

## **PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN TENDANGAN *ASHI MAWASHI GERI JODAN* PADA ATLET *KUMITE* KARATE TAHUN 2020**

**Muchtar Soritua Ambarita<sup>1</sup>, ZulfanHeri<sup>2</sup>.**

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* pada atlet *kumite* karate tahun 2020. Penelitian ini dilakukan di Dojo SMP Negeri 19 Medan, Dojo SMPN 18 Negeri Medan, dan Dojo Lapangan Sejati Medan. Variasi yang dibuat terlebih dahulu divalidasi 3 orang ahli dibidang olahraga, yaitu 1 orang pelatih karate, 1 dosen 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 Geri Jodan* berjumlah 20 variasi. Hasil dari validasi ahli bahwa keseluruhan bentuk latihan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*. Hasil uji kelompok kecil terhadap 10 orang atlet dari Dojo SMPN 19 Medan dan Dojo Lapangan Sejati Medan. Menunjukkan bahwa 20 bentuk latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak atau valid. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 86%-100% atlet mengakui bahwa bentuk latihan tersebut sudah memenuhi kriteria dan dapat dipakai saat latihan. Hasil uji kelompok besar terhadap 30 orang atlet SMPN 19 Medan, Dojo Lapangan Sejati, dan Dojo SMPN 18 Medan. Menunjukkan bahwa 20 variasi tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 88%-98% mereka mengakui bahwa variasi tersebut sudah memenuhi kriteria untuk meningkatkan kemampuan *Ashi Mawashi Geri Jodan*. Dapat disimpulkan bahwa 20 variasi tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* tersebut baik untuk digunakan saat latihan.

**Kata Kunci:** *Variasi latihan, Ashi Mawashi Geri Jodan, dan kumite karate*

### **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang mana bertujuan olahraga untuk mencapai prestasi setinggi tingginya dengan semaksimal mungkin baik yang individu maupun tim. Untuk mendapatkan prestasi dibidang olahraga yang diguluti diharapkan mendapat ilmu pengetahuan dan teknologi yang kegunaannya tepat. Tercapainya prestasi dalam olahraga merupakan usaha yang dilakukan melalui pembinaan di usia dini baik dari kemampuan teknik, taktik dan strategi serta melalui pendekatan ilmiah. Mendapatkan prestasi yang setinggi-tingginya diperlukan yang namanya usaha dan kerja keras yang latihannya sudah terencana dan terstruktur yang sesuai dengan cabang olahraga yang dialami. Karate adalah salah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental dalam olahraga beladiri karate, disamping itu olahraga beladiri karate adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di arena regional maupun internasional. Dalam olahraga beladiri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *kumite*. Salah

