

MODEL LATIHAN PERMAINAN KUMITE KATEGORI PRA PEMULA USIA 10-11 TAHUN PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

Gede Hendri Ari Susila, Sukadiyanto
Program Studi Ilmu Keolahragaan PPs UNY, Universitas Negeri Yogyakarta
hendrimuff@yahoo.com, sukadiyanto_fik@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menghasilkan model latihan permainan *kumite* yang dikembangkan menjadi panduan pelatih *karate* dengan konsep permainan. Penelitian ini dikembangkan dengan mengadaptasi penelitian dan pengembangan pendidikan model Gall, Gall, & Borg. Uji coba dengan skala kecil dilakukan terhadap 6 orang *kohai* dan 18 orang *kohai* pada skala besar di *dojo-dojo* DIY. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket skala nilai validasi, pedoman observasi model latihan permainan, dan pedoman observasi keefektifan model latihan permainan. Hasil penelitian berupa model latihan permainan *kumite* yang terdiri dari 9 latihan permainan, yaitu: (1) bola gantung *zuki*, (2) target *zuki*, (3) bola gantung *geri*, (4) target *geri*, (5) kombinasi target *zuki* dan *geri*, (6) lingkaran bola gantung *zuki*, (7) bola gantung *geri*, (8) lemparan bola gila, dan (9) lempar kontrol bola gila. Model latihan permainan *kumite* disusun dalam buku pedoman latihan dan CD dengan judul "Bermain *Kumite*".

Kata kunci: model, latihan, permainan, *kumite*.

MODEL TRAINING GAME PRE NOVICE KUMITE CATEGORY AGES 10-11 YEARS OF AGE IN KARATE SPORT

Abstract

This study aims to produce a model exercise game developed into a guide kumite karate coach with the concept of the game. This study was developed by adapting the research and development of educational models Gall, Gall, & Borg. With small-scale trials carried out on 6 and 18 kohai kohai on a large scale in the dojo dojo DIY. The instrument used to collect the data was a questionnaire rating scale validation, the model observation exercise game, and the observation model of the effectiveness of exercise games. Results of the research is a model of practice kumite game that consists of 9 exercise games, namely: (1) balls hanging zuki, (2) the target zuki, (3) balls hanging geri, (4) the target geri, (5) a combination of the target and the zuki geri, (6) circle hanging balls zuki, (7) balls hanging geri, (8) throws the ball crazy, and (9) controls the ball throwing crazy. Models are arranged kumite practice games in training manual and a CD with the title "Playing Kumite".

Key words: models, training, game, *kumite*.

Pendahuluan

“...Bangunlah jiwanya bangunlah badannya untuk Indonesia Raya...”, itulah salah satu pesan dalam lagu Kebangsaan Indonesia. Badan (raga) dan jiwa merupakan satu kesatuan yang wajib dibangun bangsa ini, sebagaimana dicanangkan *founding father* Bung Karno. Olahraga menjadi salah satu kegiatan yang digunakan membangun karakter bangsa (*sport nation and character building*). Sebagai contoh, bermain secara *fair play* dalam kompetisi olahraga dapat diaplikasikan pada perilaku sehari-hari. Oleh karena itu, olahraga dapat digunakan sebagai sarana membangun karakter bangsa.

Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab IV pasal 17 menjelaskan bahwa ruang lingkup olahraga ada tiga yaitu: (1) olahraga pendidikan, (2) olahraga rekreasi, dan (3) olahraga prestasi. Lebih lanjut pada pasal 18 ayat (2) dan (3) menjelaskan bahwa olahraga prestasi dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler (Depdiknas, 2005, p.1). Kolaborasi model pembinaan olahraga prestasi dan olahraga rekreasi bisa menjadi solusi efektif dalam menarik minat anak-anak yang berlatih *karate* (*kohai*).

Olahraga *karate* merupakan cabang olahraga (cabor) beladiri yang memiliki tradisi sumpah *karate* yang terdiri dari 5 bagian, yaitu: (1) sanggup memelihara kepribadian, (2) sanggup patuh kepada kejujuran, (3) sanggup mempertinggi prestasi, (4) sanggup menjaga sopan santun, dan (5) sanggup menguasai diri (FORKI Bali, 2008, p.1). Sikap hormat (*rei*) pada senior (*senpai/sensei*) dan tempat berlatih *karate* (*dojo*) merupakan kewajiban seorang *karateka*. Pembinaan olahraga *karate* di Indonesia cenderung bersandar pada pengalaman masa lalu pelatih. Kondisi pembinaan tersebut berpengaruh pada model latihan *karate* di *dojo*. Model latihan *karate* yang tidak bersifat konstruktif berdampak pada perkembangan motorik dan penguasaan teknik *karate*. Menurut Nurasjati (2008, pp.1-3) model latihan *karate* yang ideal hendaknya membudayakan unsur bermain pada *kohai*. Menurut Nurasjati, (2008, p.1) menyatakan manusia pada hakikatnya adalah *homo ludens* (mahluk yang suka bermain). Implikasinya, hingga usia berapapun keinginan untuk terus bermain itu selalu ada,

meskipun prosesnya akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya usia.

Sumber daya manusia (SDM) pelatih yang baik menjadi faktor utama terstrukturnya model latihan *karate*. Dalam cabor *karate* setiap *kohai* akan berlatih teknik gerakan dasar (*kihon*), rangkaian gerakan dasar (*kata*), dan pertarungan (*kumite*). Hasil observasi awal di *dojo* Samawi dan *dojo* UNY dalam proses melatih khususnya teknik *kumite*, para pelatih cenderung melatih dengan cara: (1) *kohai* berbaris bersap, lalu melakukan pemanasan, (2) *kohai* dalam posisi berbaris bersap melakukan teknik memukul (*zuki*) dan teknik menendang (*geri*) di tempat, dan (3) *kohai* berpasangan dengan posisi kuda-kuda (*dachi*) melakukan teknik *zuki* dan menendang *geri* secara bergantian. Apabila model latihan tersebut diadaptasikan dengan kebutuhan perkembangan motorik, prestasi *kohai*, dan psikologi anak, maka model latihan tersebut memiliki banyak kekurangan di antaranya: (1) *kohai* cepat merasa jenuh dalam berlatih, (2) tidak terdapatnya unsur permainan dan variasi latihan yang meningkatkan minat, semangat, keberanian, dan motivasi *kohai*, (3) minimnya lokomotor teknik yang dihasilkan, dan (4) penguasaan keterampilan *kohai* tidak optimal.

