

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TENDANGAN (CA) MENGGUNAKAN MEDIA LATIHAN PADA KARATE-KA PEMULA

Clarissa Anindya¹, Yasep Setiakarnawajaya², Widiastuti³

¹²³Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

Clarissanindya13@gmail.com, yasep.s@unj.ac.id, widiastuti@unj.ac.id

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan suatu desain model latihan keterampilan tendangan *maegeri*, *mawashi geri*, dan *ushiro geri* menggunakan media latihan dan mendapatkan data yang empiris tentang efektivitas dan efisiensi pengembangan model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan dari Borg dan Gall. Subjek dalam penelitian ini adalah karate-ka pemula sebanyak 30 orang. Analisis data penelitian menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0,05. Analisis data diperoleh nilai rata-rata dari 3 keterampilan tendangan karate-ka pemula layak dan efektif untuk meningkatkan tendangan karate-ka pemula. Dari uji signifikansi diperoleh selisih dari pre test dan post test 3 keterampilan tendangan: (1) Tes Tendangan *Maegeri* $0,00 < 0,05$, (2) Tes Tendangan *Mawashi Geri* $0,00 < 0,05$, dan Tes Tendangan *Ushiro Geri* $0,00 < 0,05$ maka dengan taraf signifikansi 0,05 H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula efektif dan efisien digunakan untuk peningkatan keterampilan tendangan.

Kata Kunci: Karate, keterampilan tendangan, model latihan, media latihan

PENDAHULUAN

Program latihan yang cocok untuk karate-ka pemula haruslah menyenangkan dan bervariasi agar para karateka pemula tidak merasa bosan dengan metode latihan yang diberikan oleh pelatih. Teknik tendangan merupakan gerakan yang harus dikuasai oleh karate-ka, karena tendangan merupakan salah satu teknik dengan perolehan poin tertinggi dalam pertandingan dan merupakan serangan yang susah dielakan atau ditangkis oleh lawan serta memiliki sasaran yang lebih mudah untuk didapat. Satu tendangan dapat memperoleh 2 atau 3 point tergantung sasaran yang ditentukan oleh karate-ka itu sendiri. Oleh karena itu para karate-ka pemula harus menguasai

teknik tendangan ini guna semakin efektifnya serangan yang dikeluarkan dalam pencapaian kemenangan. Berdasarkan pada hasil pengamatan peneliti di lapangan terhadap para karate-ka pemula, masih banyak para karate-ka pemula yang terlihat kurang bersemangat dalam melakukan latihan khususnya pada teknik tendangan. Hal ini terlihat dari menurunnya minat atlet untuk latihan sehingga seiring berjalannya waktu banyak karate-ka pemula berhenti berlatih. Para pelatih dalam memberikan program latihan kurang variatif dan bersifat universal, sehingga para karate-ka pemula merasa kesulitan untuk menguasai teknik tendangan. Oleh karena itu perlu adanya

model yang bervariasi untuk latihan tendangan ini.

Konsep Model Yang Dikembangkan. Model pengembangan yang digunakan adalah model borg and gall. Model ini tersusun secara sistematis tahap demi tahap. Dalam penelitian ini peneliti akan terfokus pada satu bentuk teknik dasar Tendangan yaitu tendangan *Mae Geri*, *Mawashi geri*, *Ushiro Geri* yang mana didalamnya terdapat teknik yang sangat mendasar untuk memperoleh keterampilan tendangan yang baik yaitu Kuda-kuda, angkatan kaki, keseimbangan, dan pelaksanaan tendangan itu sendiri. Model latihan yang akan dikembangkan secara tersusun dan sistematis berupa bentuk dan aturan dalam latihan yang akan diberikan. Pada model latihan dijelaskan bentuk-bentuk latihan tendangan menggunakan media latihan yang cocok untuk karate-ka pemula sehingga teknik tendangan yang dilatih akan maksimal dan dapat memotivasi karate-ka pemula akan mempunyai minat untuk berlatih tendangan agar dapat berprestasi serta menciptakan bibit karateka yang terbaik.

