

Pengembangan Variasi Latihan Tendangan *Mae Geri Chudan* Pada Atlet Karate *Kumite* Tahun 2017

Marco Van Johan Manalu¹, Dr. Indra Kasih, S.Pd., M.Or², Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd³

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan
Marcomanalu3012@gmail.com, kasihindra833@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan tendangan *Mae geri chudan* pada atlet karate *kumite* tahun 2017. Penelitian ini dilakukan di Dojo Brimob Medan, Dojo Inkanas Polres Tebing tinggi, Dojo Bina Pemuda Medan, Dojo SMA Negeri 1 Tebing tinggi dan Dojo Parulian 2 Medan. Variasi yang dibuat terlebih dahulu divalidasi 3 orang ahli dibidang olahraga, yaitu 1 orang pelatih karate, 1 orang wasit karate dan 1 orang merupakan akademisi olahraga yang berasal dari universitas yang mempunyai latar belakang pendidikan olahraga. Uji kelompok kecil melibatkan 30 orang atlet *kumite* karate tahun 2017 dan uji kelompok besar melibatkan 75 orang atlet *kumite* karate tahun 2017.

Kata Kunci: Variasi, Latihan, Tendangan, *Mae Geri Chudan*, Karate, *Kumite*.

PENDAHULUAN

Karate adalah salah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan isik dan mental dalam olahraga beladiri karate, disamping itu olahraga beladiri karate adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan baik diarena regiona maupun internasional. Harsono (1997:3) mengatakan bahwa apabila kondisi fisik baik, maka ia akan cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang akan dilatih. Teknik yang dimasuk adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperukan untuk cabang olahraga yang dilakukan atlet.

Dalam karate tendangan merupakan saah satu teknik yang dominan, salah satu teknik tendangan adalah tendangan *Mae geri chudan*, yang artinya teknik tendangan yang memotong serangan lawan yang mengarah ke ulu hati. Kaki kanan menendang ke arah ulu hati dan kaki kiri di depan dengan posisi *kumite*, pinggull idputar untuk mendapatkan tendangan yang maksimal.

Hasil observasi pada saat lathan tendangan variasi latihan yang diberikan masih sangat monoton atau belum ada latihan untuk melatih tendangan *Mae geri chudan*. Variasi atihan tendangan *Mae geri chudan* tersebut adalah:

Tendangan *Mae geri chudan* dilakukan sendiri-sendiri.

Tendangan *Mae geri chudan* gantian

Tendangan *Mae geri chudan* dilakukan dengan menggunakan alat samsak/target.

METODE

Metode yang digunakan pada peneitian ini adalah penelitian penegembangan yang mencakup: penegembangan produk, menguji keefektifan produk yang mencapai tujuan yang diinginkan. Rancangan langkah-langkah pengembangan produk variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* dalam peneitian ini sebgai berikut:



Gambar 1. Langkah-langkah penggunaan metode *Research and Development* (R&D). , (Bandung: Alfabeta, 2008; 409).

Pengembangan variasi latihan *Mae Geri Chudan* ini dilakukan melalui beberapa tahap, prosedur pengembangan produk tersebut dapat di uraian sebagai berikut:

Potensi dan Masalah

Sugiyono (2008:40) potesni adalah segala sesuatu yang bila di daya gunakan akan memiliki nilai tambah. Penelitian ini berkeinginan untuk melakukan penelitian pengembangan yaitu pengembangan variasi latihan bagi atlet dan sebagai masukan untuk pelatihan dan pengurus karate.

b. Pengumpulan Data

Dari hasil analisis kebutuhan yang dihimpun dari obserbasi dan wawancara dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada para pelatih, diperoleh analsis kebutuhan yang dapat ditarik kesimpulan bahwa ide untuk membuat sebuah penelitian pengembangan latihan tendangan *Mae Geri Chudan* sehingga dapat membantu pelatih untuk menambah program latihan khususnya di tendangan *Mae Geri Chuduan*.

Desain Produk

Langkah selanjutnya yaitu membuat produk awal rangkaian pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* sehingga akan dapat membantu pelatih dalam merancang program latihan untuk meningkatkan kerampilan atlet. Produk awalnya dibuatb dalam variasi latihan pengembangan variasi

latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang dikembangkan dan disusun secara sistematis, sehingga produk ini memiliki kelayakan untuk dipublikasikan. Dalam pembuatan yang dikembangkan peneliti, peneliti harus mengonsultasikan produk pada ahli/pelatih karate, ahli olahraga, supaya menghasilkan produk yang sempurna.