Model latihan permainan *kumite* sangat dibutuhkan dalam upaya menarik minat *kohai* berlatih *karate* khususnya teknik *kumite*. Dari hasil observasi awal peneliti yang menyoar para *kohai* di beberapa *dojo* di Kabupaten Sleman dan Kota Yogyakarta, dapat diketahui beberapa permasalahan *kohai* dalam berlatih *karate* di *dojo* seperti: (1) 91,6% pelatih kurang kreatif dalam melatih teknik *kumite*, (2) 100% *kohai* merasa kurang bersemangat dan termotivasi dalam teknik *kumite*, (3) 83,3% *kohai* merasa ketakutan berlatih teknik *kumite*, dan (4) 75% pelatih tidak memiliki bidang ilmu kepelatihan/panduan dalam melatih. Kondisi seperti ini, kemungkinan besar terjadi diseluruh *dojo* di Indonesia. Menurut Sukadiyanto (2005, p.19) salah satu prinsip penting dalam latihan adalah prinsip variasi. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Latihan bervariasi dengan konsep permainan adalah salah satu cara yang efektif dalam meminimalisir permasalahan di dalam berlatih *karate* khususnya teknik *kumite*. Pendapat serupa juga disampaikan oleh UNICEF (2004, p.2), yang membuktikan bahwa konsep

permainan sangat penting dalam berlatih meraih prestasi dan upaya mengubah sikap negatif menjadi sikap positif. Variasi latihan dengan konsep permainan pada model latihan secara tidak langsung akan mempengaruhi *kohai* dalam meningkatkan minat, motivasi, dan keberanian berlatih *kumite*.

Metode

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan yang mengadaptasikan langkah-langkah pengembangan pendidikan oleh Borg & Gall (2007, p.590). Penelitian ini bertujuan mengembangkan dan memvalidasi produk model latihan permainan untuk meningkatkan minat, semangat, motivasi, dan keberanian anak dalam berlatih *kumite*. Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah model latihan permainan *kumite* kategori pra pemula usia 10-11 tahun pada cabang olahraga *karate* yang berjumlah 9 model latihan permainan *kumite*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 4 Kabupaten dan 1 Kota di Pengda INKAI Yogyakarta dan dilaksanakan dari bulan September sampai dengan bulan November 2013. Uji coba dengan skala kecil dilakukan pada hari Kamis, 12 September 2013 di *dojo* Samawi dengan subjek berjumlah 6 orang *kohai*. Setelah mendapat perbaikan produk model latihan permainan *kumite* kemudian uji coba dengan skala besar dilakukan pada hari Minggu, 3 November 2013 di *dojo* Gapensi dengan jumlah subjek 18 orang *kohai* yang berbeda dari subjek uji coba dengan skala kecil.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sample*. Menurut Budiarta (2002, p.46) *purposive sample* merupakan cara pengambilan sampel dilakukan sedemikian rupa sehingga keterwakilannya ditentukan oleh peneliti berdasarkan pertimbangan orang-orang yang berpengalaman. Subjek dalam penelitian ini merupakan *kohai* putra dan putri Inkai DIY sebanyak 6 orang *kohai* pada uji coba dengan skala kecil dan 18 orang *kohai* pada uji coba dengan skala besar. Disamping itu *dojo* Samawi dan *dojo* Gapensi adalah lokasi pelaksanaan uji coba dengan skala kecil dan skala besar.

Prosedur

Pelaksanaan prosedur dalam penelitian yang berjudul "Model latihan permainan *kumite* kategori pra pemula usia 10-11 tahun pada cabang olahraga *karate*" mengadaptasikan 9 langkah penelitian dan pengembangan pendidikan yang dikembangkan oleh Borg & Gall (2007, p.590). Adapun prosedur yang digunakan adalah sebagai berikut:

Menilai Kebutuhan untuk Mengidentifikasi Tujuan

Berdasarkan studi pendahuluan ditemukan asumsi bahwa pelatih *karate* belum percaya diri dalam melatih *kumite*. Persepsi pelatih tentang permainan *kumite* adalah pelatih yang memiliki keterampilan dalam *kumite* dan harus juara nasional di kategori *kumite*. Selain itu juga pengetahuan di bidang pelatihan yang minim, keterbatasan pengalaman dalam melatih, dan tidak menunjangnya sarana maupun prasarana secara tidak langsung menghambat kreativitas pelatih dalam melatih permainan *kumite*.

Studi pendahuluan dilakukan melalui observasi wawancara terhadap 6 orang pelatih dan *kohai* Inkai di dua *dojo* masing-masing di Kota Yogyakarta, Kabupaten Sleman, dan Kabupaten Bantul. Selain itu, dalam penelitian ini dilakukan studi pustaka untuk mempelajari konsep permainan dan teknik *kumite*, hasil penelitian yang relevan, dan teori-teori lain yang berkaitan dengan permainan *kumite* kategori pra pemula usia 10-11 tahun pada cabang *karate*. Informasi dari hasil observasi, wawancara, dan studi pustaka kemudian dianalisis untuk memfokuskan aspek-aspek yang akan menjadi dasar pengembangan model latihan permainan *kumite* kategori pra pemula usia 10-11 tahun pada cabang *karate*. Pengembangan difokuskan pada latihan permainan *kumite* yang mengembangkan teknik, seperti: (a) *zuki* (*kisami zuki* dan *gyaku zuki*), (b) teknik *geri* (*mae geri*, *mawashi geri*, dan *ushiro mawashi geri*), (c) teknik menangkis, dan (d) teknik menghindar.

Melakukan Analisis Instruksional

Analisis intruksional yang dilakukan adalah mengidentifikasi keterampilan khusus yang dikembangkan dan prosedur pelaksanaan model yang akan diberikan pada *kohai* dalam permainan *kumite*. Berikut analisis yang telah dilakukan; (a) Identifikasi bentuk latihan

permainan *kumite* yang digunakan adalah permainan teknik *zuki* dan *geri* dari sikap awal, sikap pelaksanaan dengan memperhatikan jarak serang, dan sikap kembali keposisi semula; (b) Identifikasi aspek afektif yang ingin dikembangkan, antara lain menumbuhkan keberanian, percaya diri, minat, mentaati peraturan, mendengarkan instruksi, dan berpartisipasi aktif; (c) Identifikasi aturan keselamatan latihan di *dojo*, peraturan permainan, teknik *kumite* yang digunakan, dan pemilihan bahasa untuk berkomunikasi. Proses interaksi ini bertujuan untuk membangun kondisi kondusif antara pelatih dan *kohai*.

Menganalisis Peserta Didik dan Bahan Materi

Tahapan menganalisis peserta didik dan bahan materi yaitu (a) menganalisis manfaat dan kebutuhan permainan *kumite* kategori pra pemula usia 10-11 tahun pada cabang *karate*; (b) menganalisis karakteristik pada pertumbuhan dan perkembangan *kohai* kategori pra pemula usia 10-11 tahun; (c) menentukan indikator pencapaian perkembangan *kohai* dalam teknik *kumite*.

Menulis Tujuan Kinerja

Penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa model latihan permainan *kumite* kategori pra pemula usia 10-11 tahun pada cabang *karate* yang disusun dalam buku pedoman berjudul "Bermain Kumite." Sasaran utama model latihan permainan *kumite* adalah *kohai* kategori pra pemula usia 10-11 tahun. Buku pedoman "Bermain Kumite" disusun untuk mempermudah pelatih *dojo* mengetahui dan memahami latihan permainan *kumite*. Setiap model latihan permainan menggunakan teknik yang biasa digunakan dalam permainan *kumite*.

Mengembangkan Instrumen Penilaian Produk

Pengembangan instrumen penilaian produk diawali dengan penyusunan kisi-kisi instrumen. Instrumen penilaian produk akan digunakan untuk menilai draf produk awal, draf sebelum uji coba dengan skala kecil, hasil uji coba dengan skala kecil, dan hasil uji coba dengan skala besar. Penilaian pada draf produk awal sebelum uji coba dengan skala kecil bertujuan sebagai validasi produk. Instrumen penilaian produk yang akan dikembangkan terdiri dari dua jenis yaitu kualitatif dan kuantitatif. Instrumen kualitatif adalah lembar saran perbaikan dan catatan lapangan. Instrumen

kuantitatif, yaitu: (a) angket skala nilai untuk validasi, (b) angket skala nilai untuk pedoman observasi model latihan permainan *kumite*, dan (c) angket skala nilai untuk pedoman observasi keefektifan model latihan permainan *kumite*.