Karate. Kata *karate* merupakan kombinasi dari dua karakter (kata) Jepang, terdiri atas dua kanji : pertama adalah *Kara* artinya kosong, dan kedua adalah *Te* yang artinya Tangan. Bila dua kanji atau Jepang tersebut digabung artinya adalah Tangan Kosong. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Kevin Haley bahwa "*Karate is, literally the art of the empty hand, Kara meaning empty, and Te meaning Hand*". Jadi dapat disimpulkan definisi dari *Karate-do* merupakan suatu beladiri yang menggunakan tangan kosong sebagai cara hidup yang lebih dari sekedar mempertahankan diri saja, namun juga membersihkan diri dari keinginan serta pikiran yang jahat atau kotor.

Tendangan *Mae Geri* biasa dikenal dengan tendangan depan. Tendangan lurus kedepan yaitu tendangan yang dilakukan dengan arah lintasan dari belakang kedepan, kaki yang harus dibenturkan kearah sasaran iyalah ujung telapak kaki (*Koshi*), Paul Perry berpendapat bahwa tendangan *Mae Geri* adalah suatu tendangan tiba-tiba yang menggigit dan harus memasukan tindakan menendang dari tungkai bagian bawah.

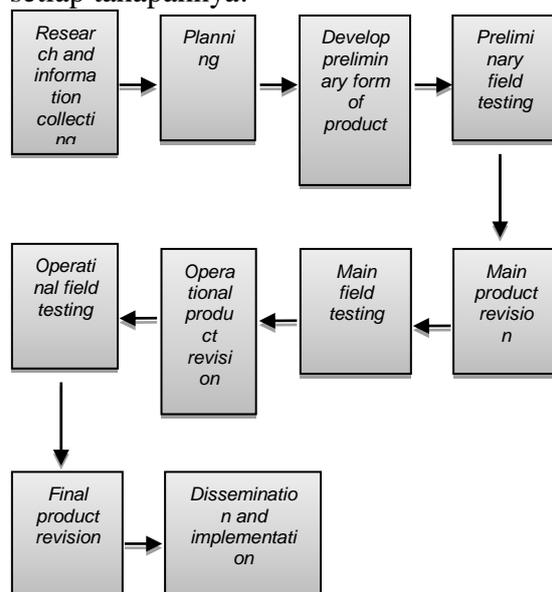
Tendangan *mawashi geri* adalah satu teknik yang paling penting dan sangat banyak digunakan oleh para atlet karate pada kumite yang menghasilkan skor tinggi dalam setiap pertandingan. Abdul Wahid mengatakan *Mawashi Geri* (tendangan melingkar). Supaya tendangan ini ampuh, pinggul harus diputar dengan kuat, cepat dan mulus. Terhadap sasaran yang berada di depan atau agak disamping, tendanglah dengan kaki depan atau belakang. Lontarkan kaki yang menendang dalam jalur yang melengkung seperti busur dari luar kedalam. Manfaatkan tenaga dari lentingan lutut. Jalur dari kaki harus hampir sejajar dengan lantai. Ujung telapak kaki atau punggung kaki digunakan untuk membentur muka, leher, dada, dan sisi badan lawan.

Tendangan *ushiro geri* lebih dikenal dengan istilah tendangan *back kick*. Tendangan ini cukup sulit dilakukan oleh karate-ka pemula karena memerlukan keseimbangan pada saat melakukan tendangan. Kevin Healy berpendapat "*Spinning back kick is one of the most challenging kicks because it involves balancing on one leg as you spin, in addition to briefly turning your back on your opponent. Because its delivery must be quick, timing is of the essence and you need a strong supporting leg*" Tendangan *Ushiro Geri* merupakan tendangan yang dilakukan dengan memutar tubuh dengan

tendangan menusuk lurus ke tubuh lawan.

METODE

Penelitian pengembangan model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula ini menggunakan model penelitian dan pengembangan R&D (Research and Development) dari Borg and Gall yang terdiri dari 10 langkah atau tahapan. Penelitian ini dilaksanakan pada 3 Dojo (tempat Latihan) di daerah JABODETABEK dengan subjek penelitian adalah karate-ka pemula yang memakai sabuk putih dan kuning usia 10-13 tahun. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampel jenuh sensus dimana semua anggota populasi dijadikan subjek yang berjumlah 30 subjek. Berikut ini merupakan bagan model pengembangan Borg and Gall beserta keterangan dalam setiap tahapannya:



Gambar 1. Bagan model pengembangan Borg and Gall.

Sumber: Borg R Walter, Gall D Meredith. *Educational Research and Introduction*. (New York: Logman, 1983).