---

<sup>1</sup> Penulis adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

<sup>2</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

satu yang perlu dibina untuk mencapai suatu prestasi yang baik adalah dengan pembinaan kondisi fisik. Harsono (1997: 3) mengatakan bahwa “apabila kondisi fisik baik, maka ia akan cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang akan dilatih”. Teknik yang dimaksud disini adalah latihan untuk mempermahir teknik teknik gerakan yang diperlukan untuk cabang olahraga yang dilakukan atlet. Selain kondisi fisik dan teknik, faktor lain yang dilatih adalah mental. Aspek-aspek diatas harus sejajar agar diperoleh prestasi yang maksimal. Latihan kondisi fisik mengacu kepada saat program latihan yang dilakukan secara sistematis berencana, dan progresi. Tujuannya adalah meningkatkan fungsional dari seluruh sistem tubuh, dengan demikian prestasi atlet akan semakin meningkat. Dalam karate dikembangkan teknik pukulan dan tendangan hingga ke tingkat mahir yaitu tingkat dimana seorang atlet dapat bergerak melakukan pukulan dan tendangan dengan cepat dan tepat. Dalam karate tendangan merupakan salah satu teknik bisa dikatakan memiliki poin yang cukup besar, salah satu teknik tendangan adalah tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*, yang artinya tendangan menyerang yang mengarah ke kepala. Kaki depan di angkat dan badan di miringkan dan kedua tangan di kepal di depan dada, pinggul dan bahu diputar sehingga teknik tendangan maksimal. Untuk memperkuat latar belakang masalah, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara di *Dojo* yang pertama yaitu di *Dojo Lapangan Sejati Medan*, *Dojo Funakoshi 18 Medan*, dan *Dojo Funakoshi 19 Medan* dari hasil observasi pada saat latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* variasi latihan yang diberikan masih sangat monoton atau belum ada variasi baru untuk melatih tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*. Variasi latihan Tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* tersebut adalah: Tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* dilakukan sendiri-sendiri Atlet kumite karate berlatih melakukan latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* tanpa ada bantuan teman tapi atlet melakukan latihan dengan sendiri-sendiri, Tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* bergantian. Atlet melaksanakan latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* dengan cara bergantian dan Tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* dilakukan dengan menggunakan alat target.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, peneliti mendapatkan informasi bahwa latihan variasi tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* belum menjadi fokus latihan dan hanya sedikit bentuk latihan *Ashi Mawashi Geri Jodan* yang dilaksanakan dalam sesi latihan, sementara pada sesi latihan khusus (mandiri) pelatih mengharapkan para atlet mampu melatih tendangan atau keterampilan yang tidak dilaksanakan dalam sesi latihan, pada saat latihan mandiri atlet lebih sering melakukan latihan Pukulan *Gyaku Zuki* dibandingkan latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* (tendangan setengah melingkar sasaran kepala) itu karna variasi latihan untuk tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* Masih menggunakan variasi latihan lama seperti *Ashi Mawashi Geri Jodan* dilakukan sendiri-sendiri ataupun berpasangan, *Ashi Mawashi Geri Jodan* maju ke depan, *Ashi Mawashi Geri* ke satu sasaran. Kekurangan variasi latihan lama ini membuat para atlet menjadi bosan, karna latihanya monoton biasa-biasa saja. Peneliti juga memberikan Angket sebagai analisis kebutuhan terhadap 15 orang atlet dari ke tiga *Dojo* tersebut melalui 10 pertanyaan, dan wawancara dan mendapatkan kesimpulan sebagai berikut. 100% atlet mengatakan latihan tendangan diperlukan, 93% atlet mempunyai kemampuan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*, 100% atlet mengatakan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* perlu untuk *Kumite* karate, 89% atlet ragu-ragu menggunakan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* karena takut salah, 100% atlet mengikuti latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* saat latihan, 37% atlet mengatakan latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* selama ini menyenangkan, 100% atlet mengatakan perlu untuk menguasai tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*, 70% atlet mengalami kesulitan menguasai tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*, 100% atlet mengatakan tidak pernah mengikuti latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* dengan berbagai variasi, 100% atlet memerlukan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*. Hasil pertanyaan analisis kebutuhan diatas akan dapat memperkuat peneliti untuk

mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* yang baru untuk melatih tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* (tendangan setengah melingkar sasaran kepala). Adapun Variasi latihan *Ashi Mawashi Geri Jodan* yang ingin peneliti 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 Geri Jodan* pada *dojo-dojokarate* yang berada di Medan. *Mawashi geri* adalah tendangan lurus mengarah ke arah pipi, ke arah kepala, dan ke arah punggung. Tendangan *mawashi* ini adalah salah satu tendangan dalam olahraga karate yang sering diandalkan para karateka (atlet karate). *Mawashi geri* akan mendapatkan nilai *ippon* jika dilakukan dengan benar sesuai dengan kriteria yang sudah dibuat FORKI.



Gambar Teknik Tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*

(Sumber: [obiartickle.blogspot.com/2010/03/teknik-mudah-melatih-tendangan](http://obiartickle.blogspot.com/2010/03/teknik-mudah-melatih-tendangan))

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*. Untuk mengoptimalkan gerakan seluruh tubuh untuk dijadikan senjata sebagai seorang karate, dan diawali dan mempelajari secara total teknik-teknik dasar dalam karate yang sangat memegang peranan penting adalah teknik tendangan. Teknik-teknik dasar tendangan dalam olahraga beladiri karate, salah satu tendangan yang perlu dikuasai dalam kumite adalah tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*.



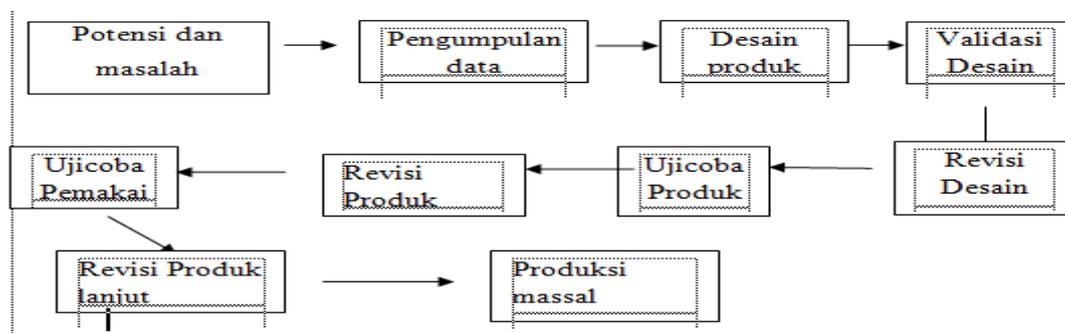
Gambar Sasaran Tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*

