka penelitian dilanjutkan dengan uji efektivitas produk.

Tabel 4. Hasil *pretest*

| Interval | f | % | Kategori |
|----------------------|---|-----|---------------|
| $x \geq 51$ | | | Sangat sesuai |
| $51 > x \geq 42,5$ | 7 | 35% | Sesuai |
| $42,5 > x \geq 34,5$ | 5 | 25% | Kurang sesuai |
| $x < 35$ | 8 | 40% | Tidak sesuai |

Dari hasil *pretest* (Tabel 4) yang sudah dilakukan menghasilkan sesuai 35%, kurang sesuai 25%, tidak sesuai 40%. Jadi pada saat pemula bela diri karate belum diberikan perlakuan dengan menggunakan produk model latihan melalui modifikasi permainan tradisional yang dijadikan sebagai alat untuk latihan gerak dasar karate yakni kuda-kuda dan teknik *Kumite* ternyata masuk dalam kategori “tidak sesuai” dengan persentase 40%.

Tabel 5. Hasil *posttest*

| Interval | f | % | Kategori |
|--------------------|----|-----|---------------|
| $x \geq 51$ | 4 | 20% | Sangat sesuai |
| $51 > x \geq 42,5$ | 13 | 65% | Sesuai |
| $42,5 > x \geq 34$ | 2 | 10% | Kurang sesuai |
| $x < 34$ | 1 | 5% | Tidak sesuai |

Dari hasil *posttest* (Tabel 5) yang dihasilkan maka masuk dalam kategori “sesuai” dengan persentase 65%. Pemula diuji kembali setelah mendapatkan perlakuan dengan mengikuti program latihan. Latihan dilakukan menggunakan produk model latihan gerak dasar karate melalui modifikasi permainan tradisional.

SIMPULAN

Hasil penilaian dari para ahli terhadap produk yang dikembangkan sudah dilakukan validasi, uji coba, revisi dari para ahli, uji kepraktisan, dan uji efektivitas. Model latihan gerak dasar karate sesuai dengan karakteristik dari pemula sehingga dapat digunakan untuk latihan karate karena mampu untuk memotivasi dan menyenangkan anak dalam latihan. Selain itu, dapat memberikan kemudahan pelatih dalam melatih pemula. Dimana para ahli pada validasi memberikan kategori “sangat sesuai”. Selain itu, hasil dari uji kepraktisan termasuk dalam kategori “sesuai”

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2012). *Penelitian pendidikan metode dan paradigma baru*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Badu, R. (2011). Pengembangan model latihan permainan tradisional edukatif berbasis potensi lokal dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan orang tua anak usia dini di paud Kota Gorontalo. *Jurnal Penelitian dan Pendidikan*, 8(1).

- Borg, W.R., & Gall R, (1983). *Education research; an introduction (4Th ed)*. New York: Longman.
- Christian, D., Veiesteinias, A., Limonte, E., Maggioni, A. M., & Aschierie, P. (2009). *Energetics of karate (kata and kumite techniques) in top-level athletes*. Di ambil pada tanggal 9 Mei 2016, dari scholar.
- Direktorat Permusiuman, (1998). *Permainan tradisional Indonesia*. Jakarta. Proyek pembinaan permuseuman.
- Gafur A. (2012). *Desain pembelajaran konsep, model, dan aplikasinya dalam perencanaan pelaksanaan pembelajaran*. Ombak.Yogyakarta.
- Gunawan, A. G. (2007). *Bela diri*. Yogyakarta. Insan Madani.
- Harsono, (2005). *Manusia dan olahraga*. Bandung. Giriwijoyo.
- Khamdani A, (2010). *Olahraga tradisional indonesia*. Kalimantan Barat. PT. Maraga Borneo Tarigas
- Kurniawati, Y (2014). Young children character development through Javanes tradisional game. *Indonesia Journal of Early Childhood Education Studies Ijeces 3 (1)*.
- Kurniawati, Y. (2014). Young children character development through Javanes tradisional game. *Indonesia Journal of Early Childhood Education Studies Ijeces 3 (1)*.
- Mardapi, D. (2008). *Teknik penyusunan instrument tes dan nontes*. Yogyakarta Mitra Cendikia Press.
- Mercadante A. L. (2011). *Distance covered in different game situations by high-level basketball*. Brazil. University of campinas.
- Nastiti, D. (2008). *Menjadi karateka*. Jakarta. Be Champion.
- Nishiyama, H., & Brown, C. R. (2000). *Karate the art of emfety-hand fighting*. United States of America.
- Palermo, M.T. (2006). Externalizing and oppositional behaviors and karate-do: the way of crime prevention a pilot study. *Internatinal Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 50(6)*.
- Purwanto, S. (2011). *Pembinaan cabang olahraga karate di daerah Istimewa Yogyakarta*. Disertasi.
- Rubiyatno, & Suharjana, (2013). Model pembelajaran penjas melalui permainan untuk pembentukan karakter kerjasama, tanggung jawab, dan kejujuran siswa. *Jurnal Keolahragaan, 1(2)*.
- Safari, I. (2010). Analisis unsur fisik dominan pada olahraga tradisional. *Jurnal Pendidikan Volume 40(2)*.
- Sugiyono, (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Suharjana, (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Gelobal Media.
- Sujarno, Galba, Larasati, (2011). *Pemamfaatan permainan tradisional dalam membentuk karakter anak Yogyakarta*. Balai Pelestarian Nilai Budaya (BPNB) Yogyakarta.
- Trianto, (2012). *Mendesain model pembelajaran inovatif-progresif*. Kencana Prenada Media Group. Jakarta.