Uji coba ini bertujuan untuk (1) untuk mengetahui apakah desain model telah diterapkan dengan baik dan benar

oleh pelatih, dan (2) seberapa efektifkah hasil penerapan model terhadap tujuan penelitian ini. Dengan demikian pendekatan kuantitatif digunakan untuk mencari efektifitas tersebut dengan rancangan penelitian pra-eksperimen berbentuk *the one group pretest-posttest design*.

Tabel 1. Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model

Subjek	Pres-Test	Perlakuan	Post-Test
R	O ₁	P	O ₂

Langkah yang dilakukan dalam uji coba ini antara lain; (1) menetapkan kelompok subjek penelitian; (2) melaksanakan *pre-test* (O₁); (3) mencoba model yang telah dikembangkan; (4) melaksanakan *post-test* (O₂); (5) mencari skor rata-rata *pre-test* dan *post-test* dan dibandingkan antar keduanya; (6) mencari selisih perbedaan kedua rata-rata tersebut melalui metode statistic (uji-t) untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari penggunaan model.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil pre test dari 30 subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Pre Test

Keterampilan Tendangan	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-rata
<i>Maegeri</i>	55	30	41,90
<i>Mawashi Geri</i>	53	27	40,33
<i>Ushiro Geri</i>	50	33	38,87

Hasil post test dari 30 subjek penelitian dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 3. Hasil Post Test

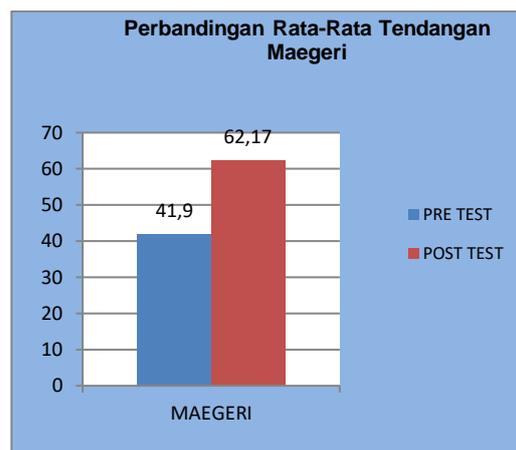
Keterampilan Tendangan	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-rata
<i>Maegeri</i>	77	50	62,17
<i>Mawashi Geri</i>	72	48	58,80
<i>Ushiro Geri</i>	73	49	58,57

Berdasarkan uraian hasil rata-rata pre test dan post test keterampilan tendangan karate-ka pemula diatas maka dapat dilihat adanya peningkatan rata-rata antara pre test dan post test. Artinya, model latihan yang di berikan dapat meningkatkan keterampilan tendangan dari karate-ka pemula.

Hasil efektivitas keterampilan tendangan *maegeri*

Rata-rata pre test sebesar 41,90 dan rata-rata post test sebesar 62,17 yang berarti terdapat peningkatan nilai rata-rata keterampilan tendangan *Maegeri*. koefisien model latihan keterampilan tendangan pre test dan post test adalah 0,782 dengan p-value $0,00 < 0,05$, jadi dapat dikatakan signifikan. Dan diketahui t-hitung = -24,049, df = 29 dan p-value = $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test yang diberikan treatment berupa model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan yang dikembangkan efektif digunakan untuk meningkatkan hasil latihan keterampilan tendangan untuk teknik tendangan *Maegeri*.

Peningkatan keterampilan tendangan *Maegeri* sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat melalui diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Keterampilan Tendangan *Maegeri*

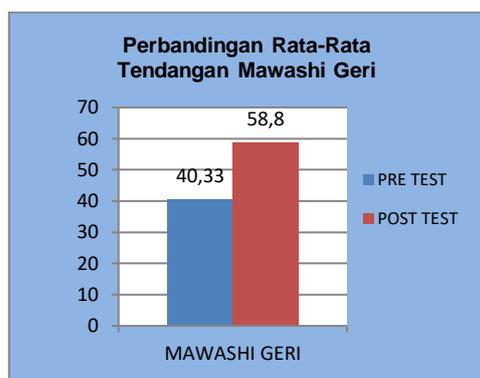
Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa nilai pre test dan post test keterampilan tendangan *maegeri* melalui latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan terjadi peningkatan sebesar 20,27. Artinya terdapat peningkatan yang signifikan hasil perlakuan model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan sebesar 48,38%.

