

## ABSTRAK

**INDAH PRIMA SEMBIRING. Pengembangan Model Variasi Latihan Tendangan *Ashi Mawashi* Pada Atlet Karate *Kumite* Tahun 2018 (Pembimbing Skripsi: H.M.NUSTAN HASIBUAN)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2018.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* pada atlet karate *kumite* tahun 2018. Penelitian ini dilakukan di Dojo KKNSI Parulian 2 Medan, Dojo Inkanas Karate Kids Medan, Dojo Shindoka Medan, dan Dojo Inkanas Sei Deli 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 10 orang atlet *kumite* karate dan uji kelompok besar melibatkan 30 orang atlet *kumite* karate.

Hasil validasi pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* berjumlah 8 model. Hasil dari validasi ahli bahwa keseluruhan bentuk latihan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Ashi Mawashi*, dimana persentase validitasnya adalah 81%-90%. Hasil uji kelompok kecil terhadap 30 orang atlet karate menunjukkan bahwa 8 bentuk latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak atau valid. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 90%-100% atlet mengakui bahwa bentuk latihan tersebut sudah memenuhi kriteria dan dapat dipakai saat latihan.

Hasil uji kelompok besar terhadap 30 orang atlet Dojo Parulian 2 Medan, Dojo Inkanas Karate Kids Medan, Dojo Inkanas Sei Deli Medan, Dojo Shindoka Medan, menunjukkan bahwa 8 variasi tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 90%-100% mereka mengakui bahwa variasi tersebut sudah memenuhi kriteria untuk meningkatkan kemampuan *Ashi Mawashi*. Dapat disimpulkan kedelapan variasi tendangan *Ashi Mawashi* tersebut baik untuk digunakan saat latihan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan kasih sayang kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengembangan Variasi Latihan Tendangan *Ashi Mawashi* Pada Atlet Karete *Kumite* Tahun 2018”. Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih kurang sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan adanya saran maupun kritik dari para pemaca dan semua pihak yang mengarah kepada perbaikan penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Medan,
2. Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd selaku Dekan FIK Universitas Negeri Medan, Bapak Drs. Suharjo, M.Pd selaku Wakil Dekan I FIK Universitas Negeri Medan, Bapak Syamsul Gultom, SKM, M.Kes selaku Wakil Dekan II FIK Universitas Negeri Medan, Bapak Drs. Mesnan, M.Kes selaku Wakil Dekan III FIK Universitas Negeri Medan.
3. Ibu Dr. Novita, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK Universitas Negeri Medan, Bapak Yan Indra Siregar, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK Universitas Negeri Medan.
4. Bapak Drs H.M.Nustan Hasibuan M.Kes,AIFO selaku Pembimbing Skripsi yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam penyusunan/ penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Pangondian Purba, S.Pd, M.Pd selaku dosen pengarah I, dan Bapak M.Faisal Ansari Nasution, S.Pd, M.Pd yang telah memberi masukan dan arahan kepada saya dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Teristimewa kepada Bapak saya Drs Eduard Sembiring, Mama saya Enria Sinulingga tercinta, juga kepada Abang tersayang Mike Seno Sembiring S.Pd, dan Enes Aditya Sembiring S.Pd yang tak henti-hentinya memberikan doa, bimbingan, semangat, penguatan dan dukungan material selama perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
7. Terimakasih untuk Abang/Kakak stambuk yang saya kagumi telah memberikan semangat dan doa yang tiada hentinya dalam penyelesaian skripsi ini.

8. Kepada Bapak Pelatih Karate beserta adik-adik Dojo Parulian 2 Medan, Dojo Inkanas Karate Kids Medan, Dojo Shindoka Medan, dan Dojo Sei Deli Medan yang telah membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Terimakasih untuk teman saya Marco Van Johan Manalu S.Pd, Chatrine Apritami Tambunan, dan abang Ipay Andi Damanik S.Pd yang sudah membantu saya dan tak henti-hentinya juga memberikan motivasi kepada saya dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan PKO terkhusus PKO EKSTENSI A & PKO EKSTENSI B 2014 yang menemani saya dalam suka maupun duka dalam perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Tuhan membalas segala kebaikan yang telah diberikan dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan khususnya dapat membantu pengembangan pendidikan program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Medan, Oktober 2018  
Penulis,

**INDAH PRIMA SEMBIRING**  
NIM. 6143321026

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## DAFTAR ISI

	Hal.
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	12
C. Pembatasan Masalah .....	13
D. Rumusan Masalah .....	13
E. Spesifikasi Masalah.....	13
F. Tujuan Penelitian.....	13
G. Manfaat Penelitian.....	14
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>15</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	15
B. Konsep Model yang Dikembangkan .....	16
C. Acuan Teoritik.....	17
1. Hakikat Olahraga Karate .....	17
1. Teknik – Teknik Karate .....	19
2. Hakikat Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> .....	21
D. Melatih Tendangan <i>GERI</i> .....	25
E. Kerangka Berpikir .....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Penggunaan Produk.....	27
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	27
C. Sasaran Penelitian .....	27
D. Karakteristik Sasaran Penelitian.....	27
E. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	28

F. Langkah-Langkah Pengembangan Variasi.....	28
1. Penelitian Pendahuluan .....	35
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	28
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Variasi .....	29
a. Telaah Para Pakar .....	46
b. Uji Coba Kepada Kelompok Kecil.....	48
4. Implementasi Model.....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Pengembangan Latihan .....	53
1. Assesment Pada Kelompok Kecil.....	54
2. Assesment Pada Kelompok Besar .....	56
3. Draft Final .....	59
B. Kelayakan Produk .....	74
C. Efektifitas Produk.....	77
D. Penyempurnaan Produk.....	90
E. Pembahasan Produk .....	91
F. Keterbatasan Penelitian .....	92
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>93</b>
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran.....	94
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>95</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>96</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Hal</b>
1.1 Hasil Analisis Kebutuhan pada Dojo KKNSI Parulian 2.....	5
1.2 Pelatih dan Atlet Dojo KKNSI Parulian .....	6
1.3 Hasil Analisis Kebutuhan pada Dojo Shindoka IRA.....	6
1.4 Pelatih dan Atlet Dojo Shindoka Ira Medan.....	7
1.5 Hasil Analisis Kebutuhan pada Dojo INKANAS Karate Kids.....	8
1.6 Pelatih dan Atlet Dojo INKANAS Karate Kids.....	8
1.7 Hasil Analisis Kebutuhan pada Dojo INKANAS Sei Deli.....	9
1.8 Pelatih dan Atlet Dojo INKANAS Sei Deli.....	10
3.1 Nama – Nama Para Ahli.....	55
4.1 Hasil Assessment Pada Kelompok Kecil.....	53
4.2 Assessment Uji Coba Pada Kelompok Kecil.....	54
4.3 Hasil Assessment Pada Kelompok Besar.....	55
4.4 Assessment Uji Coba Pada Kelompok Besar.....	56
4.5 Hasil analisis kebutuhan dan temuan lapangan.....	58
4.6 Hasil Pernyataan Ahli.....	77
4.7 Hasil Revisi Pengamatan Pelatih Karate.....	80
4.8 Hasil Revisi Pengamatan Wasit Karate.....	82
4.9 Hasil Revisi Pengamatan Ahli Olahraga.....	84
4.10 Hasil Revisi Pernyataan dan Kesimpulan Ahli Pelatih Karate.....	87

4.10 Hasil Revisi Pernyataan dan Kesimpulan Ahli Pelatih Karate.....87

4.10 Hasil Revisi Pernyataan dan Kesimpulan Ahli Olahraga.....88



**DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Hal</b>
2.1 Tendangan <i>Kubi Geri</i> .....	22
2.2 Tendangan Mawashi Geri Jodan.....	23

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Instrumen Analisis Kebutuhan.....	97
2. Hasil Assessment Kelompok Kecil.....	99
3. Hasil Assessment Kelompok Besar .....	100
4. Hasil Revisi Pernyataan dan Kesimpulan Ahli Olahraga .....	101
5. Hasil Revisi Pernyataan dan Kesimpulan Ahli Wasit Karate.....	102
6. Hasil Revisi Pernyataan dan Kesimpulan Ahli Pelatih Karate .....	103
7. Surat Izin Pengambilan Data .....	104
8. Surat Balasan Izin Penelitian .....	109
9. Hasil Wawancara Dengan Pelatih.....	113
10. Dokumentasi Penelitian.....	117

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan perlombaan dari kegiatan intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi puncak. Proses di dalam olahraga berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi – potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang.

Untuk dapat memperoleh prestasi tersebut tidak mudah, membutuhkan waktu dan proses, serta pembinaan yang intensif. Prestasi dalam olahraga adalah hasil yang diperoleh atau dicapai oleh seseorang melalui kegiatan olahraga. Hasil tersebut terlihat dari kemampuan fisik dan keterampilan motorik atau teknik serta kemampuan mental seseorang atau atlet dalam berolahraga.

Harsono (1988 : 153) mengemukakan bahwa dengan kondisi fisik yang baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain – lain komponen kondisi fisik
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ – organ tubuh setelah latihan

5. Akan ada respon yang cepat dalam dari organisme tubuh kita bila sewaktu – waktu respons demikian diperlukan

Selanjutnya untuk mencapai suatu prestasi puncak suatu atlet dalam cabang olahraga tertentu, diperlukannya suatu kondisi fisik yang baik melalui pembinaan kondisi fisik dengan suatu program latihan yang sistematis dan berkesinambungan menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam suatu latihan.

Seperti halnya dalam cabang olahraga beladiri yaitu karate untuk mencapai suatu prestasi dimulai dengan pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Karate adalah salah satu dari sekian banyak cabang olahraga beladiri. Karate merupakan ilmu seni beladiri tangan kosong (kara=kosong, te=tangan). Jadi setiap gerakan serangan haruslah bisa mematikan dengan kecepatan dan kekuatan. Menurut Moch Saleh (1953 : 50) bahwa karate adalah suatu teknik beladiri dengan tangan kosong yang praktis. Dasar – dasar karate terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. Beberapa teknik dasar dalam karate yaitu : teknik pukulan, tendangan dan tangkisan. Teknik dasar pukulan ada beberapa jenis yaitu : *chudan chuki, uraken, sotoken*, dan sebagainya. Teknik dasar tendangan yaitu : *maegeri, mawashi, ushirogeri* dan sebagainya.

Tendangan *Ashi Mawashi* merupakan senjata dari karate yang diambil dari kaki yang berada diposisi depan kuda-kuda mengarah ke sasaran kepala yang disebut dengan *jodan* atau *mawashi jodan*. Arah ke pinggang, punggung, dan perut disebut *ashi mawashi chudan*. Tendangan *ashi mawashi* sangat berguna sekali untuk atlet *kumite*, selain poin yang tinggi juga sangat efisien untuk mencari poin maupun mengejar poin yang ketinggalan. Tendangan *ashi mawashi* memang merupakan tendangan yang sangat sulit dilakukan, karena harus latihan dasar yang benar kemudian juga teknik pada saat – saat penyerangan itu harus jelas dan tepat. Kalau bentuknya berkurang sedikit saja itu tidak akan mendapatkan poin karena harus sempurna melakukan tendangan *ashi mawashi* dalam bentuk tenaga termasuk *shanchinnya* harus jelas. Hasil poin yang didapat dalam tendangan *ashi mawashi* adalah poin 3 untuk kepala, 2 untuk pinggang dan perut (sisi badan). Latihan tendangan *ashi mawashi* juga perlu divariasikan dengan kreasi yang baru agar atlet senang berlatih dan tidak bosan.

Peneliti lebih menekankan sasaran pada gerakan tendangan *ashi mawashi*. Dari hasil pengamatan peneliti di *Dojo KKNSI Parulian 2 Medan* pada tanggal 04 Mei 2017, peneliti mengamati pada saat latihan tendangan *ashi mawashi* tendangan *ashi mawashi* masih sangat kurang dan monoton dan tidak ada variasi latihan tambahan.

Keterampilan gerak sangat berkaitan dengan reaksi dalam pertandingan karate. Sebagai keterampilan khusus untuk dapat menguasai tendangan *Ashi Mawashi* tidak terlepas dari belajar gerakan motorik yang telah

dipelajari sebelumnya. Belajar gerak motorik adalah proses belajar dari tahapan yang paling awal untuk mendapatkan gerakan yang sempurna pada gerakan dasar. Agar mendapatkan pemahaman tentang gerakan yang akan dilakukan. Keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh bila dipelajari atau dilatih dengan persyaratan tertentu, antara lain adalah latihan keterampilan tersebut harus dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai. Keterampilan seseorang harus dilatih melalui program training atau bimbingan lain, training dan sebagainya didukung oleh kemampuan dasar yang sudah dimiliki seseorang dalam dirinya. Jika kemampuan dasar digabung dengan bimbingan secara intensif tentu akan dapat menghasilkan sesuatu yang bermanfaat dan bernilai bagi diri sendiri dan orang lain.

Selanjutnya dari hasil observasi tersebut peneliti juga melakukan observasi dan wawancara di beberapa *Dojo* yang pertama yaitu di *Dojo* KKNSI Parulian 2 Medan, *Dojo* Shindoka IRA Medan, *Dojo* INKANAS, dan *Dojo* Sei Deli Medan. Dari hasil observasi pada saat latihan tendangan *Ashi Mawashi* variasi latihan yang diberikan masih sangat monoton atau masih sedikit bentuk latihan untuk melatih tendangan *Ashi Mawashi* sehingga atlet terlihat kurang bersemangat dalam latihan selain itu dengan minimnya bentuk latihan dapat mempengaruhi dan menghambat prestasi atlet kedepannya. Variasi latihan Tendangan *Ashi Mawashi* tersebut adalah:

- 1) Tendangan *Ashi Mawashi* dilakukan sendiri-sendiri.
- 2) Tendangan *Ashi Mawashi* bergantian.
- 3) Tendangan *Ashi Mawashi* dilakukan dengan menggunakan alat samsak.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan *Sensei* Pandapotan Saragih sebagai pelatih di *Dojo* Parulian 2 Medan informasi yang diterima peneliti variasi latihan yang diberikan untuk melatih tendangan *Ashi Mawashi* masih sangat monoton sehingga atlet yang berlatih cenderung merasa jenuh dan bosan akibat materi latihan yang diberikan tidak pernah diubah, hal ini juga dikarenakan minimnya variasi bentuk latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang mungkin diketahui oleh pelatih.

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada *Dojo* KKNSI Parulian 2 Medan pada tanggal 04 Mei 2017 yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1.1 Hasil Analisis Kebutuhan pada *Dojo* KKNSI Parulian 2

No	Pertanyaan	Persentase	
		A	B
1	Apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> Diperlukan?	100%	-
2	Apakah kamu dapat melakukan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?	80 %	20%
3	Apakah Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	100%	-
4	Apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> selama ini sangat membosankan?	100 %	-
5	Apakah kamu ingin mendapatkan bentuk variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> yang baru?	95%	5%

Tabel 1.2. Pelatih dan Atlet

Nama	Kesimpulan
<b>Sensei Pandapotan</b>	Menyatakan bahwa pengembangan Variasi Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> sangatlah dibutuhkan agar dapat mempertinggi prestasi atlet yang berlatih
<b>Atlet</b>	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi Latihan Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dikembangkan karna sangat dibutuhkan dalam latihan karate.