Mengembangkan Strategi Instruksional

Strategi instruksional yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemilihan model latihan permainan untuk memudahkan *kohai* mencapai tujuan berlatih *kumite*. Model latihan permainan *kumite* disusun sesuai dengan kebutuhan teknik dalam pertandingan *kumite*, seperti: teknik memukul, teknik menendang, teknik menangkis, dan teknik menghindar.

Mengembangkan dan Memilih Bahan Instruksional

Bahan instruksional berupa materi, bahasa, desain gambar dan video *kumite*, dan desain buku pedoman latihan yang berjudul "Bermain Kumite". Pemilihan judul "Bermain Kumite" dalam produk ini, dilatarbelakangi dari isi buku itu sendiri. Hal serupa juga disampaikan oleh Kuncoro (2009, p.56) yang menyatakan "Selain harus mencerminkan isi tulisan, judul yang dianalogikan sebagai wajah mesti mampu menarik perhatian pembaca, sebab siapapun pembacanya pasti akan membaca judul terlebih dahulu." Bahasa yang digunakan adalah bahasa Indonesia dan jenis huruf yang digunakan dalam buku pedoman yaitu *Comic Sans MS* dan *Kristen ITC* yang bertujuan untuk menarik minat pembaca. Desain gambar pada buku pedoman disesuaikan dengan permainan *kumite* bernuansa "Karate" yang dikombinasi perpaduan beberapa warna.

Model yang telah disusun dalam draf produk awal dipraktekkan peneliti dalam proses latihan. Proses praktikum latihan permainan direkam menggunakan *handycame* dengan format DVD. Fungsi CD merupakan video teknis pelaksanaan kesembilan model latihan permainan *kumite*.

Merancang dan Melakukan Evaluasi Formatif Terhadap Instruksi

Evaluasi formatif dilakukan oleh peneliti selama produk dalam masa pengembangan, selain itu berfungsi untuk memberi masukan peningkatan efektivitas produk. Adapun tahapan evaluasi formatif yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Proses Validasi

Validasi instrumen penelitian pengembangan model latihan permainan *kumite* kategori pra pemula usia 10-11 tahun pada cabang *karate* menggunakan validasi isi dan *expert judgement* (validasi ahli). Validasi isi mengacu pada studi pustaka, sedangkan validasi ahli dalam penelitian ini dilakukan oleh tiga ahli materi, yaitu: (1) ahli materi latihan permainan bernama Prof. Dr. Suharjana, M.kes., (2) ahli materi olahraga *karate* (Pelatih *karate* DAN IV INKAI) bernama Danardono, M.Or., dan (3) ahli materi media (pelatih *karate* DAN I INKAI) bernama Andri Haryono, A.Md. Adapun langkah-langkah validasi dalam penelitian ini adalah (1) Peneliti menyampaikan draf produk permainan *kumite*, video praktikum model latihan permainan *kumite* yang diperoleh dari observasi awal, dan lembar saran perbaikan kepada para ahli materi. (2) Ahli materi memberikan saran perbaikan secara tertulis di lembar saran perbaikan. (3) Peneliti melakukan diskusi dengan validator tentang perbaikan lebih lanjut. (4) Peneliti melakukan revisi draf produk awal berdasarkan saran perbaikan dari para ahli. (5) Draf yang telah direvisi disampaikan pada ahli materi disertai dengan angket skala nilai untuk validasi. (6) Ahli materi melakukan validasi terhadap draf. (7) Draf produk awal dinyatakan valid dan dapat dilakukan uji coba lapangan dengan skala kecil apabila sudah mencapai kategori sesuai.

Uji Coba dengan Skala Kecil

Peneliti berkoordinasi dengan pengurus daerah INKAI DIY dan pelatih *dojo* dalam mengimplementasikan draf model latihan permainan *kumite*. Pelaksanaan uji coba dengan skala kecil bertempat di *dojo* Samawi Kabupaten Bantul dengan subjek sebanyak 6 orang *kohai*. Hasil praktikum disimpan pada CD sebagai observasi penilaian para ahli.

Observasi dilakukan terhadap substansi model latihan permainan *kumite* kategori pra pemula usia 10-11 tahun dan keefektifan model dalam proses latihan. Observer dalam uji coba dengan skala kecil adalah para ahli yang mengobservasi penelitian melalui CD dan menilai draf produk awal model latihan permainan *kumite*. Hasil penilaian observasi dan saran perbaikan terhadap uji coba dengan skala kecil digunakan peneliti sebagai referensi perbaikan produk yang diujicobakan dengan skala besar.

Uji Coba dengan Skala Besar

Hasil revisi produk diujicobakan ke para *kohai* Inkai se DIY yang bertempat di *dojo* Gapensi Manding Kabupaten Bantul. Uji coba dengan skala besar diikuti oleh *kohai* yang berasal dari *dojo-dojo* di Kabupaten Sleman, Kota Yogyakarta, Kabupaten Bantul, Kabupaten Kulon Progo, dan Kabupaten Gunungkidul. Dalam penelitian ini subjek uji coba dengan skala kecil tidak digunakan dalam uji coba dengan skala besar. Pelaksanaan uji coba dengan skala besar direkam untuk diobservasi oleh ahli dan pelatih *karate*. Observasi dilakukan terhadap substansi model latihan permainan *kumite* dan keefektifan model latihan permainan *kumite* dalam proses latihan *karate*. Saran perbaikan dituliskan di lembar observasi yang telah disediakan oleh peneliti. Hasil penilaian dan saran perbaikan akan digunakan sebagai bahan revisi produk akhir.

Merevisi Produk

Hasil penilaian dan saran perbaikan terhadap hasil uji coba dengan skala besar serta catatan lapangan digunakan sebagai materi revisi model latihan permainan *kumite* untuk menyusun produk akhir. Produk akhir yang dihasilkan terdiri dari 9 model permainan *kumite* yang terdiri dari kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Model latihan permainan *kumite* yang disusun dan dilengkapi dengan daftar peralatan yang dibutuhkan, teknis pelaksanaan, dan aturan keselamatan latihan.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dari penelitian ini ada dua jenis, yaitu data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari: (1) hasil wawancara dengan pelatih *karate*, (2) catatan lapangan, dan (3) data saran perbaikan draf model awal dan hasil observasi pada pelaksanaan uji coba dengan skala kecil dan skala besar. Data kuantitatif diperoleh dari: (1) penilaian skala nilai validasi draf model, (2) penilaian observasi pelaksanaan model latihan permainan *kumite*, dan (3) penilaian skala nilai observasi keefektifan pelaksanaan model latihan permainan *kumite*.