Hasil efektivitas keterampilan tendangan *mawashi geri*

Rata-rata pre test atau sebelum pemberian perlakuan (*treatment*) adalah 40,33 dan rata-rata post test atau setelah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula adalah sebesar 58,80 yang berarti terdapat peningkatan nilai rata-rata keterampilan tendangan *Mawashi Geri*. koefisien model latihan keterampilan tendangan pre test dan post test adalah 0,591 dengan p-value $0,001 < 0,005$, jadi dapat dikatakan signifikan dan diketahui t-hitung = -19,460, df = 29 dan p-value = $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test yang diberikan treatment model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula.

Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan yang dikembangkan efektif digunakan untuk meningkatkan hasil latihan keterampilan tendangan untuk teknik tendangan *Mawashi Geri*.

Peningkatan keterampilan tendangan *Mawashi Geri* sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat melalui diagram batang berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Keterampilan Tendangan *Mawashi Geri*

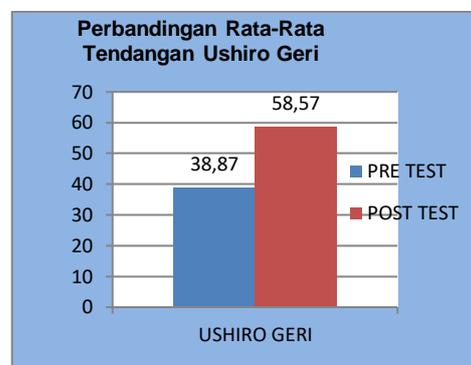
Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa nilai pre test dan post test keterampilan tendangan *mawashi geri* melalui latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan terjadi peningkatan sebesar 18,47. Artinya terdapat peningkatan yang signifikan hasil perlakuan model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan sebesar 45,80%.

Hasil efektivitas keterampilan tendangan *ushiro geri*

Rata-rata pre test atau sebelum pemberian perlakuan (*treatment*) adalah 38,87 dan rata-rata post test atau setelah diberikan perlakuan (*treatment*) berupa model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula adalah sebesar 58,57 yang berarti terdapat peningkatan nilai rata-rata keterampilan tendangan *Ushiro Geri*. Koefisien model latihan keterampilan tendangan pre test dan post

test adalah 0,500 dengan p-value $0,001 < 0,005$, jadi dapat dikatakan signifikan dan diketahui $t\text{-hitung} = -22,579$, $df = 29$ dan $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test yang diberikan treatment model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan yang dikembangkan efektif digunakan untuk meningkatkan hasil latihan keterampilan tendangan untuk teknik tendangan *Ushiro Geri*.

Peningkatan keterampilan tendangan *Ushiro Geri* sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat melalui diagram batang sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Keterampilan Tendangan *Ushiro Geri*

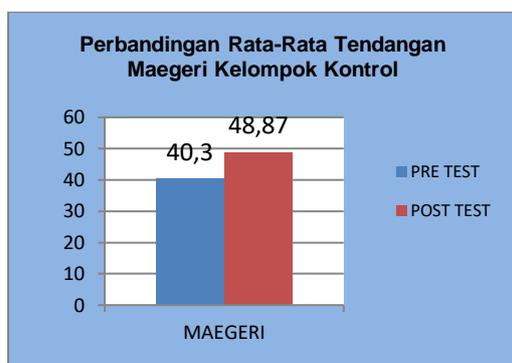
Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa nilai pre test dan post test keterampilan tendangan *ushiro geri* melalui latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan terjadi peningkatan sebesar 19,7. Artinya terdapat peningkatan yang signifikan hasil perlakuan model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan sebesar 50,68%.

Hasil efektivitas keterampilan tendangan *maegeri* kelompok kontrol

Rata-rata pre test kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan adalah 40,30 dan rata-rata post testnya adalah sebesar

45,03 yang berarti terdapat peningkatan nilai rata-rata keterampilan tendangan *maegeri* kelompok kontrol, koefisien keterampilan tendangan *maegeri* pre test dan post test kelompok kontrol adalah 0,919 dengan $p\text{-value } 0,000 < 0,005$, jadi dapat dikatakan terdapat hubungan yang signifikan dan diketahui $t\text{-hitung} = -15,453$, $df = 29$ dan $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test yang tidak diberikan *treatment* model latihan keterampilan tendangan menggunakan media pada karate-ka pemula kelompok kontrol. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa dalam kelompok kontrol ini mengalami peningkatan.