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada *Dojo Shindoka* IRA Medan pada tanggal 06 Desember 2017 yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1.3. Hasil Analisis Kebutuhan pada *Dojo Shindoka* IRA

No	Pertanyaan	Persentase	
		A	B
1	Apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> Diperlukan?	100%	-
2	Apakah kamu dapat melakukan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?	20 %	80%
3	Apakah Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	100%	-
4	Apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> selama ini sangat membosankan?	100 %	-
5	Apakah kamu ingin mendapatkan bentuk variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> yang baru?	100%	-

Tabel 1.4. Pelatih dan Atlet

Nama	Kesimpulan
<b>Senpai Ade</b>	Menyatakan bahwa perlu Variasi Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dikembangkan karna atlet masih banyak yang merasa bosan dengan bentuk latihan yang lama.
<b>Atlet</b>	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi Latihan Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dikembangkan agar saat latihan bisa tambah semangat.

Observasi dan wawancara yang kedua dilakukan di *Dojo Shindoka Ira Medan* pada tanggal 06 Desember 2017 dengan pelatih *Senpai Ade* untuk melatih tendangan *Ashi Mawashi* pelatih masih menerapkan variasi latihan sebagai berikut :

- 1) Latihan *Ashi Mawashi* ditempat.
- 2) *Ashi Mawashi* dengan memberikan arah tendangan pakai telapak tangan.
- 3) Latihan tendangan *Ashi Mawashi* berpasangan

Berdasarkan informasi dan wawancara yang dilakukan dengan pelatih perlu adanya pengembangan variasi latihan tendangan yang baru. Berdasarkan observasi dilapangan yang dilakukan peneliti di beberapa *Dojo* di Medan dari hasil wawancara dan fakta di lapangan pelatih masih menerapkan bentuk-bentuk latihan yang sudah lama dan belum ada dilakukan latihan baru untuk melatih tendangan *Ashi Mawashi*.

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada *Dojo INKANAS Karate Kids* pada tanggal 06 Desember 2017 yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1.5. Hasil Analisis Kebutuhan pada *Dojo INKANAS Karate Kids*

No	Pertanyaan	Persentase	
		A	B
1	Apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> Diperlukan?	100%	-
2	Apakah kamu dapat melakukan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?	75 %	25 %
3	Apakah Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	75 %	25 %
4	Apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> selama ini sangat membosankan?	75 %	25%
5	Apakah kamu ingin mendapatkan bentuk variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> yang baru?	100%	-

Tabel 1.6. Pelatih dan Atlet

Nama	Kesimpulan
<b>Shihan Hadismar</b>	Menyatakan bahwa perlu Variasi Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> untuk dikembangkan karena tendangan <i>Ashi Mawashi</i> merupakan suatu kebutuhan agar bisa lebih meningkatkan prestasi atlet yang lebih baik.
<b>Atlet</b>	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi Latihan Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dikembangkan agar saat latihan bisa tambah semangat dan juga melatih pola pikir otak dengan variasi latihan yang baru.



Setelah peneliti membagikan angket analisis kebutuhan kepada 7 atlet *kumite* dan junior, didapatkan persentase bahwa 100% atlet memahami bagaimana tendangan *Ashi Mawashi*, 25% yang menyatakan kesulitan dalam berlatih untuk menguasai tendangan *Ashi Mawashi*. 100% atlet menginginkan Variasi-variasi baru untuk latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang baik, dan 100% atlet dan pelatih menyatakan perlunya variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* untuk dimasukkan dalam program latihan.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan Shihan Hadismar sebagai pelatih di *Dojo* INKANAS Medan informasi yang diterima peneliti variasi latihan yang diberikan untuk melatih tendangan *Ashi Mawashi* masih sangat monoton sehingga atlet yang berlatih cenderung merasa bosan akibat materi latihan yang diberikan tidak pernah diubah, hal ini juga dikarenakan minimnya variasi bentuk latihan tendangan *Ashi Mawashi*.

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada *Dojo* INKANAS Sei Deli Medan pada tanggal 06 Desember 2017 yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1.7 Hasil Analisis Kebutuhan pada *Dojo* INKANAS Sei Deli

No	Pertanyaan	Persentase	
		A	B
1	Apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> Diperlukan?	100 %	-
2	Apakah kamu dapat melakukan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?	71 %	29 %
3	Apakah Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	100 %	-
	Apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> selama ini		

4	sangat membosankan?	86 %	14 %
5	Apakah kamu ingin mendapatkan bentuk variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> yang baru?	100%	-

Tabel 1.8. Pelatih dan Atlet

Nama	Kesimpulan
<b>Senpai Abi</b>	Menyatakan bahwa perlu Variasi Tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> perlu dikembangkan karna atlet masih banyak yang merasa bosan dengan bentuk latihan yang lama dan juga agar bisa lebih bagus jika ada yang baru
<b>Atlet</b>	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi Latihan Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dikembangkan agar saat latihan bisa tambah semangat dan tidak merasa bosan.

1) Hasil dari jawaban pertanyaan pertama dari beberapa pelatih maka dapat disimpulkan pelatih memerlukan para atletnya agar dapat menguasai tendangan *Ashi Mawashi* untuk mencapai prestasi dalam pertandingan karate.

2) Dari hasil pertanyaan kedua atlet mendapat kesulitan melakukan tendangan *Ashi Mawashi*.

3) Dari beberapa jawaban pelatih, untuk melatih tendangan *Ashi Mawashi* kesimpulan yang diambil peneliti, bentuk latihan untuk melatih tendangan *Ashi Mawashi* masih kurang efektif.

4) Hasil dari jawaban yang ke 4 dari beberapa pelatih mengenai model-model latihan, peneliti menyimpulkan variasi latihan yang diberikan masih kurang mendukung untuk melatih tendangan *Ashi Mawashi*.

5) Hasil jawaban dari pertanyaan yang terakhir para pelatih sangat menginginkan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* untuk mencapai prestasi dalam pertandingan karate (kumite).

Hasil data dan kenyataan yang dikemukakan di atas akan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi*, yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan/memperbaiki tendangan *Ashi Mawashi* sehingga diharapkan dapat mempertinggi prestasi atlet karate.

Hasil pertanyaan analisis kebutuhan diatas akan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang baru untuk melatih tendangan *Ashi Mawashi* yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Ashi Mawashi*. Adapun Variasi latihan *Ashi Mawashi* yang ingin saya kembangkan, memiliki keunggulan dari segi variasi gerakan mudah dilakukan, alat untuk mendukung variasi latihan tidak memerlukan biaya banyak, dari variasi latihan ini pelatih juga bisa mengembangkan pola sendiri yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas keterampilan tendangan *Ashi Mawashi* pada *dojo-dojo* karate yang berada di Medan.

Model latihan tendangan *Ashi Mawashi* tersebut adalah:

1. Tendangan *Ashi Mawashi* metode zig – zag dengan menggunakan 5 kun
2. Tendangan *Ashi Mawashi* dengan step kanan dan kiri menggunakan 2 kun
3. Tendangan *Ashi Mawashi* dengan kaki kanan dan kiri menggunakan ledder
4. Tendangan *Ashi Mawashi* kaki kanan dan kiri dengan variasi segitiga
5. Tendangan *Ashi Mawashi* dengan lompat menggunakan 3 kun dan ledder
6. Tendangan *Ashi Mawashi* melalui metode melompat dengan satu kaki
7. Tendangan *Ashi Mawashi* dengan metode zig – zag menggunakan ledder
8. Tendangan *Ashi Mawashi* dengan step melalui metode menyamping

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas masalah perlu diidentifikasi lebih dalam lagi, dengan tujuan dapat mempermudah peneliti untuk mendapatkan tujuan penelitian ini dikemukakan dengan beberapa bentuk pertanyaan :

1. Apakah tendangan *Ashi Mawashi* dapat meningkatkan prestasi atlet yang lebih tinggi dalam pertandingan karate?
2. Apakah ada kesulitan pada atlet dalam melakukan tendangan *Ashi Mawashi* ?
3. Apakah pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* diperlukan dalam latihan karate?
4. Apakah tendangan *Ashi Mawashi* diperlukan dalam kumite karate?
5. Bagaimanakah cara mengembangkan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi*?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah yang telah ditulis di atas maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas maka penulis berfokus kepada pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* pada atlet karate kumite tahun 2017.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, indentifikasi yang telah dituliskan di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah bentuk pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi*?

### **E. Spesifikasi Masalah**

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk membuat variasi pengembangan tendangan *Ashi Mawashi* yang efektif dan efisien sehingga diharapkan dapat menjadi daya tarik untuk atlet dalam berlatih dan produk yang dihasilkan diharapkan dapat mempertinggi prestasi atlet kedepannya.

### **F. Tujuan Penelitian**

Untuk mengembangkan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* pada atlet karate *kumite* tahun 2017.

## **G. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan pemikiran yang bermanfaat terutama bagi para peneliti, khususnya cabang olahraga karate supaya lebih diminati oleh para atlet.
2. Dengan penelitian ini dapat memberi masukan kepada pelatih dalam upaya mengembangkan variasi latihan tendangan untuk peningkatan kemampuan tendangan *Ashi Mawashi*
3. Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan keolahragaan.



## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### A. Konsep Pengembangan Model

Penelitian pada dasarnya adalah suatu kegiatan atau proses sistematis untuk memecahkan masalah yang dilakukan dengan menerapkan metode ilmiah. Beberapa ahli mengemukakan tentang apa itu penelitian, antara lain Cooper mengemukakan bahwa penelitian adalah suatu proses penyelidikan secara sistematis yang ditujukan pada penyediaan informasi untuk menyelesaikan masalah-masalah. Metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) adalah sebuah metode penelitian yang akan menghasilkan produk yang nantinya bisa dipakai oleh masyarakat luas.

Menurut Sugiyono (2013:407) metode penelitian dan pengembangan adalah untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi dimasyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut.

Penelitian yang berorientasi untuk menghasilkan atau mengembangkan produk dengan proses pengembangan produknya melalui beberapa langkah yaitu : analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan uji coba produk. Defenisi yang telah dijabarkan sebelumnya bahwa penelitian pengembangan merupakan suatu penelitian yang mendasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif, diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan uji coba produk. Dalam

hal ini yang akan dikembangkan adalah pengembangan model variasi latihan tendangan *ashi mawashi* pada atlet karate *kumite* tahun 2017.

## **B. Konsep Model yang Dikembangkan**

Model adalah sesuatu yang merupakan contoh yang baik untuk ditiru. Pengembangan model merupakan upaya untuk menciptakan model dan mengujinya agar model itu dinyatakan layak untuk dapat diterapkan atau ditiru oleh pihak lain. Pengembangan model yang berbasis pada penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) yaitu sebuah proses untuk pengembangan produk dan memvalidasikannya, dimana langkah-langkah dalam proses tersebut mengacu pada siklus penelitian dan pengembangan.

Dua hal penting dalam melakukan pengembangan model menurut uraian diatas yaitu mengembangkan produk dan memvalidasi. Berkaitan dengan pengembangan produk, ada beberapa alasan penting mengapa seseorang, institusi atau peneliti perlu menciptakan sebuah produk, yaitu adanya kebutuhan-kebutuhan untuk memperbaiki situasi yang ada agar lebih efektif, atau belum adanya sebuah metode atau pedoman yang dapat digunakan pada sebuah proses agar tujuan dapat dicapai dengan efektif dan efisien.

Berdasarkan pernyataan diatas sebuah pengembangan produk dalam penelitian pengembangan perlu diciptakan melalui studi pendahuluan yaitu melakukan observasi yang tepat tentang teknik yang berkembang pada saat itu bila produk yang akan diciptakan bertujuan untuk memperbaiki kondisi yang ada.



## C. Acuan Teoritik

### 1. Hakikat Olahraga Karate

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari *Jepang*. Seni bela diri karate dibawa masuk ke *Jepang* lewat *Okinawa* seni bela diri ini pertama kali disebut “*Tote*” yang berarti seperti “Tangan *China*”. Waktu karate masuk ke *Jepang*, Nasionalisme *Jepang* saat itu sedang tinggi – tingginya, sehingga *Sensei Gichim Funakoshi* mengubah kanji *Okinawa* (*Tote* : Tangan *China*) dalam kanji *Jepang* menjadi ‘karate’ (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima masyarakat *Jepang*. Karate terdiri dari dua kanji. Yang pertama adalah ‘*kara*’ yang berarti ‘kosong’ dan yang kedua, ‘*Te*’ berarti, ‘tangan’. Yang dua kanji bersama artinya “Tangan Kosong” (*pinyin: kongshou*). *Ginchin Funakoshi* mulai memperkenalkan karate pada tahun 1921.

Menurut *zen-nipponkaratedo Renmei/Jepang Jepang Karatedo Federation* (JKF) dan *World Karatedo Federation* (WKF), yang dianggap sebagai gaya karate yang utama yaitu:

- 1) *Shotokan*
- 2) *Goju-Ryu*
- 3) *Shito-Ryu*
- 4) *Wado-Ryu*

Ke empat aliran tersebut diakui sebagai gaya karate yang utama karena turut serta dalam pembentukan JKF dan WKF. Namun gaya karate yang terkemuka di Dunia bukan hanya empat gaya diatas itu saja. Beberapa aliran besar seperti *Kyokushin*, *shoryn-Ryu* dan *Uechi-Ryu* tersebar luas ke berbagai negara di

dunia dan dikenal sebagai aliran karate yang termasyur, walaupun tidak termasuk dalam “4 besar WKF”.

Di Negara Jepang, organisasi yang mewadai olahraga karate seluruh Jepang adalah JKF. Adapun organisasi yang mewadai karate seluruh dunia adalah WKF (dulu dikenal dengan nama WUKO- *World Union Of Karate Organizations*). Ada pula ITKF (*Internationan Traditional Karate Federation*) yang mewadai karate tradisional. Adapun fungsi dari JKF dan WKF adalah terutama untuk meneguhkan karate yang bersifat “tanpa kontak langsung”. Berbeda dengan aliran *Kyokushin* atau *Daidojuku* yang “kontak langsung”. Latihan dasar karate terbagi tiga menurut buku latihan dan melatih karate seperti berikut:

- a. *Kihon*, yaitu latihan teknik – teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang dan menangkis.
- b. *Kata*, yaitu latihan jurus atau bunga karate.
- c. *Kumite*, yaitu latihan tanding atau sparing.

Pada zaman sekarang karate juga dapat dibagi menjadi aliran tradisional dan aliran olahraga. Aliran tradisional lebih menekankan aspek bela diri dan teknik tempur sementara aliran olahraga lebih menumpukan teknik-teknik untuk pertandingan olahraga.

Berikut akan dijelaskan beberapa point penting dalam cabang olahraga beladiri karate, meliputi :

## 1. Teknik – Teknik Karate

Teknik karate dibagi menjadi tiga bagian utama : *Kihon* (teknik dasar). *Kata* (jurus) dan *Kumite* (pertarungan). Murid tingkat lanjut juga diajarkan untuk menggunakan senjata seperti tongkat (*bo*) dan *ruyung* (*nunchaku*).

(Phang Victorianus, 2012 : 45).

### A. Kihon

Menurut Sujoto J.B (1996:53) kihon berarti pondasi / awal / akar dalam bahasa Jepang. Dari sudut pandang diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari beberapa buah teknik dasar. Dalam Pencak Silat mungkin kihon bisa dianggap sama dengan jurus tunggal, sedangkan dalam Karate sendiri kihon lebih berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar gerakan dari semua teknik atau gerakan yang mungkin dilakukan dalam jurus (*Kata*) maupun pertarungan (*Kumite*).