Desain Produk Draf Awal

Variasi Latihan Tendangan *Mae Geri Chudan*

Tendangan *Mae Geri Chudan* dengan



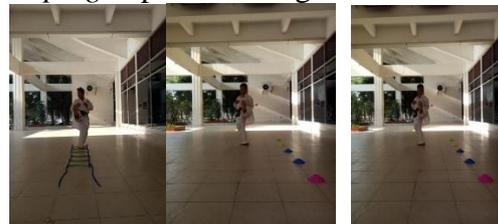
Gambar 1

Gambar 2

Gambar 3

Sumber: Dokumentasi Di Gedung Serbaguna Unimed

Tendangan *Mae Geri Chudan* dengan *stepping* depan belakang



Gambar 1

Gambar 2

Gambar 3

Sumber: Dokumentasi Di Gedung Serbaguna Unimed

Tendangan *Mae Geri Chudan* dengan cara jongkok dan loncat



Gambar 1

Gambar 2

Gambar 3

Sumber : dokumen di gedung sserba guna unimed



Gambar 4

Gambar 5

Sumber: Dokumentasi Di Gedung Serbaguna Unimed

8. Latihan tendangan *mae geri chudan* menggunakan pemberat kaki



Gambar 1

Gambar 2

Gambar 3



Gambar 4

Gambar 5

Gambar 6

Sumber : dokumen di gedung hanif

9. latihan tendangan *mae geri chudan* dengan 4 penjuru



Gambar 1

Gambar 2

Gambar 3



Gambar 4

Gambar 5

Gambar 6



Gambar 7

Gambar 8

Gambar 9

Sumber: dokumentasi di gedung serbaguna unimed

Evaluasi

Setelah selesai pembuatan Pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* maka dilanjutkan dengan tahap

evaluasi variasi latihan tersebut. Evaluasi dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang sudah dibuat.

Validasi, Evaluasi, dan Revisi Variasi Telah Para Pakar

Revisi produk 1

Untuk memperbaiki kekurangan pada pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* dibuat sebelumnya maka model latihan tersebut diberikan kepada 1 ahli olahraga, 1 wasit dan 1 pelatih untuk revisi perbaikan.

Produksi *Prototipe*

Setelah variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* direvisi oleh beberapa ahli, maka langkah selanjutnya adalah memperkenalkan dan mempraktekkan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan*. Pada produksi *prototipe* dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: mempersiapkan alat-alat yang dibutuhkan dalam bentuk pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang telah dibuat oleh peneliti.

Uji Coba *Prototipe*

Tahap uji coba prototipe ini bertujuan untuk mencari masukan, saran dan tahap penilaian terhadap produk yang akan dikembangkan. Pada pelaksanaan uji coba yang dilakukan dengan beberapa tahap yaitu :

Menetapkan desain uji coba

Menetapkan sabyek uji coba

Menyusun instrumen

Menetapkan teknis analisis data

Setelah uji coba dilakukan untuk mengetahui tingkat keefektifannya maka dilaksanakan revisi dari ahli.

Revisi Produk II

Selalah produk awal di uji cobakan untuk mengetahui keefektifan produk tersebut maka dilakukan revisi, dari ahli/ pelatih karate dan ahli olahraga maupun atlet (uji coba tahap 1 dan uji coba tahap II).

Reproduksi

Perbaiki kembali setelah produk *prototipe* yang sudah direvisi dengan sempurna. Sehingga produk akhir dari variasi pengembangan latihan tendangan *Mae Geri Chudan* dalam pertandingan karate merupakan variasi pengembangan latihan yang bisa digunakan oleh pelatih untuk meningkatkan prestasi dalam pertandingan karate.

Uji Coba Kepada Kelompok Kecil

Uji coba produk dilakukan agar dapat mengumpulkan data yang dijadikan sebagai dasar untuk menetapkan kelayakan produk yang akan dikembangkan peneliti. Tahap-tahap dalam uji coba produk ini yaitu: menetapkan desain uji coba dan menetapkan subyek uji coba sebanyak 30 orang atlet.