Pedoman Umum Wawancara

Pedoman umum wawancara berisi daftar pertanyaan yang merupakan garis besar tentang hal yang ditanyakan. Pewawancara berhak mengembangkan pertanyaan untuk memper-

dalam informasi. Pelaksanaan wawancara dilakukan secara terbuka sehingga informan mengetahui bahwa sedang diadakan penelitian dan informan menjadi salah satu sumber informasi. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Moleong (2010, p.187), bahwa jenis wawancara terbuka mengharuskan pewawancara membuat kerangka dan garis besar pokok-pokok yang dirumuskan, namun tidak perlu ditanyakan secara berurutan.

Catatan Lapangan

Catatan lapangan digunakan peneliti untuk mendeskripsikan hasil pengamatan peneliti pada pelaksanaan latihan permainan *kumite* ketika studi pendahuluan. Catatan lapangan tersebut disertai tanggapan peneliti untuk merefleksikan fenomena di lapangan dengan solusi yang akan digunakan. Instrumen catatan lapangan membantu peneliti dalam mengembangkan latihan permainan *kumite*.

Angket Skala Nilai

Angket berisi daftar pernyataan disertai skala nilai yang digunakan untuk memberikan penilaian pada model latihan permainan *kumite*. Angket dalam pelaksanaan uji coba dengan skala kecil dan skala besar terdiri dari dua macam, yaitu observasi pelaksanaan model latihan permainan *kumite* dan observasi keefektifan model latihan permainan *kumite*. Praktikum model latihan permainan *kumite* disimpan dalam CD sehingga para ahli materi dapat mengobservasi secara berulang-ulang. Skala Likert adalah skala pengukuran yang digunakan dalam menilai penelitian ini.

Skala Likert (*summated rating scales*) adalah skala untuk mengukur sikap yang terdiri atas sejumlah pertanyaan tentang subjek, dan pertanyaan cenderung mengekspresikan sikap menyenangkan dan sebagian lagi pertanyaan itu tidak menyenangkan (Nurhasan, 2001, p.114). Sedangkan menurut Sugiyono (2010, p.134) skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang. Dengan skala Likert variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, dan variabel tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan dengan rentangan nilai 1 sampai 4, yaitu: (1) tidak sesuai, (2) cukup sesuai, (3) sesuai, dan (4) sangat sesuai.

Unsur-unsur yang ditanyakan dalam penelitian ini dijabarkan dan disusun secara teratur menjadi daftar klasifikasi dan digunakan

untuk menilai sesuai. Kisi-kisi klasifikasi yang disusun lebih cenderung pada faktor psikologi anak. Aspek psikologi yang ditekankan meliputi: minat, semangat, motivasi, dan keberanian anak dalam melakukan latihan permainan *kumite* secara berpasangan atau berkelompok. Sedangkan kisi-kisi klasifikasi untuk ahli media lebih menekankan pada kejelasan runtutan dan tampilan video latihan permainan *kumite*. Kisi-kisi klasifikasi skala nilai untuk ahli materi latihan permainan, cabor *karate*, dan media disajikan pada tabel 1, 2, dan 3 sebagai berikut.

Tabel 1. Kisi-kisi Klasifikasi Skala Nilai untuk Ahli Materi Latihan Permainan terhadap Latihan Permainan *Kumite*

No	Klasifikasi
1	Kesesuaian peralatan
2	Keamanan pelaksanaan model bagi <i>kohai</i>
3	Kesesuaian teknik yang digunakan
4	Penjelasan mengenai teknik <i>kumite</i> jelas
5	Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan <i>kohai</i> usia 10-11 tahun

Tabel 2. Kisi-kisi Klasifikasi Skala Nilai untuk Ahli Materi Cabor *Karate* Terhadap Model Latihan Permainan *Kumite*

No	Klasifikasi
1	Kesesuaian peralatan
2	Keamanan pelaksanaan model bagi <i>kohai</i>
3	Kesesuaian teknik yang digunakan
4	Penjelasan mengenai teknik <i>kumite</i> jelas
5	Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan <i>kohai</i> usia 10-11 tahun

Tabel 3. Kisi-kisi Klasifikasi Skala Nilai untuk Ahli Materi Media Terhadap Model Latihan Permainan *Kumite*

No	Klasifikasi
1	Kesesuaian video dengan teknik permainan <i>kumite</i>
2	Kejelasan isi video dengan teknik permainan <i>kumite</i> sesuai
3	Runtutan video dalam menyampaikan latihan permainan <i>kumite</i> sesuai
4	Penyampaian materi lewat video latihan permainan <i>kumite</i> sesuai

Instrumen Observasi

Menurut Maksum (2012, p.127) observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi dibedakan

menjadi dua yaitu observasi partisipatif dan non partisipatif, dalam penelitian ini observasi yang digunakan adalah observasi partisipatif yaitu pengamat (subjek) ikut serta dalam kegiatan yang sedang diamati dan non partisipatif yaitu pengamat (ahli) tidak ikut serta dalam kegiatan yang sedang diamati. Dalam model latihan permainan *kumite* instrumen observasi untuk para ahli materi adalah instrumen observasi model latihan permainan *kumite* dan instrumen keefektifan model latihan permainan *kumite*.

Rekonstruksi Instrumen Observasi untuk para Ahli Materi

Unsur-unsur yang disusun dalam daftar cek adalah unsur-unsur yang berkaitan dengan hakikat tujuan model latihan permainan *kumite*, meliputi: (1) kesesuaian instruksi, teknik, alat, dan karakteristik model latihan permainan *kumite*, (2) kebermanfaatan model latihan permainan *kumite*, (3) keamanan model latihan permainan *kumite* untuk dilaksanakan, dan (4) penilaian psikologi anak, yang meliputi: minat, semangat, motivasi, dan keberanian anak mengikuti latihan permainan *kumite*. Adapun kisi-kisi observasi dalam penelitian ini disajikan pada tabel 4, 5, dan 6 sebagai berikut.

Tabel 4. Kisi-kisi Observasi untuk Ahli Materi Latihan Permainan Terhadap Model Latihan Permainan *Kumite*

No	Unsur-unsur Observasi
1.	Kesesuaian peralatan
2.	Keamanan pelaksanaan model bagi <i>kohai</i>
3.	Kesesuaian teknik yang digunakan
4.	Penjelasan mengenai teknik <i>kumite</i> jelas
5.	Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan <i>kohai</i> usia 10-11 tahun

Tabel 5. Kisi-kisi Observasi untuk Ahli Materi Cabor *Karate* Terhadap Model Latihan Permainan *Kumite*

No	Klasifikasi
1.	Kesesuaian peralatan
2.	Keamanan pelaksanaan model bagi <i>kohai</i>
3.	Kesesuaian teknik yang digunakan
4.	Penjelasan mengenai teknik <i>kumite</i> jelas
5.	Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan <i>kohai</i> usia 10-11 tahun

Tabel 6. Kisi-kisi Observasi untuk Ahli Materi Media Terhadap Model Latihan Permainan *Kumite*

No	Klasifikasi
1	Kesesuaian video dengan teknik permainan <i>kumite</i>
2	Kejelasan isi video dengan teknik permainan <i>kumite</i> sesuai
3	Runtutan video dalam menyampaikan latihan permainan <i>kumite</i> sesuai
4	Penyampaian materi lewat video latihan permainan <i>kumite</i> sesuai

Rekonstruksi Instrumen untuk Mengobservasi Keefektifan Model Latihan Permainan *Kumite*

Rekonstruksi instrumen untuk mengobservasi keefektifan model latihan permainan *kumite* memiliki arti penting, untuk mengetahui apakah model yang disusun efektif atau tidak untuk dilatih dalam permainan *kumite*. Unsur-unsur yang disusun dalam observasi keefektifan model latihan permainan *kumite* lebih bersifat khusus dari pada kisi-kisi observasi dan dimuat dalam 10 pertanyaan. Adapun kisi-kisi observasi keefektifan model latihan permainan *kumite* disajikan pada tabel 7, 8, dan 9 berikut ini.