*Kihon* dalam karate haruslah bermula dari pinggul pada saat akan memulai sebuah *kihon* apapun seluruh anggota tubuh haruslah dalam posisi *Shizentai* tanpa ketegangan sedikit pun juga. Bersamaan dengan memulai gerakan harus dilakukan pengambilan nafas lewat hidung yang kemudian dimampatkan secara terfokus ke arah dengan jalan pengerasan daerah perut bagian bawah secara cepat dan pada saat gerakan sudah sempurna bentuk dan arahnya nafas dikeluarkan lewat mulut sambil mengeraskan anggota tubuh yang berkaitan dengan bentuk *kihon* yang dilakukan.

## **B. Kata**

Kata secara harfiah berarti bentuk atau pola. *Kata* dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau aerobik biasa. Tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap *Kata* memiliki ritme gerakan dan pernapasan yang berbeda. Dalam *Kata* ada yang dinamakan *Bunkai*. *Bunkai* adalah aplikasi yang dapat digunakan dari gerakan-gerakan dasar *Kata*.

*Kata* memainkan peranan yang penting dalam latihan karate. Setiap kata memiliki emubusen (pola dan arah) dan *bunkai* (praktik) yang berbeda – beda tergantung dari *kata* yang sedang dikerjakan. *Kata* dalam karate memiliki makna dan arti yang berbeda.

## **C. Kumite**

*Kumite* secara harfiah berarti “pertemuan tangan”. *Kumite* dilakukan oleh murid – murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Sebelum melakukan *kumite* bebas (*jiyu Kumite*) praktis mempelajari *kumite* yang diatur (*go hon kumite*). Untuk *kumite* aliran olahraga, lebih dikenal dengan *Kumite* Pertandingan atau *Kumite Shiai*. Untuk aliran *Shotokan* di Jepang, *kumite* hanya dilakukan oleh siswa yang sudah mencapai tingkat dan (sabuk hitam). Praktisi diharuskan untuk dapat menjaga pukulannya supaya tidak mencederai kawan bertanding atau sering disebut non-kontak. Pada latihan *kihon kumite* dan latihan *kihon ippon kumite* semua teknik serangan, teknik tangkisan, dan teknik serangan balasan telah ditentukan sebelumnya. Namun, latihan *jiyu kumite* tidak ada pengaturan teknik sebelumnya, hal ini dikarenakan karena setiap karateka bebas menggunakan kemampuan teknik yang dimiliki. Pertandingan *kumite* (*kumite shiai*) yang saat ini

resmi dipertandingkan merupakan salah satu bentuk latihan *kumite* dalam bentuk latihan pertarungan bebas (*jiyu kumite*).

Pertandingan *kumite* lebih mengutamakan pada aspek olahraga, teknik – teknik yang dilancarkan oleh atlet yang bertanding bukan untuk mencederai lawan, tetapi untuk mendapatkan nilai. Kemenangan pada pertandingan *kumite* bukan ditentukan dengan membuat lawan terjatuh akibat teknik pukulan, teknik sentakan dan teknik tendangan dan teknik yang cepat dan tidak terkontrol. Kemenangan pada pertandingan *kumite* ditentukan oleh kemampuan seseorang menunjukkan atau menampilkan teknik – teknik yang benar, cepat tetapi mampu dikontrol dengan baik, sehingga dia mendapatkan nilai yang maksimal.

## **2. Hakikat Tendangan *Ashi Mawashi***

Menurut PUSDIKLAT FORKI bahwa poin yang terbesar didalam pertandingan *kumite* adalah dengan menggunakan tendangan. Ada berbagai macam jenis tendangan pada olahraga karate, salah satu tendangan yang paling populer didunia *karate* adalah tendangan *Ashi Mawashi*.

Tendangan *Ashi Mawashi* adalah tendangan yang diambil dari posisi kaki bagian depan kuda-kuda mengarah ke sasaran kepala yang disebut dengan *mawashi jodan geri*. Ada juga tendangan *Ashi Mawashi* mengarah ke sasaran pinggang, punggung, atau perut dinamakan *mawashi chudan geri*. Tendangan *ashi mawashi* sulit dilakukan karena harus latihan dasar yang benar kemudian juga teknik pada saat-saat peyerangan itu harus jelas dan tepat.



**Gambar 2.1**

**Sumber: [obiartickle.blogspot.com/2010/03/teknik-mudah-melatih-tendangan-mawassy.html?m=1](http://obiartickle.blogspot.com/2010/03/teknik-mudah-melatih-tendangan-mawassy.html?m=1)**

Bagian kaki yang dipukulkan adalah *cusoku*, yaitu pangkal jari – jari kaki. Cara membentuknya adalah dengan menaikkan jari jemarinya ke atas sehingga pangkal jari – jari tersebut bisa mengenai badan lawan. Tendangan ini hampir sama dengan tendangan *Mae Geri*. Hanya saja, jika *Mae Geri* datangnya dari bawah, *Mawashi Geri* ini datangnya dari samping dengan cara memutar pinggul sehingga arah *Mae Geri* akan berbelok menjadi menyamping. Bentuk dasarnya adalah kaki diangkat dan melontarkan *cusoku* ke kepala lawan disertai memutar pinggul agar lintasan tendangan memotong kepala. Tendangan *mawashi* yang ke arah kepala dinamakan *mawashi jodan geri*. Tapi tidak selalu ke arah kepala karena bisa juga ke arah rusuk dan dinamakan *mawashi chudan geri*. Sedangkan ke arah bawah mengenai paha dan disebut *mawashi gedan geri*.

**a. Tendangan Ashi Mawashi**

Tendangan *Ashi Mawashi* adalah tendangan dengan sasaran ke arah wajah maka point yang didapat 3 (tiga). Bisa disimpulkan bahwa semakin sulit tingkat

teknik tendangannya maka point yang kita peroleh akan semakin besar. (Bermanhot Simbolon, 2014 : 77)

Menurut Hadismar Noer (*DAN VI INKANAS KARATEDO INDONESIA*) Tendangan *Ashi Mawashi* merupakan senjata dari karate yang diambil dari kaki yang berada diposisi depan kuda-kuda mengarah ke sasaran kepala yang disebut dengan *jodan* atau *mawashi jodan*. Arah ke pinggang, punggung, dan perut disebut *ashi mawashi chudan*. Tendangan *ashi mawashi* sangat berguna sekali untuk atlet *kumite*, selain poin yang tinggi juga sangat efisien untuk mencari poin maupun mengejar poin yang ketinggalan

Dalam olahraga karate ada beberapa teknik tendangan, namun tendangan *Ashi Mawashi* yang menjadi objek penelitian. Dalam pertandingan karate seorang karate akan memperoleh angka dalam satu pertandingan manakala akan menggunakan teknik – teknik yang baku dan bentuk yang benar serta mengenai daerah sasaran yang sesuai peraturan karate. Dalam suatu pertandingan karate untuk mendapatkan poin sangat tidak mudah dilakukan melalui tendangan.



**Gambar 2.2 Tendangan *Mawashi Geri Jodan***

**Sumber. <https://www.republika.co.id/berita/sea-games/berita-sea-games/17/08/22/ov353o257-srunita-sari-sembahkan-emas-pertama-karate>**

### 3. Hakikat Latihan

Untuk menjelaskan Kompleksitas suatu latihan olahraga dua defenisi telah dipilih dan defenisi yang kedua akan diuraikan secara lebih dekat. Defenisi latihan yang telah dimodifikasi Dietrich Harre (1971) menyatakan bahwa, “ Latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip – prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip – prinsip paedagogis”. Proses ini yang direncanakan dan sistematis, meningkatkan kesepian untuk tampil dari seorang olahragawan atau olahragawati. Dalam defenisi ini bagaimanapun juga, penekanan pada prinsip – prinsip paedagogis hendaknya diragukan karena berbeda dengan prinsip pendidikan fisik, tujuan – tujuannya lebih diletakkan pada pencapaian penampilan puncak dari pada penekanan pada pengaruh pengaruh yang bersifat paedagogis dari seorang pelatih kepada atlet.

Menurut Dietrich Martin, “Latihan Olahraga adalah suatu proses yang direncanakan yang mengembangkan penampilan olahraga yang komplek dengan memakai isi latihan, metode – metode latihan, tindakan – tindakan organisasional yang sesuai dengan maksud dan tujuan – tujuan”. Penganalisaan defenisi yang diberikan di atas, beberapa pernyataan bisa dijelaskan sebagai berikut: Latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai olahragawan atau olahragawati tersebut mencapai standart penampilan yang tinggi. Latihan dasar untuk pemula biasanya berlangsung selama dua tahun, tahap selanjutnya dua tahun lagi dan latihan selanjutnya kira – kira dua sampai empat tahun, naik sampai kemampuan yang maksimal. Prinsip latihan merupakan pedoman yang akan digunakan dalam



latihan yang terorganisir dengan baik, prinsip latihan didasarkan pada semua dan tugas latihan, meliputi; menentukan corak dan isi latihan, sasaran dan metode dan organisasi latihan. Latihan merupakan prinsip dasar yang harus diikuti, apabila peningkatan hasil latihan ingin dimaksimalkan.

Harsono (1988;5) mengatakan latihan adalah suatu proses untuk penyempurnaan atlet secara sadar dalam mencapai prestasi yang maksimal dengan diberinya beban-beban latihan fisik, teknik, taktik, dan mental yang terarah dan teratur, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Prinsip – prinsip latihan seperti yang telah dikemukakan di atas bahwa untuk meningkatkan secara bertahap dan berulang – ulang serta berkesinambungan.

#### **D. Melatih Tendangan (*GERI*)**

##### **1. Melatih *Mawashi Geri***

- a). Dengan memberi beban pada pergelangan kaki
  - Beri beban pada pergelangan kaki
  - Dari posisi zenkutsu dachi, lakukan tendangan ushiro di tempat dengan benar
  - Lakukan minimal 10 x untuk masing-masing kaki
- b). Dengan memberi penghalang  
Latihan ini akan membentuk *route ushirogeri* dengan baik, bila ini dilakukan secara rutin, selanjutnya tanpa penghalang tendangan akan terbiasa dengan *route* yang benar.

- c). Dengan memberi pemberat pada pergelangan kaki
- Beri pemberat pada pergelangan kaki
  - Lakukan tendangan *mawashi* dengan benar di tempat
  - Latihan ini bermanfaat untuk melatih kecepatan tendangan

Sumber. Simbolon, Bermanhot. (2014;73) “**Latihan dan Melatih Karateka**”.

Yogyakarta : Griya Pustaka.

### **E. Kerangka Berpikir**

*Karate* adalah suatu beladiri yang banyak diminati masyarakat. Mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Mereka diantaranya ada yang sungguh-sungguh belajar *karate* agar dapat mengikuti pertandingan dan memperoleh prestasi. Namun, ada juga yang menjadikannya sebagai hobi. Selain itu, banyak orang yang mempelajari *karate* agar dapat mempertahankan diri dari berbagai macam gangguan. Misalnya penodongan, perkelahian, maupun tindakan kejahatan.

*Karate* merupakan olahraga yang menyehatkan tubuh. Selain melatih fisik menjadi kuat, belajar *karate* juga memerlukan daya tangkap yang cepat. Selanjutnya, untuk meningkatkan prestasi maksimal, proses latihan harus teratur dan terprogram latihan fisik. Tendangan *Ashi Mawashi* dilakukan pada saat *kumite* (pertarungan). Dalam melakukan tendangan faktor yang dominan adalah kaki. Untuk mendukung teknik tendangan *Ashi Mawashi* harus dilatih kondisi fisik terutama kecepatan supaya serangan dan pukulan yang dilakukan sulit diantisipasi lawan. Tendangan *Ashi Mawashi* termasuk tendangan yang sulit untuk dilatih. Maka dari itu saya ingin mengembangkan variasi latihan *Ashi Mawashi* karena itu merupakan sebuah kebutuhan para atlet *karate kumite*.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Penggunaan Produk**

Sasaran penelitian atau pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan variasi latihan teknik tendangan *Ashi Mawashi* adalah seluruh atlet karate, untuk para pelatih dan pembina cabang olahraga karate untuk menjadikan variasi latihan teknik tendangan *Ashi Mawashi* ini dalam pembuatan program latihan dengan harapan dapat mempertinggi prestasi atletnya.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian dilaksanakan di Dojo KKNSI Parulian 2 Medan, Dojo Shindoka Medan, Dojo INKANAS Sei Deli, dan Dojo Karate Kids INKANAS Medan, penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 Juni – 29 Agustus 2018.

#### **C. Sasaran Penelitian**

1. Pada uji coba kelompok kecil disarankan dapat melibatkan subyek sebanyak 10 atlet dari 4 dojo yang ditentukan.
2. Pada uji coba kelompok besar dalam penelitian ini peneliti melibatkan sebanyak 30 atlet yang masih aktif berlatih.

#### **D. Karakteristik Sasaran Penelitian**

Sasaran penelitian atau pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan. Pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* pada latihan karate adalah atlet karate yang latihan di dojo KKNSI Parulian 2 Medan, dojo SHINDOKA IRA, dojo INKANAS SEI DELI, dan dojo INKANAS KARATE KIDS dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Atlet karate
2. Sudah menguasai bentuk tendangan *Ashi Mawashi* dengan baik

#### **E. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Metode penelitian banyak mengulas mengenai cara dalam pelaksanaan penelitian. Berbeda dengan prosedur penelitian yang lebih menekankan mengenai alat-alat yang dipakai dalam mengukur dan mengumpulkan data hasil penelitian.

Penelitian dan pengembangan atau *research and development* adalah sebuah strategi atau sebuah metode penelitian yang cukup ampuh, penelitian pengembangan adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Dalam hal ini, penelitian yang akan dikembangkan adalah variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* pada atlet karate tahun 2017.

#### **F. Langkah-Langkah Pengembangan Variasi**

##### **1. Penelitian Pendahuluan**

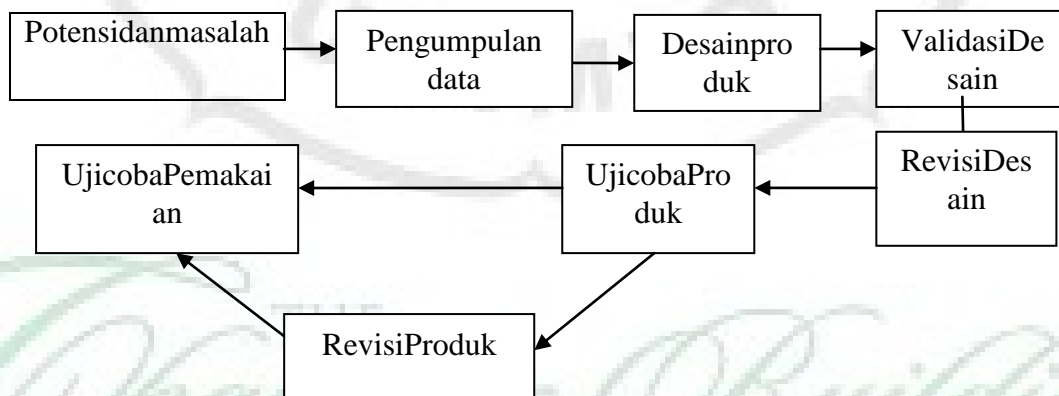
Penelitian pendahuluan dilakukan untuk mendapat analisis kebutuhan. Hasil pengamatan selama melihat pertandingan karate di kejuaraan karate Sumatera Utara di tahun 2017 di KEJURDA FORKI peneliti juga berpartisipasi sebagai panitia pelaksana kejuaraan tersebut, pada saat kumite peneliti lebih fokus melihat pada tendangan *Ashi Mawashi* karena tendangan *Ashi Mawashi* yang paling dominan yang digunakan atlet pada saat pertandingan, tetapi pada saat kumite peneliti melihat banyak kekurangan untuk melakukan tendangan *Ashi Mawashi* ketika lawan tersebut melakukan *body moving*.