Peningkatan keterampilan tendangan *Maegeri* pre test dan post test kelompok kontrol dapat dilihat melalui diagram batang sebagai berikut:



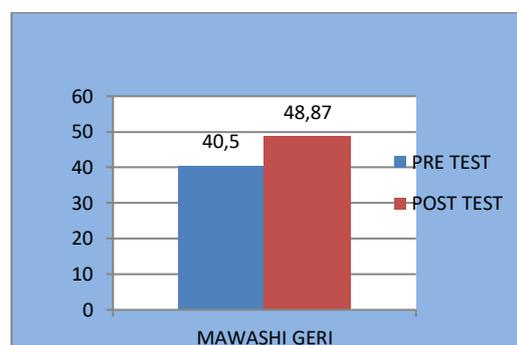
Gambar 4. Diagram Batang Keterampilan Batang Keterampilan Tendangan *Maegeri* Kelompok Kontrol

Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa nilai pre test dan post test keterampilan tendangan *maegeri* kelompok kontrol terjadi peningkatan sebesar 8,57. Artinya terdapat peningkatan yang signifikan hasil perlakuan model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan sebesar 21,27%.

Hasil efektivitas keterampilan tendangan *mawashi geri* kelompok kontrol

Rata-rata pre test kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan adalah 40,50 dan rata-rata post testnya adalah sebesar 48,87 yang berarti terdapat peningkatan nilai rata-rata keterampilan tendangan *mawashi geri*, koefisien keterampilan tendangan *mawashi geri* pre test dan post test kelompok kontrol adalah 0,662 dengan $p\text{-value } 0,000 < 0,005$, jadi dapat dikatakan terdapat hubungan yang signifikan dan diketahui $t\text{-hitung} = -9,748$, $df = 29$ dan $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test yang tidak diberikan *treatment* model latihan keterampilan tendangan pada karate-ka pemula kelompok kontrol. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa dalam kelompok kontrol ini mengalami peningkatan.

Peningkatan keterampilan tendangan *Maegeri* pre test dan post test kelompok kontrol dapat dilihat melalui diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Keterampilan Batang Keterampilan Tendangan *Mawashi Geri* Kelompok Kontrol

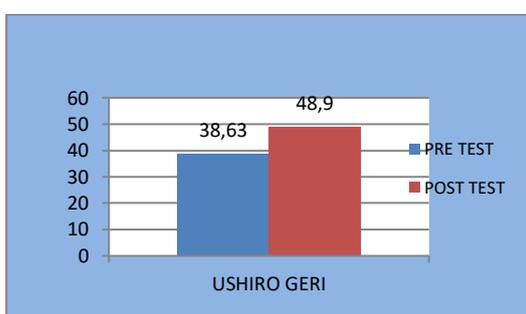
Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa nilai pre test dan post test keterampilan tendangan *mawashi geri* kelompok kontrol terjadi peningkatan sebesar 8,37. Artinya terdapat peningkatan yang signifikan hasil perlakuan model latihan keterampilan

tendangan menggunakan media latihan sebesar 20,67%.

Hasil efektivitas keterampilan tendangan *ushiro geri* kelompok kontrol

Rata-rata pre test kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan adalah 38,63 dan rata-rata post testnya adalah sebesar 48,90 yang berarti terdapat peningkatan nilai rata-rata keterampilan tendangan *mawashi geri*, koefisien keterampilan tendangan *ushiro geri* pre test dan post test kelompok kontrol adalah 0,635 dengan p-value $0,000 < 0,005$, jadi dapat dikatakan terdapat hubungan yang signifikan dan diketahui t-hitung = -15,875, df = 29 dan p-value = $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test yang tidak diberikan *treatment* model latihan keterampilan tendangan pada karate-ka pemula. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa dalam kelompok kontrol ini mengalami peningkatan.