Tabel 7. Kisi-kisi Keefektifan untuk Ahli Materi Latihan Permainan Terhadap Model Latihan Permainan *Kumite*

No	Unsur-Unsur Observasi
1.	Kesesuaian peralatan
2.	Keamanan pelaksanaan model bagi <i>kohai</i>
3.	Kesesuaian teknik yang digunakan
4.	Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan <i>kohai</i> usia 10-11 tahun

Tabel 8. Kisi-kisi Keefektifan untuk Ahli Materi Cabor *Karate* Terhadap Model Latihan Permainan *Kumite*

No	Unsur-Unsur Observasi
1.	Kesesuaian peralatan
2.	Keamanan pelaksanaan model bagi <i>kohai</i>
3.	Kesesuaian teknik yang digunakan
4.	Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan <i>kohai</i> usia 10-11 tahun

Tabel 9. Kisi-kisi Keefektifan untuk Ahli Materi Media Terhadap Model Latihan Permainan *Kumite*

No	Klasifikasi
1	Kesesuaian video dengan teknik permainan <i>kumite</i>
2	Kejelasan isi video dengan teknik permainan <i>kumite</i> sesuai
3	Runtutan video dalam menyampaikan latihan permainan <i>kumite</i> sesuai
4	Penyampaian materi lewat video latihan permainan <i>kumite</i> sesuai

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Analisis deskriptif kuantitatif dilakukan untuk menganalisis data-data berikut: (1) data skala nilai hasil penilaian para ahli materi terhadap validasi draf model latihan permainan *kumite* sebelum pelaksanaan uji coba di lapangan, (2) data hasil observasi para ahli materi terhadap model latihan permainan *kumite*, dan (3) data hasil observasi para ahli materi terhadap keefektifan model latihan permainan *kumite*. Sementara analisis deskriptif kualitatif dilakukan terhadap: (1) data hasil wawancara dengan pelatih dan *kohai*, (2) data kekurangan dan masukan terhadap model latihan permainan *kumite* baik sebelum uji coba maupun setelah uji coba di lapangan.

Draf awal model latihan permainan *kumite* dianggap layak untuk diujicobakan dalam skala kecil apabila para ahli materi telah memberi validasi dan menyatakan bahwa semua item klasifikasi dalam skala nilai dinilai “sesuai/sangat sesuai” dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom sesuai/sangat sesuai. Dalam hal ini terdapat empat jenis nilai, yaitu hasil penilaian “sangat sesuai” mendapat nilai empat (4) “sesuai” mendapat nilai tiga (3) “cukup sesuai” mendapat nilai dua (2) dan hasil penilaian “tidak sesuai” mendapat nilai satu (1). Jika terdapat ahli materi yang berpendapat bahwa item klasifikasi tidak sesuai (nilai satu), maka dilakukan pengkajian ulang terhadap model latihan permainan *kumite* yang ditindaklanjuti dengan proses revisi.

Model yang disusun dianggap layak untuk diujicobakan dengan skala kecil maupun skala besar apabila secara kuantitatif dihitung skor mencapai standar minimal kelayakan.

Terdapat dua jenis nilai dalam menganalisis data hasil observasi para ahli materi terhadap model latihan permainan *kumite*, keefektifan model latihan permainan *kumite*, dengan menentukan kriteria nilai dan batas-batasnya. Adapun kriteria nilai yang dimaksud disajikan pada tabel 10 berikut ini.

Tabel 10. Pedoman Konversi Nilai

Formula	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	Tidak sesuai/tidak efektif
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	Cukup sesuai/cukup efektif
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	Sesuai/efektif

Sumber: Azwar (2004, p.109)

Hasil dan Pembahasan

Penilaian ahli materi terhadap instrumen observasi serta keefektifan, para ahli materi sependapat bahwa model latihan permainan *kumite* sudah masuk dalam kategori baik untuk latihan *karate*. Para ahli materi menilai bahwa model latihan permainan *kumite* sangat efektif dalam mentransfer indikator-indikator yang menjadi tujuan dalam latihan *karate* teknik *kumite*. Selain itu juga para *kohai* (anak-anak) sangat antusias dalam mengikuti latihan permainan *kumite*, ini terlihat dari peningkatan respon para *kohai* terhadap pertanyaan yang diberikan. Adapun hasil rekapitulasi responden para *kohai* disajikan pada tabel 11 berikut ini.

Tabel 11. Rekapitulasi Respon Para *Kohai* terhadap Sembilan Model Latihan Permainan *Kumite*

Subjek	Skala	Respon <i>Kohai</i>	
		Ya	Tidak
6 orang	Skala Kecil	98,3%	1,7%
18 orang	Skala Besar	98,9%	1,1%

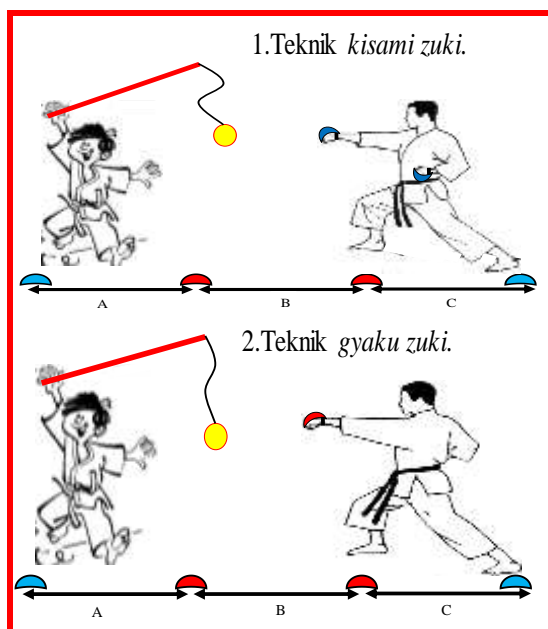
Setelah mendapat penilaian dan masukan baik dari para ahli materi, dilakukan proses-proses revisi terhadap draf model latihan permainan *kumite* sebagai upaya penyempurnaan model latihan permainan *kumite*. Akhirnya dihasilkan buku panduan latihan permainan *kumite* yang berjudul “Bermain Kumite” dan CD panduan latihan permainan *kumite*. Proses revisi model latihan permainan *kumite* telah mengalami 4 kali revisi, yaitu: (1) sebelum validasi, (2) sebelum uji coba produk dengan skala kecil, (3) setelah uji coba dengan skala kecil, dan (4) setelah uji coba dengan skala besar. Tahap revisi keempat merupakan hasil

produk akhir model latihan permainan *kumite*, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk buku panduan “Bermain *Kumite*”.