Dari hasil analisis kebutuhan dari pelatih mengatakan atlet yang sudah pernah ikut dalam pertandingan sudah menguasai bentuk tendangan *Ashi Mawashi* dan sangat menginginkan untuk tujuan prestasi tertinggi. Pelatih sangat menginginkan adanya pengembangan variasi tendangan *Ashi Mawashi* untuk dimasukkan di dalam program latihan. Agar atlet lebih menguasai jalannya saat pertandingan.

Berdasarkan hasil pengamatan, wawancara dan analisis kebutuhan diatas maka dapat disimpulkan bahwa perlu adanya pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* untuk dibuat dalam program latihan.

## 2. Perencanaan Pengembangan Model

Rancangan langkah-langkah pengembangan produk variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* dalam latihan karate dalam penelitian ini sebagai berikut:  
Rancangan langkah-langkah penelitian pengembangan sebagai berikut;



**Gambar 3. 1** langkah-langkah penggunaan metode *Research and Development* (R & D)

**Sumber: PROF.DR.SUGIYONO. Metode penelitian pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2008; 409)**

1. Pertama yang akan ditentukan adalah potensi dan masalah yang akan dikembangkan.
2. Mengumpulkan informasi/data sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep.
3. Menentukan desain produk (rancangan produk) bentuk rancangan tersebut adalah pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi tendangan *Ashi Mawashi* Validasi desain, revisi oleh para ahli yang bersangkutan.
4. Perbaiki desain, setelah direvisi oleh para ahli maka peneliti memperbaiki desain produk yang akan dihasilkan.
5. Uji coba produk, digunakan guna memperoleh hasil yang sempurna.
6. Revisi produk, dilakukan guna memperoleh hasil yang sempurna.
7. Uji coba pemakaian, pemakaian produk yang lebih luas lagi dan penyempurnaan produk

Pengembangan variasi tendangan *Ashi Mawashi* ini dilakukan melalui beberapa tahap, prosedur pengembangan produk tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

#### **a. Potensi dan Masalah**

Sugiyono (2008; 40) potensi adalah segala sesuatu yang bila didayagunakan akan memiliki nilai tambah. Masalah adalah penyimpangan antara yang diharapkan dengan yang terjadi. Dari pengertian di atas peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian pengembangan yaitu pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi*, yang diharapkan akan menambah model latihan bagi atlet dan sebagai masukan untuk pelatih dan pengurus karate.

## **b. Pengumpulan Data**

Dari hasil analisis kebutuhan yang dihimpun dari observasi dan wawancara dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada para pelatih, diperoleh analisis kebutuhan yang dapat ditarik kesimpulan bahwa ide untuk membuat sebuah penelitian pengembangan variasi kecepatan reaksi tendangan *Ashi Mawashi* sehingga dapat membantu pelatih untuk menambah program latihan khususnya di tendangan *Ashi Mawashi*.

## **c. Desain Produk**

Setelah membuat ide, langkah selanjutnya yaitu membuat produk awal rangkaian pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* sehingga akan dapat membantu pelatih dalam merancang program latihan untuk meningkatkan keterampilan atlet. Produk awal tersebut dibuat dalam variasi latihan pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang dikembangkan dan disusun secara sistematis, sehingga produk ini memiliki kelayakan untuk dipublikasikan. Dalam pembuatan yang dikembangkan peneliti, peneliti harus mengkonsultasikan produk pada ahli/pelatih karate, ahli olahraga, supaya menghasilkan produk yang sempurna.

### **1. Desain Produk Draft Awal**

#### **Variasi Latihan Tendangan *Ashi Mawashi***

9. Tendangan *Ashi Mawashi* metode zig – zag dengan menggunakan 5 kun



**Gambar 1**



**Gambar 2**



**Gambar 3**



**Gambar 4**



**Gambar 5**



**Gambar 6**

**Sumber: Dokumentasi Di Gedung Serbaguna Unimed**



**Pelaksanaan:**

Dimulai dari sikap siap (joy), kemudian kaki membentuk kuda-kuda zenkutsu-dachi, lalu kaki kanan maju jadi bentuk menyilang setelah itu menendang dengan sikap tendangan *ashi mawashi* dilakukan dalam bentuk zig-zag melewati 5 kun.

**Keterangan:**

- ❖ 5 buah kun dengan jarak perkun 1,5 meter

**Keunggulan:**

Keunggulan dari bentuk latihan ini yaitu bentuknya unik, sehingga atlet tidak merasa jenuh dan bosan. Selain itu, latihan ini juga tidak membutuhkan biaya yang mahal karena cukup menggunakan kun saja. Latihan ini sangat mudah dilakukan termasuk kepada atlet pemula.

**2. Tendangan *Ashi Mawashi* dengan step kanan dan kiri menggunakan 2 kun**



**Gambar 1**



**Gambar 2**



**Gambar 3**



**Gambar 4**



**Gambar 5**

**Sumber :Dokumentasi di BelakangStadionUnimed**

**Pelaksanaan:**

Diawali dari sikap joy/siap, kemudian mengambil steping kanan dan kiri, satu tangan menyentuh kun dengan posisi *zenkutsu-dachi* dan melakukan tendangan *ashi mawashi* dengan 5 kali repetisi.

**Keterangan:**

- ❖ 2 buah kun dengan jarak 1 meter

**Keunggulan:**

Keunggulan bentuk latihan ini yaitu bentuknya unik dan juga memiliki fungsi yang banyak, membuat atlet lebih gesit, senang dan tidak bosan. Selain itu latihan ini juga tidak membutuhkan biaya mahal hanya cukup menggunakan *kun*. Sangat mudah dilakukan termasuk kepada atlet pemula.

**3. Tendangan *Ashi Mawashi* dengan kaki kanan dan kiri menggunakan ladder**



**Gambar 1**



**Gambar 2**



**Gambar 3**



**Gambar 4**



**Gambar 5**



**Gambar 6**

**Sumber :Dokumentasi Di Belakang Stadion Unimed**

**Pelaksanaan :**

Di awali dengan sikap siap/joy (diluar ledder). Bergerak masuk kedalam jalur ledder diawali dengan kaki yang mengarah kedalam diikuti kaki terluar masuk kedalam setiap kotak didalam jalur. Sampai disisi lain diluar jalur melakukan tendangan *ashi mawashi* menggunakan kaki terluar. Setelah itu masuk kembali kedalam ledder dengan gerakan yang sama dan diakhiri tendangan *ashi mawashi* (sisi lain ledder)

**Keterangan :**

- ❖ Ledder dengan panjang 3 meter

**Keunggulan :**

Keunggulan bentuk latihan ini memiliki fungsi untuk melatih otot kaki agar lebih lincah (*agility*). Selain itu melatih kecepatan untuk berpindah posisi baik ke kiri maupun kekanan (*responsif*). Hal yang berguna dalam penyerangan maupun

menghindar dari serangan lawan. Atlet juga merasa senang karena latihan sebelumnya monoton.

4. Tendangan *Ashi Mawashi* kaki kanan dan kiri dengan variasi segitiga



**Gambar 1**



**Gambar 2**



**Gambar 3**



**Gambar 4**



**Gambar 5**



**Gambar 6**

**Sumber :Dokumentasi Di Belakang Stadion Unimed**

**Pelaksanaan :**

Diawali dari sikap *joiy* (*siap*) didepan *ledger*. Kemudian masuk ke kotak pertama lalu kaki kiri mundur diluar *ledger* dan masuk lagi ke kotak kedua dengan dimulai kaki kanan jadi dalam bentuk segitiga sampai keujung *ledger*. Setelah itu langsung ambil posisi tendangan *ashi mawashi* kaki kanan 3 kali repetisidan kaki kiri 3 kali repetisi.

**Keterangan :**

- ❖ *Ledder* dengan panjang 3 meter

**Keunggulan :**

Bentuk latihan ini memiliki fungsi yang banyak, selain melatih keseimbangan (*balance*) latihan ini juga melatih kelincahan (*agility*). Membuat atlet lebih gesit, senang dan tidak bosan. Latihan ini juga tidak membutuhkan biaya yang mahal, cukup menggunakan tali dan pipa bekas.

5. Tendangan *Ashi Mawashi* dengan lompat menggunakan 3 kun dan *ledger*



**Gambar 1**

**Gambar 2**



**Gambar 3**



**Gambar 4**



**Gambar 5**



**Gambar 6**

**Pelaksanaan :**

Dimulai dari sikap siap/ joy (diluar ledder). Bergerak masuk kedalam jalur ledder diawali posisi kedua kaki terbuka disamping ledder, lalu melompat masuk menggunakan kedua kaki bersamaan (gerakan membuka dan menutup) sampai diujung ledder. Kemudian melompati kun satu per satu menggunakan kedua kaki dengan posisi paha mengangkat tinggi kedepan bersamaan, diakhiri dengan tendangan *ashi mawashi* menggunakan kaki kiri dan kanan secara bergantian.

**Keterangan :**

- ❖ Ledder dengan panjang 3 meter

❖ 3 bh kun

**Keunggulan :**

Bentuk latihan ini melatih keseimbangan dan kekuatan otot paha. Dalam situasi tertentu hal ini dapat berguna untuk menyerang lawan yang didepan dalam posisi yang cukup jauh, dengan cepat dan tepat.

6. Tendangan *Ashi Mawashi* melalui metode melompat dengan satu kaki



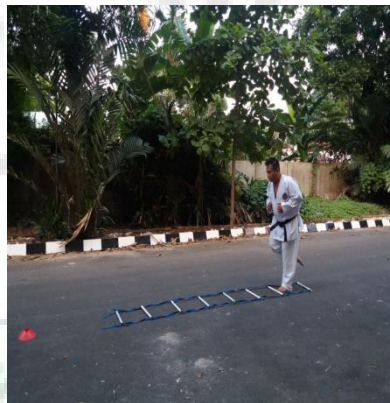
**Gambar 1**



**Gambar 2**



**Gambar 3**

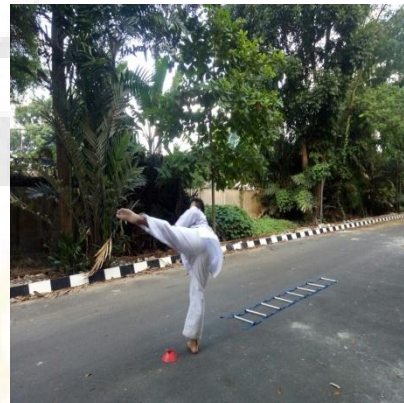


**Gambar 4**





**Gambar 5**



**Gambar 6**

**Sumber : Dokumentasi Di Belakang Stadion Unimed**

**Pelaksanaan :**

Dimulai dari sikap *joy*/siap menghadap *ledger*. Lalu melompat dengan satu kaki dari kotak pertama, melompat melangkahi satu kotak sampai pada ujung *ledger*. Kemudian kembali melompat dengan cara yang sama menggunakan kaki berbeda. Lakukan tendangan *ashi mawashi* secara bergantian.

**Keterangan :**

- ❖ *Ledder* dengan panjang 3 meter
- ❖ 1 bh *kun*

**Keunggulan :**

Melatih kekuatan salah satu otot kaki dalam melompat dan melakukan tendangan *ashi mawashi*. Meningkatkan kemampuan paha karena menggunakan salah satu kaki untuk menopang tubuh saat melompat.

7. Tendangan *Ashi Mawashi* dengan metode zig – zag menggunakan ladder



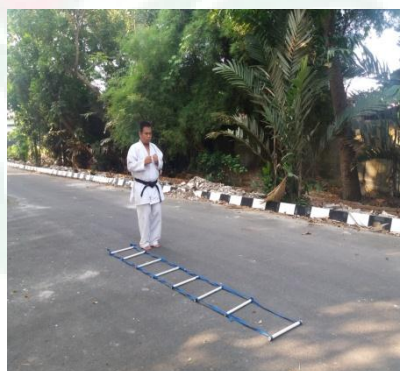
**Gambar 1**



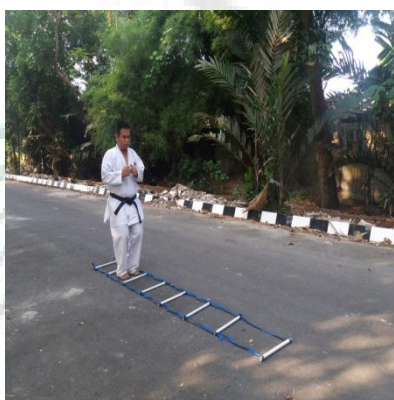
**Gambar 2**



**Gambar 3**



**Gambar 4**



**Gambar 5**



**Gambar 6**



**Gambar 7**



**Gambar 8**

**Sumber : Dokumentasi Di Belakang Stadion Unimed**

**Pelaksanaan :**

Dimulai dari sikap *joy*/siap. Berdiri disamping kanan *ledger*, mengambil posisi untuk melompat memasuki kotak menyamping pada *ledger* menggunakan kedua kaki kemudian langsung melompat dengan cara yang sama kesisi luar *ledger*. Kemudian lompat kembali kedalam, dan keluar membentuk posisi zig-zag. Diujung *ledger* melakukan tendangan *ashi mawashi*.

**Keterangan :**

- ❖ *Ledger* dengan panjang 3 meter

**Keunggulan :**

Melatih kelincahan dan kelenturan kaki disaat bergerak berpindah (bermanuver) dalam waktu yang singkat. Dapat mengambil posisi menendang yang baik, begitu juga saat menghindari tendangan lawan.

8. Tendangan *Ashi Mawashi* dengan step melalui metode menyamping



**Gambar 1**



**Gambar 2**



**Gambar 3**



**Gambar 4**



**Gambar 5**



**Gambar 6**



**Gambar 7**



**Gambar 8**



**Gambar 9**



**Gambar 10**

**Sumber :Dokumentasi Di Belakang Stadion Unimed**

**Pelaksanaan :**

Diawali dengan sikap awal (*joy*) menyamping, kemudian dimulai dengan kaki kanan masuk kedalam kotak pertama lalu melompati 3 kotak disertai 1 kotak mundur kemudian melakukan tendangan *ashi mawashi* dilakukan 3 kali sampai berada diluar kotak jalur ladder. Berlari mundur menuju posisi awal. Dengan posisi menyamping menggunakan kaki kiri mengulangi hal yang sama.

**Keterangan :**

- ❖ Ledder dengan panjang 3 meter

**Keunggulan :**

- ❖ Melatih kemampuan kekuatan otot kaki agar lebih baik dan dapat mengantisipasi posisi lawan tidak terduga (mis: samping kiri/kanan)
- ❖ Melatih kemampuan tendangan ashi mawashi agar tidak canggung saat menendang, karena latihan memusatkan pada pergerakan kedua kaki (kiri dan kanan) dengan melatih keseimbangan.

**d. Evaluasi**

Setelah selesai pembuatan pengembangan variasi tendangan *Ashi Mawashi* maka dilanjutkan dengan tahap evaluasi variasi latihan tersebut. Evaluasi dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan variasi tendangan *Ashi Mawashi* yang sudah dibuat.