Desain Uji Coba

Tujuan dari desain uji coba ini dilakukan untuk mendapatkan data yang dibutuhkan untuk memperbaiki secara lengkap. Desain uji coba ini dilakukan melalui dua tahapan yaitu: evaluasi tahap pertama dan evaluasi tahap kedua. Kedua tahap ini dilakukan untuk mendapatkan keefektifan produk yang akan dikembangkan.

Evaluasi Tahap Pertama

Tujuan dari evaluasi tahap ini mengetahui kesesuaian model yang akan dikembangkan. Evaluasi tahap pertama ini meliputi:

1) Tinjauan dan analisis ahli, yang meliputi ahli/ pelatih karate, ahli olahraga. Untuk ahli/ pelatih karate berfungsi untuk memberikan informasi dan penilaian tentang kesesuaian materi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* tersebut, sedangkan untuk ahli olahraga berfungsi untuk memberikan informasi dan penilaian pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* tersebut, sedangkan untuk ahli olahraga berfungsi untuk memberikan informasi dan penilaian variasi tendangan *Mae Geri Chudan* yang dikembangkan.

2) Uji coba tahap 1 (kelompok kecil pada tahap ini menggunakan subyek sebanyak 5

orang). Tujuan dari uji coba tahap 1 ini adalah untuk mendapatkan masukan dengan jalan mengidentifikasi dan menyempurnakan produk yang akan dikembangkan setelah dari hasil tinjauan beberapa ahli. Langkah-langkah dalam uji coba yaitu:

Penjelasan tentang konsep produk kepada subyek (atlet)

Memberikan contoh pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang telah dibuat.

Meminta kepada atlet untuk mempraktekkan pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang telah dibuat.

Hasil berlatih atlet dari pengembangan variasi latihan *Mae Geri Chudan* di nilai.

Revisi produk pertama

Hasil dari tinjauan dan analisis dari beberapa ahli maka dapat memunculkan revisi-revisi pada produk pengembangan. Sehingga hasil revisi dari para ahli akan menjadi produk II berupa variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* siap untuk diproduksi dan diuji cobakan di tempat latihan karate.

Evaluasi tahap II

Evaluasi tahap kedua ini akan dilaksanakan uji coba tahap II oleh 10 orang atlet. Sehingga produk pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* akan menjadi lebih sempurna dan bisa diterapkan pada saat latihan.

Subyek uji coba

Yang terlihat sebagai subyek uji coba yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini meliputi:

Tinjauan para ahli yang terdiri dari 3 orang ahli, yaitu 1 orang ahli olahraga, 1 orang ahli/ pelatih karate dan 1 orang wasit karate. Kualifikasi dalam pengembangan ini harus ditentukan dalam peranannya melalui evaluasi atau revisi. 1, ahli olahraga bekerja atau berkomponen dibidang olahraga, 2, memiliki pendidikan S2 olahraga. Sedangkan untuk ahli/ pelatih dan wasit karate harus memiliki karakteristik, sebagai berikut: 1, minimal pelatih tingkat provinsi.

2, menguasai teknik keterampilan dasar teknik-teknik dalam karate dengan baik. 3, wasit tingkat provinsi 2, menguasai teknik ketrampilan dasar dalam karate dengan baik. 3, wasit tingkat provinsi

Subyek analisis kebutuhan kepada beberapa clup karate

Uji coba tahap I, subyek uji coba tahap ini 30 arang atlet karate.

Uji coba tahap II, subyek uji coba tahap ini 75 Orang atlet karate.

Uji coba dilapangan.

Kegiatan berikut dalam penelitian ini yaitu mengujicobakan pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* dengan sasaran atlet karate berjumlah atlet 75 orang. atlet karate berjumlah atlet 75 orang.

4. Implementasi Model

Peneliti mengimplementasikan dan menyebar produk (Desiminasi) yang sudah mengalami revisi dan sudah final kepada pengguna seperti pelatih karate yang melalui video pengembangan varisi latihan tendangan.

5. Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan dalam pengembangan model latihan tendangan *Mae Geri Chudan* dalam pertandingan karate adalah melalui wawancara dengan para pelatih dan memberikan beberapa pertanyaan.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah dengan wawancara kepada pelatih untuk analisis kebutuhan, kuesioner dari evaluasi ahli/ pelatih karate. Wasit karate dan ahli olahraga serta dari hasil pendapat dari atlet (tahap uji coba I dan uji coba tahap II).