Peningkatan keterampilan tendangan *Ushiro Geri* pre test dan post test kelompok kontrol dapat dilihat melalui diagram batang sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Keterampilan Batang Keterampilan Tendangan *Ushiro Geri* Kelompok Kontrol

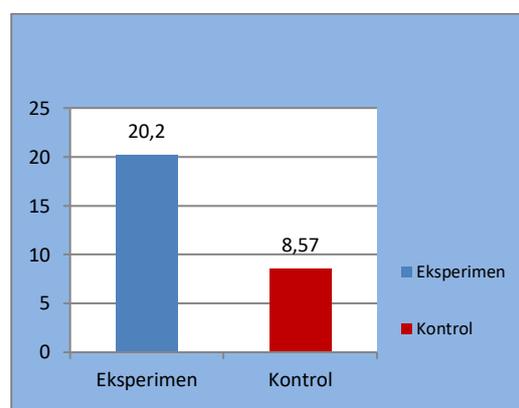
Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa nilai pre test dan post test keterampilan tendangan *ushiro geri* kelompok kontrol terjadi peningkatan sebesar 10,27. Artinya terdapat

peningkatan yang signifikan hasil perlakuan model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan sebesar 26,59%.

Hasil Perbandingan Keterampilan Tendangan *Maegeri* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Rata-rata keterampilan tendangan *maegeri* kelompok eksperimen adalah 20,20, sedangkan rata-rata untuk keterampilan tendangan *maegeri* pada kelompok kontrol adalah 8,57 yang berarti terdapat perbedaan nilai rata-rata tendangan *maegeri* dimana kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. didapat hasil t-hitung = 11,251, df = 58 dan p-value = $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan tendangan *Maegeri* kelompok eksperimen dengan keterampilan tendangan *Maegeri* kelompok kontrol.

Untuk lebih jelasnya perbandingan rata-rata keterampilan tendangan *maegeri* kelompok eksperimen dan keterampilan tendangan *maegeri* kelompok kontrol berikut disajikan dalam bentuk diagram batang :



Gambar 7. Diagram Batang Keterampilan Batang Perbandingan Keterampilan Tendangan *Maegeri* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

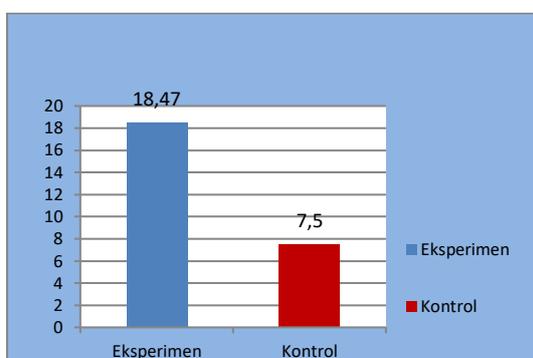
Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula

yang diberikan dalam kelompok eksperimen memiliki peningkatan sebesar 11,63 artinya model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula lebih efektif digunakan untuk peningkatan keterampilan tendangan *maegeri* dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil Perbandingan Keterampilan Tendangan *Mawashi Geri* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Rata-rata keterampilan tendangan *mawashi geri* kelompok eksperimen adalah 18,47, sedangkan rata-rata *mawashi geri* kelompok kontrol adalah 7,50 yang berarti terdapat perbedaan nilai rata-rata dimana kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol dan didapat hasil t-hitung = 9,469, df = 58 dan p-value = 0,00 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan tendangan *Mawashi Gerii* kelompok eksperimen dengan keterampilan tendangan *Mawashi Geri* kelompok kontrol.

Untuk lebih jelasnya perbandingan rata-rata keterampilan tendangan *Mawashi Geri* kelompok eksperimen dan keterampilan tendangan *Mawashi Geri* kelompok kontrol berikut disajikan dalam bentuk diagram batang :



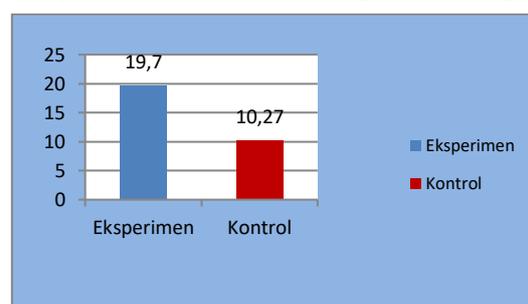
Gambar 8. Diagram Batang Perbandingan Keterampilan tendangan *Mawashi Geri* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula yang diberikan dalam kelompok eksperimen memiliki peningkatan sebesar 10,97 artinya model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula lebih efektif digunakan untuk peningkatan keterampilan tendangan *mawashi geri* dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil Perbandingan Keterampilan Tendangan *Ushiro Geri* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Rata-rata keterampilan tendangan *Ushiro geri* kelompok eksperimen adalah 19,70, sedangkan rata-rata *Ushiro geri* kelompok kontrol adalah 10,27 yang berarti terdapat perbedaan nilai rata-rata dimana kelompok eksperimen lebih tinggi dan didapat hasil t-hitung = 8,686, df = 58 dan p-value = 0,00 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan tendangan *Ushiro Gerii* kelompok eksperimen dengan keterampilan tendangan *Ushiro Gerii* kelompok kontrol.