Buku pedoman “Bermain *Kumite*” memuat sembilan model latihan permainan *kumite* yang terdiri dari teknik memukul, teknik menendang, teknik menangkis, dan teknik menghindar. Setiap model latihan permainan terdiri dari definisi model latihan permainan, tujuan latihan, jumlah pemain, sarana yang diperlukan, langkah-langkah latihan, dan aturan keselamatan. Kesembilan model latihan permainan *kumite* disusun berdasarkan tingkat keterampilan yang akan dilatihkan. Latihan permainan *kumite* adalah salah satu bentuk latihan yang mengadaptasikan prinsip variasi latihan dengan konsep permainan bersarana bola gantung, *handprotector*, dan bola gila. Menurut Nurasjati (2008, p.10) pemanfaatan sarana bola, kayu, tali, dan karet sangat mendukung kualitas latihan. PP INKAI (2012, pp.1-5) dalam latihan *kumite* hendaknya melatih teknik memukul, teknik menendang, teknik menangkis, dan teknik menghindar.

Adapun penjelasan secara umum terhadap sembilan model latihan permainan yang dimaksud adalah sebagai berikut.

Model Latihan Permainan Bola Gantung *Zuki*

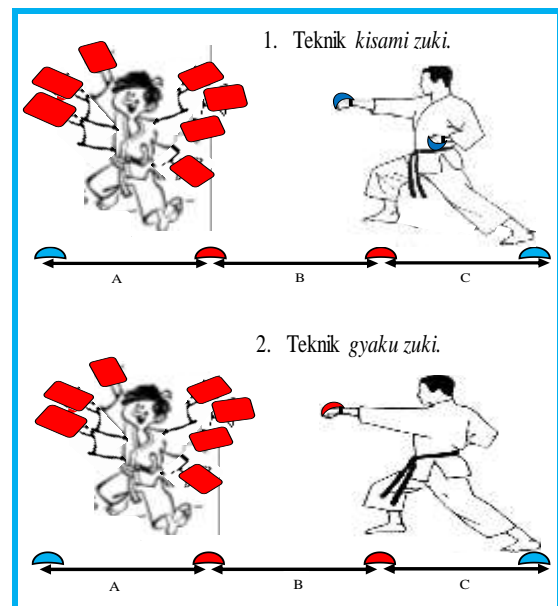


Gambar 1. Model Latihan Permainan Bola Gantung *Zuki*

Model latihan permainan bola gantung *zuki* adalah model latihan yang melatih teknik memukul (*zuki*) seperti teknik *kisami zuki* dan *gyaku zuki* dengan konsep bermain bersarana

bola karet yang digantung. Latihan permainan bola gantung *zuki* akan memacu anak-anak untuk berlatih teknik *zuki* baik menggunakan tangan kiri/tangan kanan. Latihan permainan bola gantung *zuki* dilaksanakan selama minimal 3 menit (mengadaptasikan durasi pertandingan *kumite*), masing-masing *kohai* bertugas memegang bola gantung dan memukul dengan teknik *zuki*. Latihan permainan bola gantung *zuki* bertujuan mempermudah anak-anak memahami dan melakukan teknik *zuki* pada permainan *kumite*.

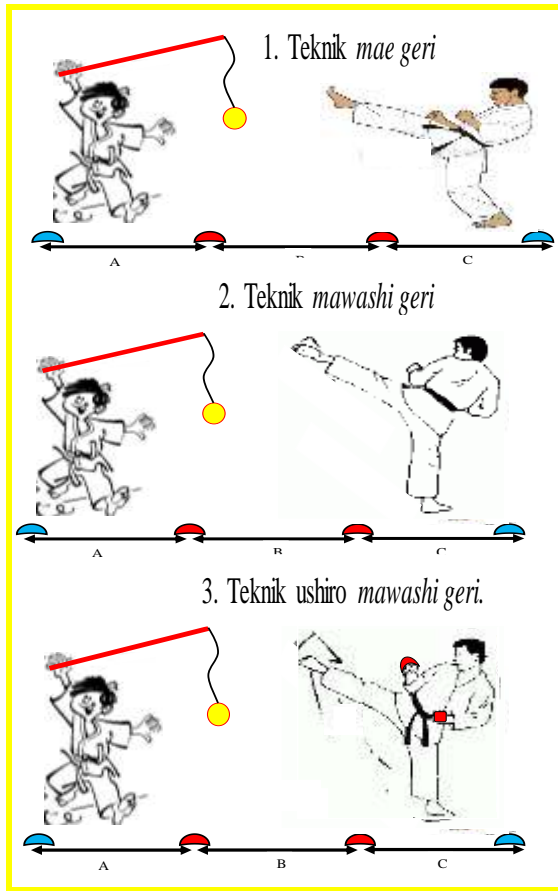
Model Latihan Permainan Target *Zuki*



Gambar 2. Model Latihan Permainan Target *Zuki*

Model latihan permainan target *zuki* adalah latihan dengan konsep bermain dan bersarana *handprotector* yang dijadikan target serangan teknik *zuki* seperti teknik *kisami zuki* dan *gyaku zuki*. Dalam proses latihan, target *zuki* akan ditempatkan secara acak dengan perpindahan target secara pelan dan cepat. Latihan permainan bola gantung *zuki* dilaksanakan selama minimal 3 menit (mengadaptasikan durasi pertandingan *kumite*), masing-masing *kohai* bertugas sebagai pemberi target dan memukul dengan teknik *zuki*. Model latihan permainan target *zuki* akan memacu anak-anak untuk berlatih teknik *zuki* baik menggunakan tangan kiri maupun tangan kanan. Peneliti

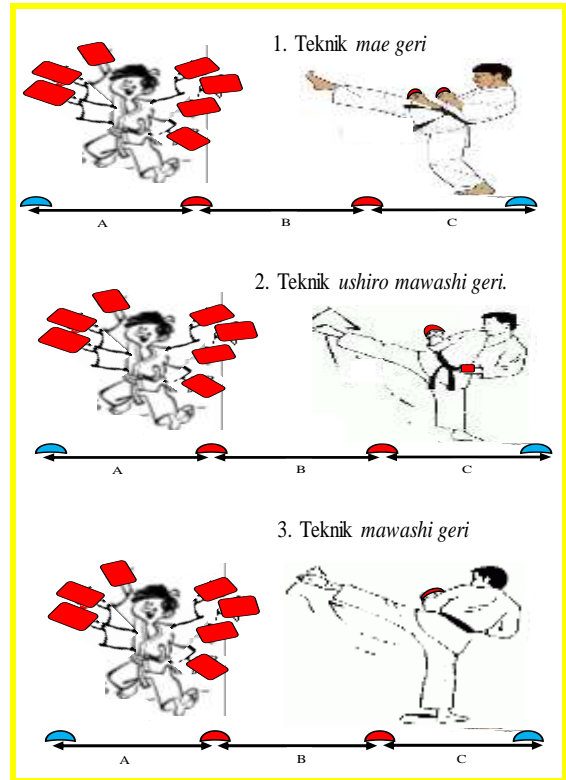
Model Latihan Permainan Bola Gantung *Geru*



Gambar 3. Model Latihan Permainan Bola Gantung *Geru*

Model latihan permainan bola gantung *geru* adalah salah satu cara melatih teknik menendang (*geru*) dengan konsep bermain dan bersarana bola karet yang digantung. Latihan permainan bola gantung *geru* akan memacu anak-anak untuk berlatih menendang bola gantung dengan berbagai teknik seperti teknik *mae geru*, teknik *mawashi geru*, dan teknik *ushiro mawashi geru* baik menggunakan kaki kiri maupun kaki kanan. Latihan permainan bola gantung *geru* dilaksanakan selama minimal 3 menit (mengadaptasikan durasi pertandingan *kumite*), masing-masing *kohai* bertugas sebagai pemegang bola dan menendang dengan teknik *geru*. Dengan model latihan permainan bola gantung *geru* diharapkan anak-anak mudah memahami dan melakukan teknik *geru* pada permainan *kumite*.