Analisis Data

Pada penelitian pengembangan analisis data digunakan dengan observasi dan wawancara mengenai pengembangan model latihan yang ingin dikembangkan. Pada penelitian pengembangan ini teknik

analisa data digunakan dengan teknik analisa deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan agar mendapat analisa data kuantitatif yang didapatkan dari penyebaran angket.

Analisa data pada penelitian pengembangan ini teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisa deskriptif kuantitatif .teknik ini digunakan dengan :

Rumus pengolahan data dari penyebaran angket dengan per subyek uji coba.

$$P = \frac{X}{Xi} \times 100 \%$$

Xi

Keterangan:

P = Persentase hasil evaluasi subyek uji coba

X = Jumlah jawaban skor oleh subyek uji coba

Xi = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subyek uji coba

100% = Konstantan

HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN Pengembangan Latihan

Pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* pada atlet karate *kumite* pada Tahun 2017 ini telah tertulis dalam bentuk naskah atau *storyboard script* yang menyajikan bentuk-bentuk variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan*.

No	Jawaban YA		Jawaban TIDAK	
	Jumlah	%	Jumlah	%
1	73	99%	1	1%
2	67	91%	7	9%
3	73	99%	1	1%
4	14	19%	60	81%
5	60	81%	14	19%
6	29	81%	45	61%
7	72	97%	2	3%
8	44	59%	30	31%
9	37	50%	37	50%
10	69	93%	5	7%

Persentase (%) Jawaban Analisis Kebutuhan
RUMUS :

$$\text{Persentase} = \frac{\text{jumlah jawaban}}{\text{jumlah responden}} \times 100\%$$

Kelayakan Produk

Pengujian kelayakan variasi latihan tendangan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Analisis kebutuhan

Peneliti melakukan penelitian awal atau analisis kebutuhan yang sudah dilaksanakan pada juli 2017, dimana peneliti melakukan wawancara kepada pelatih dan atlet terlebih dahulu. Dari hasil wawancara peneliti melanjutkan melakukan analisis kebutuhan dan akhirnya peneliti dapat mengetahui bahwa diperlukan adanya variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang baru dengan harapan dapat meningkatkan pelatih dan atlet dalam melakukan tendangan *Mae Geri Chudan* atlet karate.

Pengembangan produk

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ide pengembangan ini diperlukan adanya pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* pada atlet *kumite* karate Tahun 2017, sehingga diharapkan dapat menambah bentuk latihan tendangan *Mae Geri Chudan* seluruh atlet karate dan memberi masukan kepada pelatih dan seluruh masyarakat karate. Setelah mendapatkan ide, langkah selanjutnya adalah membuat produk awal berupa rangkaian pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang nantinya diharapkan dapat menjadi masukan dalam pembuatan program latihan.

Produk awal tersebut merupakan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang akan dikembangkan yang disusun secara sistematis dan logis, sehingga produk ini mempunyai keefektifan dan keefisienan yang layak untuk dipublikasikan. Dalam pembuatan produk yang dikembangkan peneliti, peneliti mengkonsultasikan produk tersebut kepada 1 orang ahli/pelatih, 1 wasit, 1 ahli olahraga

untuk menghasilkan produk yang sempurna.

Setelah pembuatan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* selesai, maka tahap selanjutnya adalah mengevaluasi variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* tersebut. Evaluasi dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang telah dibuat.

Uji coba produk

Uji coba produk dilakukan agar dapat mengumpulkan data yang digunakan sebagai dasar untuk menetapkan kelayakan produk yang akan dikembangkan oleh peneliti. Setelah produk divalidasi dan direvisi maka produk diuji cobakan menggunakan 30 orang atlet karate sebagai subyek (uji coba kelompok kecil).

Kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah menguji cobakan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang dikembangkan pada subyek ujicoba yang menjadi sasaran pada penelitian ini. Uji coba lapangan dilakukan di dojo Brimob Medan, dojo Inkanas Polres Tebing tinggi, dojo SMA Negeri 1 Tebing tinggi, dojo KKNSI Parulian 2 Medan dan dojo Bina Pemuda dengan jumlah atlet karate sebanyak 30 orang (uji kelompok kecil) 75 orang (uji kelompok besar), dimana uji coba lapangan ini dilakukan 2 kali pertemuan.