**3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Variasi**

**a. Telaah Para Pakar**

**1. Revisi produk 1.**

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

**Tabel 3.1 Nama-nama para ahli**

NO	NAMA	AHLI
1	Drs.Haron Wilson Nainggolan	Wasit Karate
2	Dr. Rahma Dewi, M.Pd	Ahli Gerak
3	Drs. Rahman Situmeang, M.Pd	Pelatih Karate

## **2. Produksi *Prototipe*.**

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

## **3. 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 :

- a. Menetapkan desain uji coba
- b. Menetapkan subyek uji coba
- c. Menyusun instrumen penyusunan data
- d. Menetapkan teknis analisis data

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

#### **4. Revisi Produk II**

Setelah 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 I dan uji coba tahap II ).

#### **5. Reproduksi**

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

##### **b. 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 10 orang.

##### **1. 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.



### a. 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 *Ashi Mawashi* tersebut, sedangkan untuk ahli olahraga berfungsi untuk memberikan informasi dan penilaian pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* tersebut, sedangkan untuk ahli olahraga berfungsi untuk memberikan informasi dan penilaian variasi tendangan *Ashi Mawashi* yang dikembangkan.

2. Uji coba tahap 1 ( kelompok kecil pada tahap ini menggunakan subyek sebanyak 10 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:

- a. Penjelasan tentang konsep produk kepada subyek (atlet)
- b. Memberikan contoh pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang telah dibuat.
- c. Meminta kepada atlet untuk mempraktekkan pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang telah dibuat.
- d. Hasil berlatih atlet dari pengembangan variasi latihan *Ashi Mawashi* di nilai.

## **b. 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 *Ashi Mawashi* untuk diproduksi dan diuji cobakan di tempat latihan karate.

## **c. Evaluasi tahap II**

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

## **d. Subyek uji coba**

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

- a. Uji coba tahap I, subyek uji coba tahap ini 10 orang atlet karate.
- b. Uji coba tahap II, subyek uji coba tahap ini 30 orang atlet karate.
- c. Uji coba dilapangan.

Kegiatan berikut dalam penelitian ini yaitu mengujicobakan pengembangan variasi latihan *Ashi Mawashi* dengan sasaran atlet karate berjumlah atlet 30 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.

##### **a. Pengumpulan Data**

Pengumpulan data yang digunakan dalam pengembangan model latihan *Tendangan Ashi Mawashi* dalam pertandingan karate adalah melalui wawancara dengan para pelatih dan memberikan beberapa pertanyaan.

##### **b. 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). Instrumen identifikasi kebutuhan dalam peneliti ini disusun dengan tujuan untuk mengumpulkan data pendapat pelatih dari bentuk latihan yang sudah dan sedang mereka gunakan dalam latihan, dan bentuk latihan apa yang mereka inginkan. Instrumen ini juga didasarkan pada konsep tentang evaluasi bentuk latihan. Instrumen uji lapangan yang utama disusun melalui konsep dari atlet.

Sebelum evaluasi dari para ahli, peneliti melakukan wawancara dan beberapa bentuk pertanyaan untuk pengambilan data.

### c. 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 yang didapatkan dari penyebaran angket. Analisa data pada penelitian 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.

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

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



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Pengembangan Latihan

Pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* pada atlet karate *kumite* pada Tahun 2018 ini telah tertulis dalam bentuk naskah atau *storyboard script* yang menyajikan bentuk-bentuk variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi*.

Tabel 4.1 Hasil Assessment Pada Kelompok Kecil

No	JAWABAN / TANGGAPAN ATLET									
	SS	%	S	%	TS	%	STS	%	JUMLAH	%
1	10	100%							10	100%
2	10	100%							10	100%
3	10	100%							10	100%
4					2	20%	8	80%	10	100%
5	10	100%							10	100%
6	8	80%	2	20%					10	100%
7	9	90%	1	10%					10	100%
8	2	20%	5	50%	2	20%	1	10%	10	100%
9	1	10%	1	10%	4	40%	4	40%	10	100%
10	10	100%							10	100%

**Persentase (%) Jawaban Analisis Kebutuhan**

**RUMUS :**

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

## 1. Analisis Kebutuhan Kelompok Kecil

Tabel 4.2 Hasil Analisis Kebutuhan Pada Uji Coba Kelompok Kecil

NO	PERTANYAAN	PERSENTASE / INDIVIDU			
		SS	S	TS	STS
1	Apakah variasi ini benar-benar suatu yang baru untuk menambah minat?	100%			
2	Dalam latihan karate, apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> diperlukan?	100%			
3	Apakah tendangan <i>Ashi Mawashi</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	100%			
4	Saya memilih tidak menggunakan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.			20%	80%
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> di <i>Dojo</i> tempat anda berlatih?	100%			
6	Apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> selama ini sangat membosankan?	80%	20%		
7	Perluakah kamu menguasai tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?	90%	10%		
8	Apakah kamu tidak pernah mengikuti latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan berbagai bentuk variasi?	20%	50%	20%	10%
9	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?	10%	10%	40%	40%

Tabel 4.3 Hasil Jawaban Atlet Pada Uji Coba Kelompok Besar

No	JAWABAN / TANGGAPAN ATLET									
	SS	%	S	%	TS	%	STS	%	JUMLAH	%
1	25	83,3%	5	16,7%					30	100%
2	26	86,7%	4	13,3%					30	100%
3	29	96,7%			1	3,3%			30	100%
4					12	40%	18	60%	30	100%
5	27	90%	3	10%					30	100%
6	11	36,7%	10	33,3%	3	10%	6	20%	30	100%
7	29	96,7%	1	3,3%					30	100%
8	3	10%	6	20%	11	36,7%	10	33,3%	30	100%
9	1	3,3%	3	10%	13	43,3%	13	43,3%	30	100%
10	25	83,3%	4	13,3%			1	3,3%	30	100%

**Persentase (%) Jawaban Analisis Kebutuhan**

**RUMUS :**

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

## 2. Analisis Kebutuhan Kelompok Besar

Tabel 4.4 Hasil Analisis Kebutuhan Atlet Pada Uji Coba Kelompok Besar

NO	PERTANYAAN	PERSENTASE / INDIVIDU			
		SS	S	TS	STS
1	Apakah variasi ini benar-benar suatu yang baru untuk menambah minat?	83,3%	16,7%		
2	Dalam latihan karate, apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> diperlukan?	86,7%	13,3%		
3	Apakah tendangan <i>Ashi Mawashi</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	96,7%		3,3%	
4	Saya memilih tidak menggunakan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.			40%	60%
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> di <i>Dojo</i> tempat anda berlatih?	90%	10%		
6	Apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> selama ini sangat membosankan?	36,7%	33,3%	10%	20%
7	Perluah kamu menguasai tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?	96,7%	3,3%		
8	Apakah kamu tidak pernah mengikuti latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan berbagai bentuk variasi?	10%	20%	36,7%	33,3%
9	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?	3,3%	10%	43,3%	43,3%



Secara menyeluruh terdapat lima tujuan umum yang diungkapkan dalam studi pendahuluan, yaitu:

1. Seberapa besar pengaruh tendangan ashi mawashi terhadap peningkatan prestasi atlet
2. Seberapa penting variasi tendangan ashi mawashi
3. Seberapa penting pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* dilakukan untuk dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan variasi tendangan *Ashi Mawashi*
4. Seberapa besar pengaruh tendangan ashi mawashi dalam pertandingan karate kumite?
5. Dukungan apa sajakah yang didapatkan dalam membuat variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* kedalam program latihan.

Tujuan umum diatas akan menjadikan dasar peneliti untuk melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan instrumen wawancara yang mendalam kepada pembina dan pelatih karate. Dan melakukan survei karena tujuan utamanya adalah melakukan persiapan teknis dengan mengetahui terlebih dahulu karakteristik subyek penelitian dan tempat yang akan dilaksanakannya penelitian pengembangan ini. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui seberapa penting variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang akan dikembangkan oleh peneliti.

Hasil studi pendahuluan atau temuan di lapangan maka selanjutnya dideskripsikan dan dianalisis sehingga diperoleh suatu rumusan hasil data yang telah dikumpulkan. Rumusan hasil ini bersifat deskriptif dan analitis, dengan mengacu

pada tujuan studi pendahuluan. Hasil analisis kebutuhan dan temuan di lapangan yang diperoleh peneliti adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil analisis kebutuhan dan temuan lapangan

No	Pertanyaan	Temuan
1	Apa saja bentuk latihan yang dilakukan untuk melatih tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?	Pelatih karate telah menerapkan beberapa variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> namun masih diperlukan adanya masukan-masukan agar dapat mempertinggi prestasi atlet karate.
2	Apakah variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> selalu diberikan setiap latihan?	Latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> diberikan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat.
3	Apakah sarana yang tersedia mendukung pelaksanaan latihan untuk variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?	Sarana yang digunakan untuk latihan karate di <i>Dojo-dojo</i> , ruangan kosong dan hanya sebagian <i>dojo</i> menggunakan matras.
4	Variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> yang selama ini sudah dilakukan?	Variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> yang telah dilakukan yaitu: <i>Ashi Mawashi</i> sendiri, <i>Ashi Mawashi</i> berpasangan jarak 1 meter
5	Antusiasme atlet dalam mengikuti latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?	Cukup antusias dalam mengikuti latihan.

6	Upaya yang sudah dilakukan agar atlet tertarik dalam mengikuti variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?	Pelatih berupaya untuk membuat atlet tertarik dan semangat dengan memberikan bentuk latihan yang baru.
7	Apakah dibutuhkan variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> yang lebih banyak untuk dilaksanakan dalam latihan karate ?	Secara umum pelatih dan atlet sangat membutuhkan variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> yang lebih banyak dalam latihan karate di <i>Dojo</i> .

### 3. Draft final

Setelah dinyatakan valid dan mengalami revisi tahap II, maka hasil akhir didapatkan pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* pada atlet karate *kumite* Tahun 2017 yang sudah final, yakni sebagai berikut:

#### Model Variasi Tendangan *Ashi Mawashi* :

2. Tendangan *Ashi Mawashi* metode zig-zag dengan menggunakan 5 kun



Gambar 1



Gambar 2



**Gambar 3**



**Gambar 4**



**Gambar 5**



**Gambar 6**

**Sumber: Dokumentasi Di Gedung Serbaguna Unimed**

**Pelaksanaan:**

Dimulai dari sikap siap (joy), kemudian kaki membentuk kuda-kuda zenkutsu-dachi, lalu kaki kanan maju jadi bentuk menyilang setelah itu menendang dengan sikap tendangan ashi mawashi dilakukan dalam bentuk zig-zag melewati 5 kun.

**Keterangan:**

- ❖ 5 buah kun dengan jarak perkun 1,5 meter

**Keunggulan:**

Keunggulan dari bentuk latihan ini yaitu bentuknya unik, sehingga atlet tidak merasa jenuh dan bosan. Selain itu, latihan ini juga tidak membutuhkan biaya yang mahal karena cukup menggunakan kun saja.

**2. Tendangan Ashi Mawashi dengan step kanan dan kiri menggunakan 2 kun**



**Gambar 1**



**Gambar 2**



**Gambar 3**



**Gambar 4**



**Gambar 5**

**Sumber : Dokumentasi di Belakang Stadion Unimed**

**Pelaksanaan:**

Diawali dari sikap *joji*/siap, kemudian mengambil *steping* kanan dan kiri, satu tangan menyentuh *kun* dengan posisi *zenkutsu-dachi* dan melakukan tendangan *ashi mawashi* dengan 5 kali repetisi.

**Keterangan:**

- ❖ 2 buah *kun* dengan jarak 1 meter

**Keunggulan:**

Keunggulan bentuk latihan ini yaitu bentuknya unik dan juga memiliki fungsi yang banyak, membuat atlet lebih gesit, senang dan tidak bosan. Selain itu latihan ini juga tidak membutuhkan biaya mahal hanya cukup menggunakan *kun*.

3. Tendangan *Ashi Mawashi* dengan kaki kanan dan kiri menggunakan ladder



**Gambar 1**



**Gambar 2**



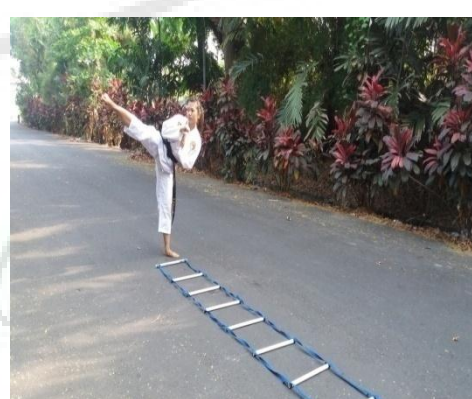
**Gambar 3**



**Gambar 4**



**Gambar 5**



**Gambar 6**

**Sumber : Dokumentasi Di Belakang Stadion Unimed**

**Pelaksanaan :**

Diawali dengan sikap siap/joy (diluar ledder). Bergerak masuk kedalam jalur ledder diawali dengan kaki yang mengarah kedalam diikuti kaki terluar masuk kedalam setiap kotak didalam jalur. Sampai disisi lain diluar jalur melakukan tendangan *ashi mawashi* menggunakan kaki terluar. Setelah itu masuk kembali kedalam ledder dengan gerakan yang sama dan diakhiri tendangan *ashi mawashi* (sisi lain ledder)

**Keterangan :**

- ❖ Ledder dengan panjang 3 meter

**Keunggulan :**

Keunggulan bentuk latihan ini memiliki fungsi untuk melatih otot kaki agar lebih lincah (agility). Selain itu melatih kecepatan untuk berpindah posisi baik ke kiri maupun kekanan (responsif). Hal yang berguna dalam penyerangan maupun menghindari dari serangan lawan. Atlet juga merasa senang karena latihan sebelumnya monoton.



4. Tendangan *Ashi Mawashi* kaki kanan dan kiri dengan variasi segitiga



**Gambar 1**



**Gambar 2**



**Gambar 3**



**Gambar 4**



**Gambar 5**



**Gambar 6**

**Sumber : Dokumentasi Di Belakang Stadion Unimed**

**Pelaksanaan :**

Diawali dari sikap joy (siap) didepan ledder. Kemudian masuk ke kotak pertama lalu kaki kiri mundur diluar ledder dan masuk lagi ke kotak kedua dengan dimulai kaki kanan jadi dalam bentuk segitiga sampai ke ujung ledder. Setelah itu langsung ambil posisi tendangan *ashi mawashi* kaki kanan 3 kali repetisi dan kaki kiri 3 kali repetisi.

**Keterangan :**

- ❖ Ledder dengan panjang 3 meter

**Keunggulan :**

Bentuk latihan ini memiliki fungsi yang banyak, selain melatih keseimbangan (balance) latihan ini juga melatih kelincahan (agility). Membuat atlet lebih gesit, senang dan tidak bosan. Latihan ini juga tidak membutuhkan biaya yang mahal, cukup menggunakan tali dan pipa bekas.

**5. Tendangan *Ashi Mawashi* dengan lompat menggunakan 3 kun dan ledder**



**Gambar 1**



**Gambar 2**



**Gambar 3**



**Gambar 4**



**Gambar 5**



**Gambar 6**

**Sumber : Dokumentasi Di Belakang Stadion Unimed**

**Pelaksanaan :**

Dimulai dari sikap siap/ joy (diluar ledder). Bergerak masuk kedalam jalur ledder diawali posisi kedua kaki terbuka disamping ledder, lalu melompat masuk menggunakan kedua kaki bersamaan (gerakan membuka dan menutup) sampai diujung ledder. Kemudian melompati kun satu per satu menggunakan kedua kaki dengan posisi paha mengangkat tinggi kedepan bersamaan, diakhiri dengan tendangan *ashi mawashi* menggunakan kaki kiri dan kanan secara bergantian.