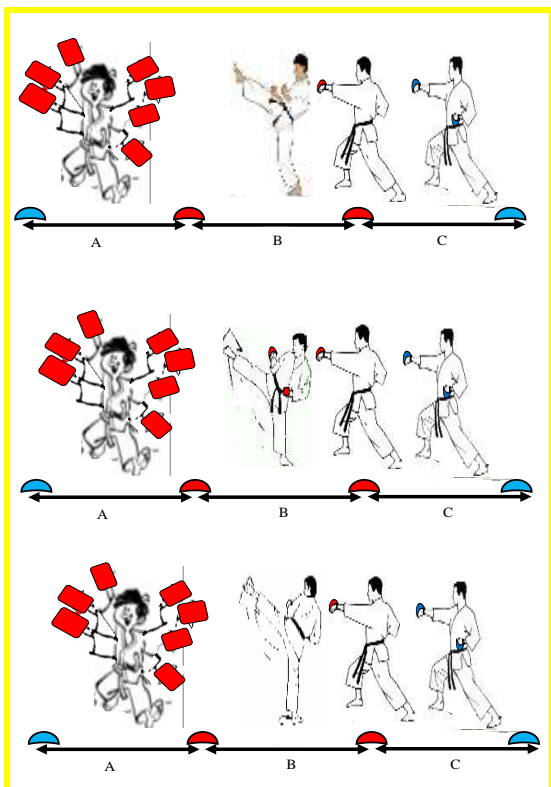
Model Latihan Permainan Target *Geru*



Gambar 4. Model Latihan Permainan Target *Geru*

Model latihan permainan target *geru* adalah latihan dengan konsep bermain dan bersarana *handprotector* yang dijadikan target serangan teknik *geru* seperti teknik *mae geru*, teknik *mawashi geru*, dan teknik *ushiro mawashi geru*. Dalam proses latihan, target *geru* akan ditempatkan secara acak dengan perpindahan target secara pelan dan cepat. Model latihan permainan target *geru* akan memacu anak-anak untuk berlatih teknik *geru* baik menggunakan kaki kiri maupun kaki kanan. Latihan permainan bola gantung *geru* dilaksanakan selama minimal 3 menit (mengadaptasikan durasi pertandingan *kumite*), masing-masing *kohai* bertugas sebagai pemegang target dan menendang dengan teknik *geru*, sehingga anak-anak mudah memahami dan melakukan teknik *geru* pada permainan *kumite*.

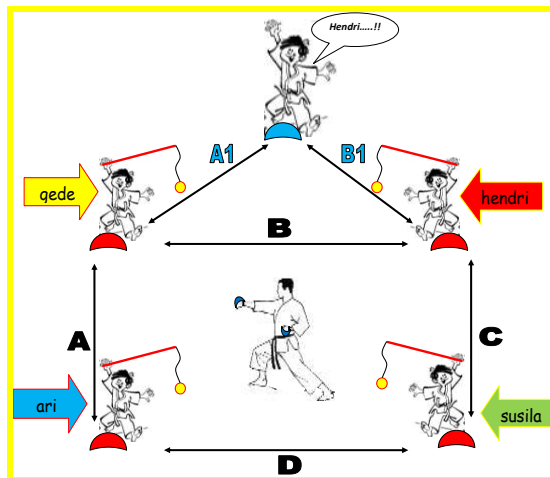
Model latihan permainan kombinasi target *zuki* dan *Geri*



Gambar 5. Model Latihan Permainan Kombinasi Target *Zuki* dan *Geri*

Model latihan permainan kombinasi target *zuki* dan *Geri* adalah latihan dengan konsep bermain dan bersarana *handprotector* yang dijadikan target serangan kombinasi teknik *zuki* (teknik *kisami* dan teknik *gyaku zuki*) dan teknik *geri* (teknik *mae geri*, teknik *mawashi geri*, dan teknik *ushiro mawashi geri*). Dalam proses latihan, kombinasi target *zuki* dan *geri* akan ditempatkan secara acak dengan perpindahan target secara pelan dan cepat. Model latihan permainan kombinasi target *zuki* dan *geri* akan memacu anak-anak untuk berlatih teknik menyerang baik menggunakan tangan dan kaki kiri maupun kaki kanan. Latihan permainan bola gantung *geri* dilaksanakan selama minimal 3 menit (mengadaptasikan durasi pertandingan *kumite*), masing-masing *kohai* bertugas sebagai pemegang target dan menendang dengan teknik *geri*.

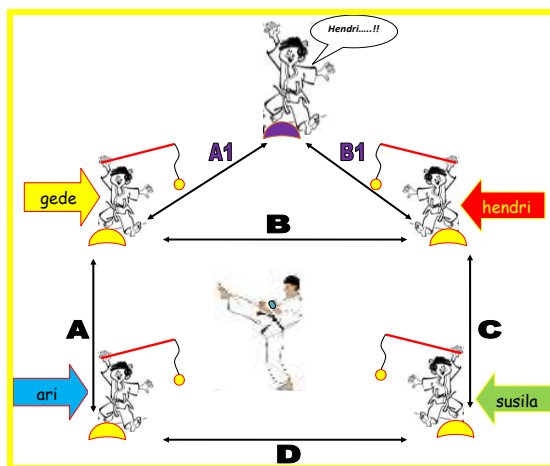
Model Latihan Permainan Lingkaran Bola Gantung *Zuki*



Gambar 6. Model Latihan Permainan Lingkaran Bola Gantung *Zuki*

Model latihan permainan lingkaran bola gantung *zuki* adalah latihan dengan konsep permainan yang melibatkan 6 orang anak dan bersarana bola karet yang digantung dan *handprotector*. Latihan permainan bola gantung *zuki* akan memacu anak-anak untuk berlatih teknik *zuki* (teknik memukul) secara berkelompok yang memacu penyerang untuk berkonsentrasi menerima instruksi (memanggil nama pembawa bola gantung) dalam upaya memukul bola gantung secara cepat dan tepat. Latihan lingkaran bola gantung *zuki* dilakukan selama 3 menit.