Penyempurnaan produk

Setelah produk awal di uji cobakan, maka untuk mengetahui tingkat keefektifannya maka dilakukan revisi oleh 1 orang ahli/ pelatih karate, 1 orang wasit karate, 1 orang ahli olahraga, dan pendapat serta masukan dari atlet (uji coba tahap I dan uji coba tahap II).

Penyebaran produk

Peneliti mengimplementasikan dan menyebarkan produk (Desiminasi) yang sudah mengalami revisi dan sudah final kepada para pengguna seperti pelatih karate melalui video variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan*: 1. Sebagai evaluasi sumatif maka produk akan didesiminasi

pada *Dojo-dojo* karate yang ada di kota medan dalam kurun waktu 6 bulan, sehingga peneliti dapat melihat keefektifan dan keefesienan produk dalam proses latihan.

Efektivitas produk

Hasil evaluasi ahli

Variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang telah dievaluasi ahli, pernyataan dan saran yang diperoleh akan digunakan sebagai landasan dalam melakukan tahapan uji coba tahap I. Berdasarkan evaluasi uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* dinyatakan baik dan dapat untuk dilanjutkan ketahapan uji coba tahap II.

a. Hasil data yang diperoleh dari ahli/pelatih karate, ahli/ wasit karate, ahli olahraga dan hasil jawaban angket pertanyaan kepada atlet maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut: variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang dikembangkan mendapat respon positif dari para ahli dan dapat dilanjutkan ke uji tahap II. Kesimpulan yang diperoleh dari hasil jawaban atlet pada uji coba kelompok kecil adalah bahwa secara keseluruhan atlet setuju dan perlu variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* karena sangat mendukung dalam peningkatan kemampuan dalam melakukan latihan tendangan yang dikembangkan.

Hasil pengujian tahap kedua/ uji coba kelompok besar

Berdasarkan hasil pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* dalam latihan karate yang dilakukan pada uji coba kelompok kecil berjumlah 30 atlet dan telah direvisi maka selanjutnya akan dilakukan uji coba kelompok besar berjumlah 75 orang atlet untuk melihat keefektifan dari variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* dan diamati oleh ahli.

Data yang diperoleh dari ahli/ pelatih karate, ahli/ wasit karate dan ahli olahraga dapat disimpulkan sebagai berikut:

Gerakan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang dikembangkan ini mendapatkan hasil yang sangat positif.

Produk yang dikembangkan diharapkan agar dapat diberikan kepada semua atlet karate dengan harapan dapat mempertinggi prestasi.

Variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* ini diharapkan mampu merubah budaya dari yang semula latihan karate yang selama ini mengandalkan kemampuan fisik saja, dengan variasi latihan tendangan yang dikembangkan ini bisa merubah budaya latihan karate yang lembut yang bisa menyeimbangkan kemampuan fisik dengan kemampuan pikiran atau nalar.

Dengan adanya variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* baru dalam latihan karate, ini diharapkan dapat mempertinggi semangat dan motivasi atlet-atlet karate guna meningkatkan kemampuan tendangan dan mempertinggi prestasi.

Data yang diperoleh dari atlet karate pada saat ujicoba kelompok besar yang disebarkan kepada atlet yang berupa angket terbuka dapat disimpulkan sebagai berikut : Keseluruhan atlet yang diujicobakan menyatakan bahwa variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang dikembangkan ini sangat perlu dan bermanfaat.

Variasi latihan yang dikembangkan ini sangat mendukung atlet dalam melakukan banyak pilihan latihan yang dilakukan ketikan melakukan latihan tendangan *Mae Geri Chudan*.

Dengan adanya pengembangan variasi latihan *Mae Geri Chudan* ini, atlet mengemukakan bahwa pada saat melakukan tendangan, atlet sangat bersemangat pada saat latihan tendangan *Mae Geri Chudan*

Dengan adanya pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan*, budaya keras dan cenderung kasar yang selama ini tertanam dari dalam diri atlet

lambat laun bisa beralih menjadi budaya latihan lembut dengan mengandalkan kemampuan dan keterampilan *Mae Geri Chudan*.