**Keterangan :**

- ❖ Ledder dengan panjang 3 meter
- ❖ 3 bh kun

**Keunggulan :**

Bentuk latihan ini melatih keseimbangan dan kekuatan otot paha. Dalam situasi tertentu hal ini dapat berguna untuk menyerang lawan yang didepan dalam posisi yang cukup jauh, dengan cepat dan tepat.

6. Tendangan *Ashi Mawashi* melalui metode melompat dengan satu kaki



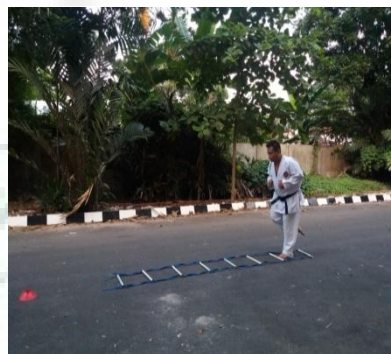
**Gambar 1**



**Gambar 2**



**Gambar 3**



**Gambar 4**



**Gambar 5**



**Gambar 6**

**Sumber : Dokumentasi Di Belakang Stadion Unimed**

**Pelaksanaan :**

Dimulai dari sikap *joy*/siap menghadap *ledger*. Lalu melompat dengan satu kaki dari kotak pertama, melompat melangkahi satu kotak sampai pada ujung *ledger*. Kemudian kembali melompat dengan cara yang sama menggunakan kaki berbeda. Lakukan tendangan *ashi mawashi* secara bergantian.

**Keterangan :**

- ❖ *Ledder* dengan panjang 3 meter
- ❖ 1 bh *kun*

**Keunggulan :**

Melatih kekuatan salah satu otot kaki dalam melompat dan melakukan tendangan *ashi mawashi*. Meningkatkan kemampuan paha karena menggunakan salah satu kaki untuk menopang tubuh saat melompat.

7. Tendangan *Ashi Mawashi* dengan metode zig – zag menggunakan ledder



**Gambar 1**



**Gambar 2**



**Gambar 3**



**Gambar 4**



**Gambar 5**



**Gambar 6**



**Gambar 7**



**Gambar 8**

**Sumber : Dokumentasi Di Belakang Stadion Unimed**

**Pelaksanaan :**

Dimulai dari sikap *joy*/siap. Berdiri disamping kanan *ledger*, mengambil posisi untuk melompat memasuki kotak menyamping pada *ledger* menggunakan kedua kaki kemudian langsung melompat dengan cara yang sama kesisi luar *ledger*. Kemudian lompat kembali kedalam, dan keluar membentuk posisi zig-zag. Diujung *ledger* melakukan tendangan *ashi mawashi*.

**Keterangan :**

- ❖ *Ledger* dengan panjang 3 meter

**Keunggulan :**

Melatih kelincahan dan kelenturan kaki disaat bergerak berpindah (bermanuver) dalam waktu yang singkat. Dapat mengambil posisi menendang yang baik, begitu juga saat menghindari tendangan lawan.

8. Tendangan *Ashi Mawashi* dengan step melalui metode menyamping



**Gambar 1**



**Gambar 2**



**Gambar 3**



**Gambar 4**



**Gambar 5**



**Gambar 6**





**Gambar 7**



**Gambar 8**



**Gambar 9**



**Gambar 10**

**Sumber : Dokumentasi Di Belakang Stadion Unimed**

**Pelaksanaan :**

Diawali dengan sikap awal (joy) menyamping, kemudian dimulai dengan kaki kanan masuk ke dalam kotak pertama lalu melompati 3 kotak disertai 1 kotak mundur kemudian melakukan tendangan ashi mawashi dilakukan 3 kali sampai berada diluar kotak jalur ladder. Berlari mundur menuju posisi awal. Dengan posisi menyamping menggunakan kaki kiri mengulangi hal yang sama.

**Keterangan :**

- ❖ Ledder dengan panjang 3 meter

**Keunggulan :**

- ❖ Melatih kemampuan kekuatan otot kaki agar lebih baik dan dapat mengantisipasi posisi lawan tidak terduga (mis: samping kiri/kanan)
- ❖ Melatih kemampuan tendangan ashi mawashi agar tidak canggung saat menendang, karena latihan memusatkan pada pergerakan kedua kaki (kiri dan kanan) dengan melatih keseimbangan.

**B. Kelayakan Produk**

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

**1. Analisis kebutuhan**

Penelitian ini diawali dengan melakukan observasi berupa analisis kebutuhan yang sudah dilaksanakan pada 04 Mei 2017 sampai 06 Desember 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 *Ashi Mawashi* yang baru dengan harapan dapat meningkatkan pelatih dan atlet dalam melakukan tendangan *Ashi Mawashi* atlet karate.

## 2. Pengembangan produk

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ide pengembangan ini diperlukan adanya pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* pada atlet *kumite* karate Tahun 2017, sehingga penelitian ini diharapkan dapat menambah bentuk latihan tendangan *Ashi Mawashi* 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 *Ashi Mawashi* yang nantinya diharapkan dapat menjadi masukan dalam pembuatan program latihan.

Produk awal tersebut merupakan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* 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 *Ashi Mawashi* selesai, maka tahap selanjutnya adalah mengevaluasi variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* tersebut.

Evaluasi dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang telah dibuat.

### **3. 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 10 orang atlet karate sebagai subyek (uji coba kelompok kecil).

Kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah menguji cobakan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang dikembangkan pada subyek ujicoba yang menjadi sasaran pada penelitian ini. Uji coba lapangan dilakukan di *dojo* Inkanas Sei Deli, *dojo* Inkanas Karate Kids, *dojo* KKNSI Parulian 2 Medan dan *dojo* Bina Pemuda dengan jumlah atlet karate sebanyak 10 orang (uji kelompok kecil) 30 orang (uji kelompok besar), dimana uji coba lapangan ini sudah layak diuji cobakan untuk kelompok besar.

### **4. Penyempurnaan produk**

Setelah produk awal diuji 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).

### **5. 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 *Ashi Mawashi*: 1. Sebagai evaluasi sumatif

maka produk akan didesiminasi pada *Dojo-dojo* karate yang ada di kota Medan dalam kurun waktu 3 - 6 bulan, sehingga peneliti dapat melihat keefektifan dan keefesienan produk dalam proses latihan.

### C. Efektivitas produk

#### 1. Hasil evaluasi ahli

Variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang telah dievaluasi ahli, pernyataan dan saran yang diperoleh akan digunakan sebagai landasan dalam melakukan tahapan uji coba tahap I. Berikut merupakan ringkasan revisi berdasarkan pernyataan dari para ahli/ pelatih karate, ahli/ wasit karate, ahli olahraga :

##### a. Pelatih karate, wasit karate, dan ahli olahraga

Tabel 4.6 Hasil pernyataan ahli

Nama ahli	Hasil pernyataan
Drs. Rahman Situmeang, M.Pd (Pelatihkarate)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gerakan awal : Dari hasil yang saya amati variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ini sudah baik dan layak dijadikan variasi latihan yang baru.</li> <li>2. Gerakan saat pelaksanaan : Menurut pengamatan saya dari hasil pelaksanaannya sudah maksimal, tapi perlu diperhatikan disaat melangkahi kun</li> <li>3. Gerakan Lanjutan : Dari hasil pengamatan saya, gerakan selanjutnya</li> </ol>

	<p>dalam melakukan variasi ini sudah benar dan tidak ada perubahan.</p> <p>4. Bentuk variasi latihan : Bentuk variasi latihan ini sudah bagus, dan dapat digunakan dengan harapan bisa mengimplementasikan disetiap <i>dojo</i> dan dapat memberi perubahan dari setiap atlet.</p> <p>5. Tujuan dan manfaat : Variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ini berguna untuk menghindarkan atlet dari rasa bosan ketika berlatih dan cocok dimasukkan dalam program latihan.</p>
<p>Drs. Haron Wilson Nainggolan (Wasit karate Nasional)</p>	<p>1. Gerakan awal : Dari hasil yang saya amati gerakan awal variasi latihan ini sudah bagus.</p> <p>2. Gerakan saat pelaksanaan : Menurut pengamatan saya dari hasil pelaksanaannya sudah baik, tapi lebih diperhatikan lagi kuda-kudanya.</p> <p>3. Gerakan lanjutan : Dari hasil pengamatan saya gerakan lanjutan ini sudah benar dan tidak ada perlu diubah.</p> <p>4. Bentuk variasi latihan : Bentuk variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ini adalah bentuk variasi yang baru, sehingga dapat memicu atlet untuk lebih semangat berlatih dan dengan harapan dapat meningkatkan prestasi.</p> <p>5. Tujuan dan manfaat : Untuk dapat</p>

	<p>meningkatkan kecepatan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> pada atlet dan strategi menyerang dalam pertandingan karate.</p>
<p>Dr. Rahma Dewi, M.Pd (Ahli Olahraga)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gerakan awal : Dari hasil yang saya amati variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ini sudah baik dan layak dijadikan variasi latihan yang baru.</li> <li>2. Gerakan saat pelaksanaan : Menurut pengamatan saya dari hasil pelaksanaannya sudah maksimal, tapi perlu diperhatikan disaat melangkahi atau melewati setiap kun.</li> <li>3. Gerakan lanjutan : Dari hasil pengamatan saya gerakan lanjutan ini sudah benar dan tidak ada perlu diubah.</li> <li>4. Bentuk variasi latihan : Variasi latihan tendangan ini dapat dilakukan dengan menggunakan bentuk yang baru dengan tetap memperhatikan kebenaran gerakannya.</li> <li>5. Tujuan dan manfaat : Variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ini berguna untuk menghindarkan atlet dari rasa bosan ketika berlatih dan cocok dimasukkan dalam program latihan.</li> </ol>

Setelah model direvisi maka selanjutnya dilakukan uji coba kelompok kecil kepada 10 atlet karate untuk melihat keefektifan dari variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* dan diamati oleh para ahli/ pelatih karate ahli/ wasit karate dan ahli olahraga.

b. Hasil pengujian pertama/ uji coba kelompok kecil

Variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang telah dievaluasi oleh ahli, kemudian akan memasuki revisi tahap I. Data yang diperoleh akan dipergunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi ke tahap berikutnya yaitu uji coba tahap II. Berikut beberapa ringkasan revisi berdasarkan evaluasi dan saran dari para ahli/ pelatih karate ahli/ wasit karate dan ahli olahraga:

1. Pelatih karate, wasit karate dan ahli olahraga

Tabel 4.7 Hasil Revisi Pengamatan Pelatih Karate

No	Hal yang direvisi	Pernyataan dan Saran Ahli
1	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> metode zig-zag dengan menggunakan 5 kun	Menyatakan bahwa gerakan ini dapat dijadikan sebagai variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> yang baru. Variasi latihan ini lebih memperhatikan step/langkah dalam melakukan gerakan tendangan.
2	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan step kanan dan	Menyatakan bahwa gerakan ini dapat dijadikan sebagai variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> yang baru. Disetiap langkah harus diperhatikan



	kirimenggunakan 2 kun	ketepatan dalam melangkah.
3	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan kaki kanan dan kiri menggunakan ledder	Menyatakan bahwa gerakan ini dapat dijadikan sebagai variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> yang baru. Lebih ditekankan pada kecepatan disetiap gerakan.
4	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> kaki kanan dan kiri dengan variasi segitiga	Menyatakan bahwa gerakan ini dapat dijadikan sebagai variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> yang baru. Dalam variasi segitiga ini, lebih difokuskan lagi dengan kuda-kuda agar tendangan dapat sempurna.
5	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan variasi lompatan ledder dan 3 kun	Menyatakan bahwa gerakan ini dapat dijadikan sebagai variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> yang baru. Lebih mengarah kekuda-kuda, disetiap lompatan utamakan keseimbangan agar dapat lebih sempurna.
6	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> melalui metode melompat dengan satu kaki	Menyatakan bahwa gerakan ini dapat dijadikan sebagai variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> yang baru. Dapat melatih keseimbangan dan ketepatan dalam melangkah.
7	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan metode zig – zag	Menyatakan bahwa gerakan ini dapat dijadikan sebagai variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> yang baru.

	menggunakan ledder	Sesuaikan jarak saat kaki berpindah.
8	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan step melalui metode menyamping	Menyatakan bahwa gerakan ini dapat dijadikan sebagai variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> yang baru. Lebih diperhatikan disetiap kecepatan langkah, dan utamakan keseimbangan.

Tabel 4.8 Hasil Revisi Pengamatan Wasit Karate

No	Hal yang direvisi	Pernyataan dan Saran Ahli
1	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> metode zig-zag dengan menggunakan 5 kun	Dapat dijadikan sebagai variasi latihan tendangan baru dalam melatih tendangan <i>Ashi Mawashi</i> . Dalam variasi latihan ini lebih memperhatikan ketepatan, dan dilihat dari bentuk tendangan pada saat melakukan variasi sudah bagus.
2	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan step kanan dan kiri menggunakan 2 kun	Dapat dijadikan sebagai variasi latihan tendangan baru dalam melatih tendangan <i>Ashi Mawashi</i> . Dalam variasi latihan tendangan ini lebih memperhatikan step.

3	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan kaki kanan dan kiri menggunakan ledder	Dapat dijadikan sebagai variasi latihan tendangan baru dalam dalam melatih tendangan <i>Ashi Mawashi</i> . Lebih difokuskan pada ketepatan gerakan.
4	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> kaki kanan dan kiri dengan variasi segitiga	Dari segi peraturan tidak menyalahi peraturan tapi perhatikan kontrol tendangan nya saat melakukan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> sehingga dapat dilakukan dan tidak terjadi pelanggaran nantinya.
5	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan variasi lompatan ledder dan 3 kun	Dapat dijadikan sebagai variasi latihan tendangan baru dalam melatih tendangan <i>Ashi Mawashi</i> . Dapat dilakukan dan tidak terjadi pelanggaran nantinya kemudian lebih di perhatikan keselamatan atletnya
6	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> melalui metode melompat dengan satu kaki	Dapat dijadikan sebagai variasi latihan tendangan baru dalam melatih tendangan <i>Ashi Mawashi</i> . Lebih difokuskan pada keseimbangan disetiap lompatan.
7	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan metode zig – zag menggunakan ledder	Dapat dijadikan sebagai variasi latihan tendangan baru dalam dalam melatih tendangan <i>Ashi Mawashi</i> Dari segi peraturan tidak menyalahi peraturan.