Model Latihan Permainan Lingkaran Bola Gantung *Geri*

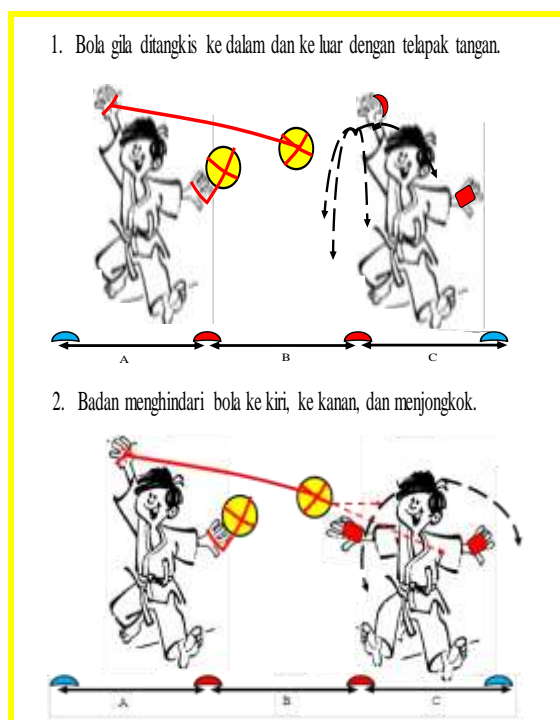


Gambar 6. Model Latihan Permainan Lingkaran Bola Gantung *Geri*

Model latihan permainan lingkaran bola gantung *geri* adalah latihan dengan konsep bermain yang melibatkan 6 orang anak dan

bersarana bola karet yang digantung dan *handprotector*. Latihan permainan bola gantung geri akan memacu anak-anak untuk berlatih teknik geri (teknik menendang) secara berkelompok yang memacu penyerang untuk berkonsentrasi menerima instruksi (memanggil nama pembawa bola gantung) dalam upaya menendang bola gantung secara cepat dan tepat. Latihan lingkaran bola gantung *zuki* dilakukan selama 3 menit.

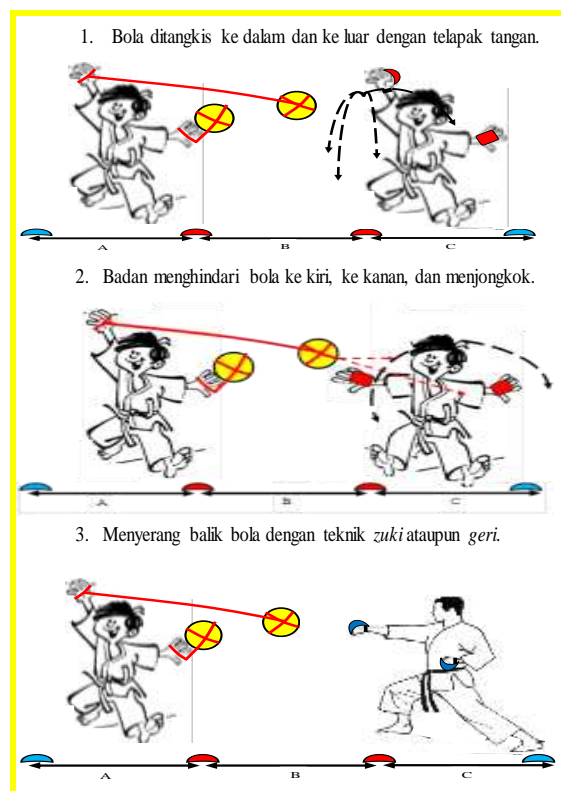
Model Latihan Permainan Lemparan Bola Gila



Gambar 8. Model Latihan Permainan Lemparan Bola Gila

Model latihan permainan lemparan bola gila adalah latihan dengan konsep bermain dan bersarana bola karet yang diikatkan pada kedua telapak tangan dan dilemparkan ke arah lawan. Latihan permainan lemparan bola gila dilaksanakan selama 3 menit dan memacu anak untuk berlatih menghindari serangan bola karet dan merangsang reaksi anak dalam upaya menghindari dan menangkis serangan lemparan bola gila.

Model Latihan Permainan Lempar Kontrol Bola Gila



Gambar 6. Model Latihan Permainan Lemparan Bola Gila

Model latihan permainan lempar kontrol bola gila adalah latihan dengan konsep bermain dan bersarana bola karet yang diikatkan pada kedua telapak tangan dan dilemparkan ke arah lawan. Latihan permainan lempar kontrol bola gila dilaksanakan selama 3 menit dan memacu anak untuk berlatih menghindari, menangkis, dan membalas serangan lawan yang melemparkan bola karet

Simpulan dan Saran

Simpulan

Simpulan dari penelitian dan pengembangan model latihan permainan *kumite* kategori pra pemula usia 10-11 tahun pada cabang olahraga *karate* adalah sebagai berikut: (1) dari hasil analisis uji coba dengan skala kecil dan skala besar terhadap model latihan permainan *kumite*, para ahli materi menilai bahwa model latihan permainan *kumite* sangat layak dan efektif untuk dilatihkan pada *kohai*, karena dapat mentransfer indikator-indikator yang menjadi tujuan dalam latihan permainan *kumite*, (2) *Kohai* sangat bersemangat, termotivasi, dan berani memukul bola/target dalam mengikuti proses latihan permainan *kumite*, kondisi ini

terlihat dari antusiasme para *kohai*, (3) Penggunaan sarana latihan berupa bola karet, *cun*, dan *handprotector* dinilai sangat sederhana, mudah didapatkan, dan memiliki asas manfaat yang tinggi dalam menunjang pelaksanaan 9 model latihan permainan *kumite*, (4) Penerapan standar keselamatan terhadap *kohai* dalam proses latihan dinilai sudah sangat sesuai dan aman dalam meminimalisir resiko cedera.

Saran

Saran dari penelitian dan pengembangan model latihan permainan *kumite* kategori pra pemula usia 10-11 tahun pada cabang olahraga *karate* adalah (1) pengembangan produk lebih lanjut disarankan menysasar kategori pemula sampai senior sehingga model dapat dimanfaatkan secara luas, (2) pelatih disarankan menyusun program latihan yang lebih kreatif dan inovatif sehingga mampu meningkatkan kuantitas dan kualitas *kohai* dalam berlatih *karate*, (3) model latihan yang memanfaatkan alat bantu hendaknya ekonomis dan memiliki asas manfaat yang tinggi, (4) peneliti diharapkan model latihan permainan *kumite* yang memuat 9 model latihan permainan *kumite* dapat dieksperimenkan oleh peneliti selanjutnya sehingga asas manfaatnya lebih baik.

Daftar Pustaka

- Azwar, Syaifuddin. (2004). *Skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budiarto, Eko. (2001). *Biostatistika untuk kedokteran dan kesehatan masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Borg, Water R. & Gall, M. D. (2007). *Education research*, (8rd ed.). New York: Longman Inc.
- FORKI Bali. (2008). *Peraturan pertandingan karate Provinsi Bali*. Bali: Pengda FORKI Bali.
- Kuncoro, M. (2009). *Mahir menulis kiat jitu menulis artikel opini, kolom, & resensi buku*. Jakarta: Erlangga.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif (Ed. rev.)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga.
- Nurasjati, Rossi. (2008, April). *Melatih karate anak-anak dengan metode permainan*. Makalah disajikan dalam Sertifikasi Pelatihan Karate Tingkat Nasional Pratama I Zona II, di Surabaya.
- PP INKAI. (2012, Desember). *Materi kumite*. Makalah disajikan dalam Program Pendidikan Nasional Kepelatihan dan Perwasitan INKAI, di Jakarta.
- Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab IV pasal 17*.
- Sukadiyanto. (2005). *Metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan. pendekatan kualitatif, kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- UNICEF. (2004). *Sport recreation and play*. New York: United Nations Children's Fund Division of Communication 3 United Nations Plaza.