Penyempurnaan Produk

Proses penyempurnaan produk dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu di dimulai dari pembuatan *draft* awal setelah peneliti membuat *draft* awal lalu peneliti berkonsultasi kepada beberapa pelatih karate, berikutnya dilakukan evaluasi dari ahli kemudian peneliti merevisi produk tersebut sehingga sudah siap untuk diuji cobakan pada tahap I yaitu uji coba kelompok kecil berjumlah 30 atlet. Pada pelaksanaan uji coba tahap I uji coba kelompok kecil peneliti memperoleh data dari pernyataan dan saran ahli, angket yang diberikan kepada ahli dan angket yang diberikan kepada atlet guna mendukung serta menghasilkan penyempurnaan produk variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* pada atlet karate *kumite* Tahun 2017.

Berdasarkan hasil dari kesimpulan para ahli, peneliti memperbaiki kembali produk ini untuk tahap penyempurnaan sehingga produk variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* pada atlet karate *kumite* Tahun 2017 layak untuk diuji cobakan pada tahap II uji coba kelompok besar. Setelah dilakukan uji coba tahap II dan diiringi proses evaluasi dari para ahli tahap II, maka dapat disimpulkan bahwa produk ini sudah layak untuk dimasukkan dalam program latihan dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan tendangan *Mae Geri Chudan*.

e. Pembahasan Produk

Pengembangan produk ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Mae Geri Chudan* yang telah didapatkan selama ini. latihan yang dikembangkan ini didasari oleh adanya kebutuhan untuk dapat menguasai kemampuan tendangan *Mae Geri Chudan* yang lebih baik dan pengayaan pengalaman gerak variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang lebih banyak lagi serta

diharapkan dapat memberi peran yang berarti untuk pencapaian prestasi yang lebih tinggi baik secara individu.

Berdasarkan pembahasan pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang dilakukan memiliki keunggulan:

Atlet lebih terdorong dan termotivasi dalam melaksanakan latihan karena adanya variasi serta tantangan dalam latihan di *Dojo*.

Atlet lebih termotivasi untuk merubah budaya latihan tendangan yang keras dan monoton menjadi budaya latihan yang menyenangkan tapi serius dalam latihan.

Atlet lebih terpacu dan termotivasi untuk mendapatkan latihan-latihan yang baru.

Atlet mendapatkan pengalaman latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang lebih banyak sehingga memungkinkan dapat dilakukan dalam latihan yang sesungguhnya untuk pertandingan *kumite*.

Atlet lebih kaya lagi dengan latihan-latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang lebih banyak.

Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini telah dilakukan dan diupayakan semaksimal mungkin namun hampir setiap penelitian tidak terlepas dari yang namanya keterbatasan baik dalam perencanaan maupun proses selama ini. Adapun keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

Uji coba lapangan yang peneliti lakukan dalam penelitian ini pada 5 tempat di *dojo* brimob medan, polres tebing tinggi, sma negeri 1 tebing tinggi di *dojo* bina pemuda dan parulian 2 medan.

Adanya faktor-faktor psikologi yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini yang mana tidak dapat dikontrol yaitu: minat, percaya diri dan faktor psikologi lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

Diperlukan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan tendangan atlet *kumite*.

Dengan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih semangat, efektif dan lebih efisien.

Dengan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif.

Dengan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang dikembangkan diharapkan mampu merubah budaya atlet karate dari yang semula latihan karate yang selama ini mengandalkan kemampuan fisik saja, dengan variasi latihan tendangan yang dikembangkan ini bisa merubah budaya latihan karate yang semangat yang bisa menyeimbangkan kemampuan fisik dengan kemampuan pikiran atau nalar.

Dengan pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan latihan-latihan baru khususnya dalam latihan tendangan *Mae Geri Chudan*.

SARAN

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa:

Agar produk variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat karate, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi.

Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah *Dojo*/klub yang digunakan sebagai kelompok uji coba.

Hasil pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* dapat disebarluaskan pada *Dojo-dojo* karate di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Harsono. (1998; 112). Penentuan beban latihan. <http://www.Karate-donippon.com>.<https://navelmangelep.com/2012/04/01/development-research>