8	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan step melalui metode menyamping	Dapat dijadikan sebagai variasi latihan tendangan baru. Dalam variasi latihan tendangan ini lebih memperhatikan ketepatan, dan dilihat dari bentuk tendangan pada saat melakukan variasi sudah bagus. Dapat dilakukan dalam latihan karate sesungguhnya.
---	---	--

Tabel 4.9 Hasil Revisi Pengamatan Ahli Olahraga

No	Hal yang direvisi	Pernyataan dan Saran Ahli
1	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> metode zig-zag dengan menggunakan 5 kun	Dapat dikembangkan sebagai variasi latihan tendangan baru untuk melatih tendangan <i>Ashi Mawashi</i> . Tidak ada permasalahan dalam segi kebenaran gerakannya.
2	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan step kanan dan kiri menggunakan 2 kun	Dapat dikembangkan sebagai variasi latihan tendangan baru untuk melatih tendangan <i>Ashi Mawashi</i> . Tidak ada permasalahan dalam segi kebenaran gerakannya. Hanya Tendangan kaki kanan dan kiri lebih diperhatikan kuda-kudanya
3	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan kaki kanan dan kiri menggunakan ledder	Dapat dikembangkan sebagai variasi latihan tendangan baru untuk melatih tendangan <i>Ashi Mawashi</i> . Tidak ada permasalahan dalam segi kebenaran gerakannya tetapi lebih memperhatikan gerakan ketepatan tendangan dan kecepatan melangkah.

4	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> kaki kanan dan kiri dengan variasi segitiga	Dapat dikembangkan sebagai variasi latihan tendangan baru untuk melatih tendangan <i>AshiMawashi</i> . Tidak ada permasalahan dalam segi kebenaran gerakanya. Dapat dilakukan dalam latihan karate sesungguhnya.
5	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan variasi lompatan ledder dan 3 kun	Dapat dikembangkan sebagai variasi latihan tendangan baru untuk melatih tendangan <i>Ashi Mawashi</i> . Lebih diperhatikan keselamatan atletnya dan utamakan keseimbangan.
6	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> melalui metode melompat dengan satu kaki	Dapat dikembangkan sebagai variasi latihan tendangan baru untuk melatih tendangan <i>Ashi Mawashi</i> . Lebih diperhatikan keselamatan atletnya dan utamakan keseimbangan.
7	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan metode zig – zag menggunakan ledder	Dapat dikembangkan sebagai variasi latihan tendangan baru untuk melatih tendangan <i>AshiMawashi</i> . Tidak ada permasalahan dalam segi kebenaran gerakanya
8	Tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan stepmelalui metode menyamping	Dapat dikembangkan sebagai variasi latihan tendangan baru untuk melatih tendangan <i>Ashi Mawashi</i> . Lebih diperhatikan lagi kecepatan disetiap gerakan dan fokuskan pada tendangan <i>Ashi Mawashi</i> .

Berdasarkan evaluasi uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* dinyatakan baik dan dapat untuk dilanjutkan ketahapan uji coba tahap II.

Hasil data yang diperoleh dari ahli/ pelatih karate, ahli/ wasit karate, ahli olahragawan hasil jawaban angket pertanyaan kepada atlet maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut: variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* 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 *Ashi Mawashi* karena sangat mendukung dalam peningkatan kemampuan dalam melakukan latihan tendangan yang dikembangkan.

c. Hasil pengujian tahap kedua/ uji coba kelompok besar

Berdasarkan hasil pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* dalam latihan karate yang dilakukan pada uji coba kelompok kecil berjumlah 10 atlet dan telah direvisi maka selanjutnya akan dilakukan uji coba kelompok besar berjumlah 30 orang atlet untuk melihat keefektifan dari variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* dan diamati oleh ahli. Dari uji coba ini didapatkan data sebagai berikut:

1. Pelatih karate, wasit karate dan ahli olahraga

Tabel 4.10 Hasil Revisi Pernyataan dan Kesimpulan Ahli

Nama ahli	Hasil pernyataan dan kesimpulan ahli
<p>Drs. Rahman Situmeang, M.Pd (Pelatih Karate)</p>	<p>Menyatakan bahwa produk berbentuk variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ini dapat dilakukan dengan harapan dapat memberikan latihan baru kepada para atlet. Dapat dijadikan sebagai bahan untuk memberikan pembelajaran dan pengetahuan untuk atlet agar lebih bergairah dalam berlatih. Dengan adanya pengembangan latihan tendangan ini diharapkan atlet lebih terpacu dan termotivasi untuk dapat melatih dan meningkatkan kemampuan tendangan guna mempertinggi prestasi atlet <i>kumite karate</i>.</p>
<p>Drs. Haron Wilson Nainggolan (Wasit Karate Nasional)</p>	<p>Jika dilihat dari sudut pandang ahli wasit yang berkaitan dengan peraturan pertandingan, gerakan variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ini tidak menyalahi dari segi peraturan pertandingan <i>kumite karate</i>, untuk itu latihan ini dapat dilakukan dalam latihan karate untuk menuju pertandingan yang sesungguhnya. Hanya saja yang perlu diperhatikan bahwa dalam melakukan variasi latihan ini agar tetap memperhatikan gerakan-gerakannya</p>

	di kontrol agar tidak terjadi pelanggaran yang dibuat diri sendiri
Dr. Rahma Dewi, M.Pd (Ahli Olahraga)	Variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ini dapat dilakukan di latihan karate yang baru khususnya di tendangan <i>Ashi Mawashi</i>  Dengan harapan produk berupa variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ini dapat dikembangkan lagi dengan cara menyalurkan dan memberikannya ke berbagai <i>Dojo-dojo</i> karate.

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

1. Gerakan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang dikembangkan ini mendapatkan hasil yang sangat positif.
2. Produk yang dikembangkan diharapkan agar dapat diberikan kepada semua atlet karate dengan harapan dapat mempertinggi prestasi.
3. Variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* 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.



4. Dengan adanya variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* baru dalam latihan karate, ini diharapkan dapat mempertinggi semangat dan motivasi atlet-atlet karateguna 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 :

1. Keseluruhan atlet yang diujicobakan menyatakan bahwa variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang dikembangkan ini sangat perlu dan bermanfaat.
2. Variasi latihan yang dikembangkan ini sangat mendukung atlet dalam melakukan banyak pilihan latihan yang dilakukan ketika melakukan latihan tendangan *Ashi Mawashi*.
3. Dengan adanya pengembangan variasi latihan *Ashi Mawashi* ini, atlet mengemukakan bahwa pada saat melakukan tendangan, atlet sangat bersemangat pada saat latihan tendangan *Ashi Mawashi*.
4. Dengan adanya pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi*, 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 *Ashi Mawashi*.

#### **D. Penyempurnaan Produk**

Proses penyempurnaan produk dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu 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 10 atlet. Pada pelaksanaan uji coba tahap I uji coba kelompok kecil peneliti memperoleh data dari pernyataan dan saran ahli, pernyataan yang diberikan kepada ahli serta proses revisi menghasilkan penyempurnaan produk variasi latihan *Ashi Mawashi* dalam latihan karate.

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

## **E. Pembahasan Produk**

Pengembangan produk ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Ashi Mawashi* yang telah didapatkan selama ini. Variasi yang dikembangkan ini didasari adanya kebutuhan untuk dapat menguasai kemampuan *Ashi Mawashi* yang lebih baik serta diharapkan dapat memberi peran yang berarti untuk pencapaian prestasi yang lebih tinggi baik secara individu. Berdasarkan

1. Atlet lebih terdorong dan termotivasi dalam melaksanakan latihan karena adanya variasi serta tantangan dalam latihan di *Dojo*.
2. Atlet lebih termotivasi untuk merubah budaya latihan tendangan yang keras dan monoton menjadi budaya latihan yang menyenangkan tapi serius dalam latihan.
3. Atlet lebih terpacu dan termotivasi untuk mendapatkan latihan-latihan yang baru.
4. Atlet mendapatkan pengalaman latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang lebih banyak sehingga memungkinkan dapat dilakukan dalam latihan yang sesungguhnya untuk pertandingan *kumite*.
5. Atlet lebih kaya lagi dengan latihan-latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang lebih banyak.

## **F. 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:

1. Uji coba lapangan yang peneliti lakukan dalam penelitian ini pada 4 tempat di dojo parulian 2 medan, dojo bina pemuda, dojo inkanas sei deli , dan dojo inkanas karate kids medan.
2. Adanya faktor-faktor psikologi yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini yang mana tidak dapat dikontrol yaitu: minat, percaya diri dan faktor psikologi lainnya.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

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

1. Diperlukan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan tendangan atlet *kumite*.
2. Dengan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih semangat, efektif dan lebih efisien.
3. Dengan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif.
4. Dengan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* 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.
5. Dengan pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan latihan-latihan baru khususnya dalam latihan tendangan *Ashi Mawashi*.

## B. SARAN

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

- a. Agar produk variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* 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.
- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi.
- c. 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.
- d. Hasil pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* dapat disebarluaskan pada *Dojo-dojo* karate di Indonesia

## DAFTAR PUSTAKA

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*.  
Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Harsono. ( 1998; 112 ). *Penentuan beban latihan*.

<http://www.Karate-do-nippon.com>

<https://www.republika.co.id/berita/sea-games/berita-sea-games/17/08/22/ov353o257-srunita-sari-sembahkan-emas-pertama-karate>

[obiartickle.blogspot.com/2010/03/teknik-mudah-melatih-tendangan](http://obiartickle.blogspot.com/2010/03/teknik-mudah-melatih-tendangan-mawassy.html?m=1)

Prihastono, Arief. 1994. *Pembinaan Kondisi Fisik Karate*. Jakarta: CV Aneka

[obiartickle.blogspot.com/2010/03/teknik-mudah-melatih-tendangan](http://obiartickle.blogspot.com/2010/03/teknik-mudah-melatih-tendangan-mawassy.html?m=1)

[mawassy.html?m=1](http://obiartickle.blogspot.com/2010/03/teknik-mudah-melatih-tendangan-mawassy.html?m=1)

Sujoto. ( 1996: 55 ). *Teknik – teknik pukulan dalam karate*.

Sujoto. (1998; 115 ). *Penentuan beban latihan*.

Simbolon, Bermanhot. 2013. *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya  
Pustaka

Soekarman. ( 1989; 39 ). *Prinsip pulih asal*.

Sugiyono. (2008). “*Metode penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*”.  
Bandung: Alfabeta.

Sujadi. (2003:164). *Penelitian dan Pengembangan atau Research and  
Development (R&D)*.

WKF. (2012). *Rule Of Competition*.



# LAMPIRAN

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



## Lampiran 1

### Instrumen Analisis Kebutuhan

#### A. Petunjuk Pengisian

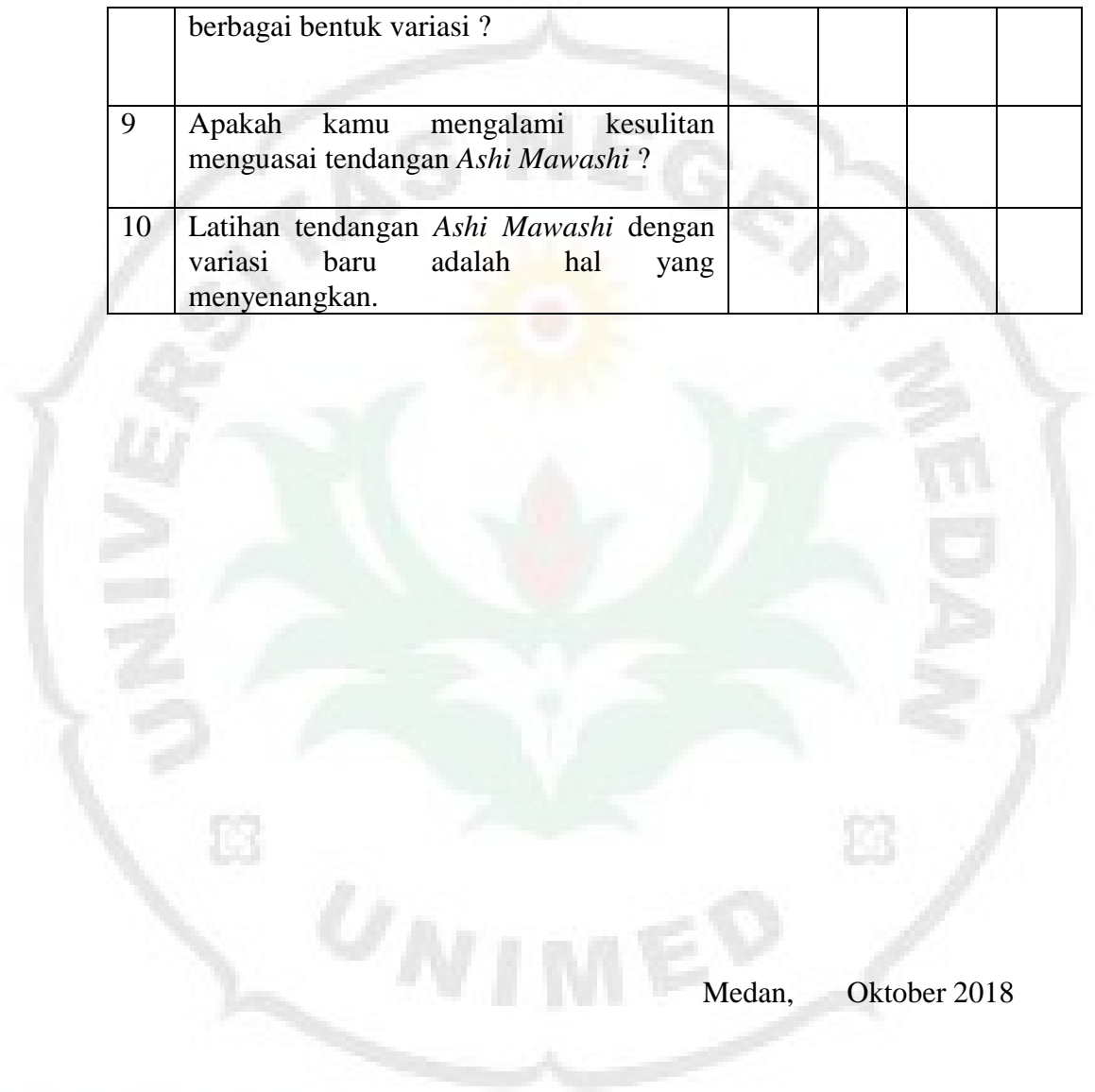
1. Bacalah terlebih dahulu pertanyaan dibawah ini dengan teliti
2. Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan pilihan anda dengan memberikan tanda centang (✓)
3. Bila dalam pilihan tersebut tidak ada jawaban yang menurut anda sesuai dengan yang anda alami, maka berikanlah tanda titik – titik dibawahnya.

Identitas Responden :

Nama :  
Umur :  
Dojo :

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Apakah variasi ini benar-benar suatu yang baru untuk menambah minat ?		<input type="checkbox"/>		
2	Dalam latihan karate, apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> diperlukan ?				
3	Apakah tendangan <i>Ashi Mawashi</i> perlu untuk kumite karate ?				
4	Saya memilih tidak menggunakan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.				
5	Pernakah kamu mengikuti latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> di <i>Dojo</i> anda berlatih ?				
6	Apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> selama ini sangat membosankan ?				
7	Perluakah kamu menguasai tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?				
8	Apakah kamu tidak pernah mengikuti latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan				

	berbagai bentuk variasi ?				
9	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?				
10	Latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan variasi baru adalah hal yang menyenangkan.				