Untuk lebih jelasnya perbandingan rata-rata keterampilan tendangan *Ushiro Gerii* kelompok eksperimen dan keterampilan tendangan *Ushiro Gerii* kelompok kontrol berikut disajikan dalam bentuk diagram batang :



Gambar 9. Diagram Batang Perbandingan Keterampilan tendangan *Ushiro Geri* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula yang diberikan dalam kelompok eksperimen memiliki peningkatan sebesar 9,43 artinya model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula lebih efektif digunakan untuk peningkatan keterampilan tendangan *Ushiro geri* dibandingkan dengan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Dilihat dari peningkatan hasil pre test sampai dengan post test. Tes keterampilan tendangan *Maegeri* mengalami peningkatan dari hasil pre test sebesar 41,90 menjadi 62,17 pada post testnya, tes keterampilan tendangan *Mawashi Geri* mengalami peningkatan dari hasil pre test sebesar 40,33 menjadi 58,80 pada post testnya dan tes keterampilan tendangan *ushiro geri* mengalami peningkatan dari hasil pre test sebesar 38,87 menjadi 58,57 pada hasil post tesnya. Artinya keterampilan tendangan *Maegeri* mengalami peningkatan sebesar 21,27%, *Mawashi Geri* sebesar 20,67% dan *Ushiro Geri* sebesar 26,59%.

Berdasarkan data yang diperoleh dalam uji beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil latihan tendangan dalam kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol hal ini dilihat dari hasil nilai rata-rata keterampilan tendangan *maegeri* kelompok eksperimen= 20,20 sedangkan pada kelompok kontrol = 8,57 , nilai rata-rata keterampilan tendangan *mawashi geri* kelompok eksperimen= 18,47 sedangkan pada kelompok kontrol = 7,50 dan nilai rata-rata tendangan *ushiro geri* kelompok eksperimen= 19,70 sedangkan pada kelompok

kontrol=10,27 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antar latihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan tendangan menggunakan media pada karate-ka pemula yang didesain dan dikembangkan oleh peneliti efektif dalam meningkatkan keterampilan tendangan karate-ka pemula.

KESIMPULAN

Berdasarkan validasi ahli dan uji coba telah dihasilkan 30 model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula dan secara keseluruhan hasil penelitian menyatakan layak untuk digunakan pada karate-ka pemula usia 10-13. Selanjutnya untuk meninjau keefektivitasan model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula dengan uji t. Berdasarkan hasil uji tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil sesudah perlakuan atau hasil post test sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan tendangan *Maegeri*, *Mawashi Geri* dan *Ushiro Geri*.

Produk pengembangan ini adalah model latihan keterampilan tendangan menggunakan media latihan pada karate-ka pemula yang dapat digunakan sebagai rujukan untuk pelatih, guru, atlet khususnya karate-ka pemula namun dalam memanfaatkannya sangat perlu mempertimbangkan situasi, kondisi dan saran prasarana. Selanjutnya diharapkan adanya pengembangan selanjutnya dalam pemanfaatan model latihan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alwi, Suparman M. *Desain Instruksional Model*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2012.

- Borg R Walter, Gall D Meredith. *Educational Reseach and Introduction*. New York: Logman, 1983.
- D Gall, Meredith. *Education Research: An Introduction*. USA: Allyn & Bacon,inc, 2007.
- Healy Kevin. *Martial Art Basics Karate*. China: Great Britain, 2011.
- Gunawan, Arif Gugun. *Beladiri*. Yogyakarta: Insani Madani, 2017.
- Setyosari Punaji. *Metode Penelitian & Pengembangan*. Jakarta: Prenada Media Group, 2015.
- Sukadiyanto, Muluk Dangsina. *Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung, 2011.
- Tuttle Martial Arts, *Karate Technique and Spirit Singapore: tuttle Publishing*. 2014.
- Yulivan Ivan. *The Way Of Karate-Do*. Jakarta: Mudra, 2012.