Medan, Oktober 2018

( \_\_\_\_\_ )

THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY

## Lampiran 2

### Hasil Assessment Pada Kelompok Kecil

NO	PERTANYAAN	PERSENTASE / INDIVIDU			
		SS	S	TS	STS
1	Apakah variasi ini benar-benar suatu yang baru untuk menambah minat?	100%			
2	Dalam latihan karate, apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> diperlukan?	100%			
3	Apakah tendangan <i>Ashi Mawashi</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	100%			
4	Saya memilih tidak menggunakan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.			20%	80%
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> di <i>Dojo</i> tempat anda berlatih?	100%			
6	Apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> selama ini sangat membosankan?	80%	20%		
7	Perluakah kamu menguasai tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?	90%	10%		
8	Apakah kamu tidak pernah mengikuti latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan berbagai bentuk variasi?	20%	50%	20%	10%
9	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?	10%	10%	40%	40%
10	Latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan variasi baru adalah hal yang menyenangkan.	100%			

### Lampiran 3

#### Hasil Jawaban Analisis Kebutuhan Kelompok Besar

NO	PERTANYAAN	PERSENTASE / INDIVIDU			
		SS	S	TS	STS
1	Apakah variasi ini benar-benar suatu yang baru untuk menambah minat?	83,3%	16,7%		
2	Dalam latihan karate, apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> diperlukan?	86,7%	13,3%		
3	Apakah tendangan <i>Ashi Mawashi</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	96,7%		3,3%	
4	Saya memilih tidak menggunakan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.			40%	60%
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> di <i>Dojo</i> tempat anda berlatih?	90%	10%		
6	Apakah latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> selama ini sangat membosankan?	36,7%	33,3%	10%	20%
7	Perlukah kamu menguasai tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?	96,7%	3,3%		
8	Apakah kamu tidak pernah mengikuti latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan berbagai bentuk variasi?	10%	20%	36,7%	33,3%
9	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ?	3,3%	10%	43,3%	43,3%
10	Latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> dengan variasi baru adalah hal yang menyenangkan.	83,3%	13,3%		3,3%

### Hasil Revisi Pernyataan dan Kesimpulan Ahli

Nama ahli pelatih	Hasil pernyataan dan kesimpulan ahli
Drs. Rahman Situmeang, M.Pd (Pelatih Karate)	Menyatakan bahwa produk berbentuk variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ini dapat dilakukan dengan harapan dapat memberikan latihan baru kepada para atlet. Dapat dijadikan sebagai bahan untuk memberikan pembelajaran dan pengetahuan untuk atlet agar lebih bergairah dalam berlatih Dengan adanya pengembangan latihan tendangan ini diharapkan atlet lebih terpacu dan termotivasi untuk dapat melatih dan meningkatkan kemampuan tendangan guna mempertinggi prestasi atlet <i>kumite karate</i> .

Medan, Oktober 2018  
Ahli Pelatih

Drs. Rahman Situmeang, M.Pd

NIP.19590612 198303 1 005

### Hasil Revisi Pernyataan dan Kesimpulan Ahli

Nama ahli wasit	Hasil pernyataan dan kesimpulan ahli
Drs. Haron Wilson Nainggolan (Wasit Karate Nasional)	<p>Jika dilihat dari sudut pandang ahli wasit yang berkaitan dengan peraturan pertandingan, gerakan variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ini tidak menyalahi dari segi peraturan pertandingan <i>kumite</i> karate, untuk itu latihan ini dapat dilakukan dalam latihan karate untuk menuju pertandingan yang sesungguhnya.</p> <p>Hanya saja yang perlu diperhatikan bahwa dalam melakukan variasi latihan ini agar tetap memperhatikan gerakan-gerakannya di kontrol agar tidak terjadi pelanggaran yang dibuat diri sendiri.</p>

Medan, Oktober 2018

Ahli Wasit

Drs. Haron Wilson Nainggolan



Hasil Revisi Pernyataan dan Kesimpulan Ahli

Nama ahli olahraga	Hasil pernyataan dan kesimpulan ahli
Dr. Rahma Dewi, M.Pd	Variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ini dapat dilakukan di latihan karate yang baru khususnya di tendangan <i>Ashi Mawashi</i> Dengan harapan produk berupa variasi latihan tendangan <i>Ashi Mawashi</i> ini dapat dikembangkan lagi dengan cara menyalurkan dan memberikannya ke berbagai <i>Dojo-dojo</i> karate.

Medan, Oktober 2018

Ahli Olahraga

Dr. Rahma Dewi, M.Pd

NIP. 19701101 199601 2 001

## Surat Keterangan Evaluasi Ahli

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Haron Wilson Nainggolan

Jabatan : Wasit Karate

Menyatakan bahwa produk berupa variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* pada Atlet Karate Kumite Tahun 2017 yang disusun oleh :

Nama : INDAH PRIMA SEMBIRING

Nim : 6143321026

Status : Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK-

UNIMED

Judul Penelitian : Pengembangan Model Variasi Latihan Tendangan *Ashi Mawashi* Pada Atlet Karate Tahun 2017

Telah dievaluasi dan memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam uji coba lapangan (kelompok besar).

Dengan demikian surat ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Oktober 2018

Drs. Haron Wilson Nainggolan



## Surat Keterangan Evaluasi Ahli

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Rahman Situmeang, M.Pd

Jabatan : Pelatih Karate

Menyatakan bahwa produk berupa variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* pada Atlet Karate Kumite Tahun 2017 yang disusun oleh :

Nama : INDAH PRIMA SEMBIRING

Nim : 6143321026

Status : Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK-UNIMED

Judul Penelitian : Pengembangan Model Variasi Latihan Tendangan *Ashi Mawashi* Pada Atlet Karate Tahun 2017

Telah dievaluasi dan memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam uji coba lapangan (kelompok besar).

Dengan demikian surat ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Oktober 2018

Drs. Rahman Situmeang, M.Pd

NIP.19590612 198303 1 005

## Surat Keterangan Evaluasi Ahli

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Rahma Dewi, M.Pd

Jabatan : Ahli Olahraga

Menyatakan bahwa produk berupa variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi* pada Atlet Karate Kumite Tahun 2017 yang disusun oleh :

Nama : INDAH PRIMA SEMBIRING

Nim : 6143321026

Status : Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK-UNIMED

Judul Penelitian : Pengembangan Model Variasi Latihan Tendangan *Ashi Mawashi* Pada Atlet Karate Tahun 2017

Telah dievaluasi dan memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam uji coba lapangan (kelompok besar).

Dengan demikian surat ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Oktober 2018

Dr. Rahma Dewi, M.Pd

NIP.19701101 199601 2 001



**PERGURUAN KARATE INKANAS  
DOJO SEI DELI MEDAN  
Jalan Sei Deli No.96 Medan**

Nomor : 1 / II / PKISU / 2018 Medan, 03 September 2018

Lampiran :-

Hal : **Balasan Izin Penelitian**

Kepada Yth :

Bapak / Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Medan

Di

Tempat

Dengan Hormat,

Menyelesaikan surat Bapak/Ibu No 2349 / UN. 33.6.1/PP/2018 bersama ini disampaikan bahwa mahasiswi yang bernama :

Nama : Indah Prima Sembiring

NIM : 6143321026

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Program : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S – 1

Telah melaksanakan penelitian pada Perguruan Karate Inkanas Dojo Karate Kids Medan. Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Hormat Kami,  
**Perguruan Karate Inkanas  
Sumatera Utara**

**Hadismar**  
**Dan VI Karate**

**HASIL WAWANCARA DENGAN PELATIH DOJO INKANAS KARATE  
KIDS**

1. Apa menurut Shihan tendangan *Ashi Mawashi* ?

Jawaban : Menurut Shihan Hadismar : Tendangan *Ashi Mawashi* suatu senjata dari karate yang diambil dari kaki, yang bersifatnya *Ashi Mawashi* itu kebanyakan dari kaki depan mengarah ke sasaran kepala yang disebut dengan *Ashi Mawashi jodan*. Ada juga *Ashi Mawashi* yang mengarah ke pinggang, punggung, dan perut itu dinamakan *Ashi Mawashi chudan*.

2. Menurut Shihan berapa poin yang diperoleh pada saat melakukan tendangan *Ashi Mawashi* ?

Jawaban : Kalau *Ashi Mawashi* yang mengarah ke kepala, itu bisa dinilai dengan 3 poin, kalau mengarah ke badan, punggung, perut, atau ke sisi badan itu hanya bernilai 2 poin

3. Apakah menurut Shihan tendangan *Ashi Mawashi* ini sangat berguna untuk atlit *kumite* ?

Jawaban : Sangat berguna sekali karena dengan poinnya yang tinggi, kemudian bisa senjata atau yang lebih efisien kalau untuk mencari poin.

4. Apakah tendangan *Ashi Mawashi* ini sulit dilakukan ?

Jawaban : Tendangan *Ashi Mawashi* itu memang sangat sulit dilakukan, karena harus berlatih dasar yang benar, kemudian teknik pada saat – saat penyerangan harus jelas dan tepat. Kalau bentuknya berkurang sedikit saja, itu tidak akan mendapatkan poin, karena harus sempurna *Ashi Mawashi* dengan bentuk tenaga, termasuk *shancinnya* harus jelas.

5. Kriteria apa saja yang harus dipenuhi dalam mengambil poin *Ashi Mawashi* ?

Jawaban : Ada 6 kriteria yang harus dipenuhi didalam mengambil poin *Ashi Mawashi*. Yang pertama jarak yang benar, yang kedua melakukan gerakan *ashi mawashi* itu dengan penuh semangat, yang ketiga itu *shancinnya* , yang keempat dilakukan dengan sasaran yang tepat, yang kelima itu dilakukan dengan bentuk yang benar, yang ke enam dengan waktu yang tepat.

## HASIL WAWANCARA DENGAN PELATIH DOJO BINA PEMUDA

1. Bagaimana menurut senpai tendangan Ashi Mawashi, apakah diperlukan untuk atlit ?

Jawaban : Kalau untuk atlit tendangan Ashi Mawashi diperlukan, walaupun sebenarnya tidak terlalu banyak untuk dipergunakan. Karena yang lebih banyak digunakan dalam kumite itu lebih banyak dari *ura mawashi* dibandingkan tendangan *ashi mawashi*, tapi itu tendangan *ashi mawashi* termasuk dibutuhkan juga.

2. Apakah menurut senpai ada kesulitan pada atlit dalam melakukan tendangan *Ashi Mawashi* ?

Jawaban : Kalau untuk pemula melakukan tendangan *ashi mawashi* memang sulit bagi atlit, itu wajar karena masih tahap dasar. Tapi setelah lama dipraktekkan bagi atlit itu biasa tidak ada kendala.

3. Berapa poin yang didapat dalam melakukan tendangan *Ashi Mawashi* ?

Jawaban : Kalau untuk tendangan *Ashi Mawashi* poin yang didapat hanya bernilai 2 poin untuk kumite, kecuali tendangan *ura mawashi* karena tendangannya hanya sebatas sampai bagian punggung.

4. Apakah menurut senpai tendangan *Ashi Mawashi* dengan variasi yang saya lakukan dapat menambah pengetahuan atlit ?

Jawaban : Sudah pasti, untuk dapat menambah pengetahuan atlit dan dapat menambah nilai poin dalam *kumite* karate

## HASIL WAWANCARA DENGAN PELATIH DOJO KKNSI PARULIAN 2 MEDAN

1. Apa pengertian tendangan *Ashi Mawashi* menurut Sense ?

Jawaban : Tendangan *Ashi Mawashi* itu adalah tendangan berjenis *kara koka*, dalam istilah karate tendangan *ashi mawashi* itu sama dengan tendangan *mawashi*, kalau *mawashi* dari luncuran kaki belakang, tapi kalau tendangan *ashi mawashi* luncuran dari kaki depan yang arahnya itu ke sasaran muka tendangan samping.

2. Berapa poin yang diperoleh dalam *kumite* tendangan *Ashi Mawashi* ?

Jawaban : Tergantung dalam penilaian, bisa dapat 1 poin, bisa dapat 2 poin, bisa juga 3 poin. Dilihat dari segi gerakan teknik atlit tersebut. Kalau dia dapat melakukan tendangan yang sempurna atau bersih itu mendapat nilai *sanbon* dalam artinya nilai 3 dalam perkaratean.

3. Apakah tendangan *Ashi Mawashi* sangat berguna untuk *kumite* karate ?

Jawaban : Kalau tendangan *ashi mawashi* tetap berguna dalam istilahnya mendapat poin, jarang memang tendangan *ashi mawashi* ini dipergunakan atlit dalam bertanding, cuman yang sering dipakai adalah *gyaku chuki*, dan *kizame*.

4. Apakah tendangan *Ashi Mawashi* ini sulit untuk dilakukan atlit sehingga mereka jarang menggunakan pada saat *kumite* ?

Jawaban : Kemungkinan kalau kita lihat dari kesulitan bisa saja disebabkan karena menghadapi keseimbangan badan kita, bilamana keseimbangan badan kita tidak pada tempatnya, kita bisa jadi cedera ataupun jatuh.

5. Apakah variasi latihan yang selama ini saya lakukan dapat meningkatkan tendangan *Ashi Mawashi*?

Jawaban : Kalau dari segi penelitian saya rasa itu cukup bagus, dan ini merupakan tambahan variasi yang baru di dojo. Variasi ini juga berguna supaya para atlit biar tau dia berapa target ataupun pencapaian tendangan *mawashi* itu karena kalau kita lihat belum tentu seorang pelatih karate melihat dari segi targetnya, tapi kalau dari mahasiswa yang sudah penelitian dia sudah lihat dari pelajaran yang diterima dari ilmu – ilmu segi olahraga.

## HASIL WAWANCARA DENGAN PELATIH DOJO INKANAS SEI DELI

1. Bagaimana menurut anda tendangan *ashi mawashi* apakah diperlukan untuk atlit ?

Jawaban : Menurut saya tendangan *ashi mawashi* diperlukan karena itu berguna untuk atlit, tendangan *ashi mawashi* adalah poin yang bernilai besar yaitu 3 poin, misalkan atlit ketinggalan poin mereka bisa mengejar poin dengan tendangan *ashi mawashi*.

2. Apakah menurut anda ada kesulitan buat atlit dalam melakukan tendangan *ashi mawashi* ?

Jawaban : Kalau kesulitan untuk atlit memang ada, karena gerakannya ini lumayan sulit juga banyak juga junior-juniornya yang masih susah untuk gerakkan kaki karena sasarannya tinggi yaitu mengarah ke kepala, jadi mereka harus dilatih terlebih dahulu agar lebih mahir melakukan tendangan tersebut.

3. Apakah menurut senpai tendangan *ashi mawashi* selama ini sangat bosan atau perlu tambahan dengan variasi yang lain ?

Jawaban : Perlu juga divariasikan, supaya atlit tidak bosan dengan tendangan yang lama kalau divariasikan jadi mereka senang dengan variasi yang baru dan lebih bersemangat.

## DOKUMENTASI PENELITIAN



Foto bersama Pelatih dan Atlet Dojo Inkanas Sei Deli



Foto saat membagikan angket Dojo Inkanas Sei Deli





**Foto penyerahan cenderamata kepada Dojo Inkanas Sei Deli**



**Foto saat memberikan arahan pada atlet dojo kknsi parulian 2 medan**



**Foto saat membagikan angket dojo kknsi parulian 2 medan**



**Foto saat memberikan cenderamata pada dojo kknsi parulian 2 medan**



**Foto bersama Pelatih dan Atlet Dojo Bina Pemuda**



**Foto saat membagikan angket Dojo Bina Pemuda**



**Foto saat memberikan cenderamata pada Dojo Bina Pemuda**



**Foto bersama atlet dan pelatih Dojo Inkanas Karate Kids**



**Foto saat membagikan angket pada atlet Dojo Karate Kids**



**Foto bersama atlet Dojo Inkanas Karate Kids**