(Sumber : dokumentasi penulis di Dojo SMP Negeri 18 Medan)

Mawashi Geri Tendangan melingkar ini dengan chusoku. Pertama angkat lutut (dari sisi luar) semampunya dan diayunkan dari luar melingkar ke dalam dengan cepat dan keras. Teknik tendangan dalam karate tidak terlepas dari gerakan pinggang. Seorang karateka harus memahami gerakan pinggang untuk dapat melakukan teknik yang memiliki cepat dan keras. Selain pinggang dan kaki, tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan* juga dipengaruhi oleh beberapa bagian tubuh lainnya seperti kaki kuda-kuda pada saat melakukan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan* keseimbangan sangat penting untuk tendangan yang menghasilkan poin dalam pertandingan. Tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan* adalah tendangan dengan sasaran ke arah wajah yang menghasilkan 3 poin dalam pertandingan karate. Bisa disimpulkan bahwa semakin sulit tingkat teknik tendangannya maka point yang kita peroleh akan semakin besar. (Bermanhot Simbolon, 2014 : 77). Dalam olahraga karate ada beberapa teknik tendangan, namun tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan* 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. Menurut Harsono (1988;5) juga menyebutkan bahwa latihan adalah suatu proses untuk menyempurnakan atlet secara sadar dalam mencapai prestasi yang maksimal dengan diberinya beban-beban latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang terarah dan teratur, dengan meningkatkan dan bertahap serta berulang-ulang waktunya. Menurut Bompa (1983: 37) mengemukakan “latihan merupakan proses yang sistematis dari latihan atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu panjang. Yang ditingkatkan secara bertahap dan individu yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan”.

Prinsip-prinsip latihan yang seperti yang telah dikemukakan diatas bahwa untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan* (tendangan arah kepala) haruslah dilakukan latihan yang terarah, terukur dan teratur meningkatkan secara bertahap-tahap dan berulang-ulang agar tendangan tersebut lebih tajam dan efektif. 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 atas 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 Muhajir, (2004:119). Dalam bukunya, teori dan praktek pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bahwa karate mengandung arti, bahwa orang yang memiliki beladiri karate dapat membela diri tanpa menggunakan senjata. Beladiri karate berisikan teknik-teknik tangkisan, menghindari suatu serangan, dan melakukan serangan balasan terhadap lawan dengan pukulan, sabetan atau tendangan. Menurut Nakayama (1990:11) Karate adalah seni beladiri 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 setinggi-tingginya, sehingga sensei Gichim Funakoshi mengubah *kanji* Jepang menjadi “karate” (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua *kanji*. Yang pertama adalah “*kara*” yang berarti “kosong” dan yang kedua “*Te*” yang berarti “Tangan”. Yang dua *kanji* bersama artinya “Tangan Kosong”. 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-Ryuke empat aliran tersebut diakui sebagai gaya karate yang utama karena turut serta dalam pembentukan JKF dan WKF. Adapun Rancangan langkah-langkah penelitian pengembangan adalah sebagai berikut:



Gambar Rancangan Langkah-langkah Penelitian Pengembangan (R&D)

Sumber: Sugiyono (Bandung: Alfabeta, 2008; 409).

Table Langkah-Langkah Penelitian

No	Langkah-langkah	Keterangan
1	Potensi dan masalah	Hal yang akan ditentukan pertama sekali adalah potensi dan masalah yang akan dikembangkan.
2	Pengumpulan Data	Mengumpulkan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep.
3	Desain Produk	Menentukan desain produk (rancangan produk) bentuk rancangan tersebut adalah variasi latihan Tendangan <i>Ushiro Mawashi Geri Jodan</i> .
4	Validasi Desain	Validasi desain, revisi yang dilakukan oleh ahli yang bersangkutan.
5	Revisi Desain	Perbaikan Desain, setelah direvisi oleh ahli maka peneliti memperbaiki desain produk yang akan dihasilkan.
6	Uji coba Produk	Uji coba produk, uji coba tahap awal ini dilakukan untuk dapat mengumpulkan data sebagai dasar untuk menetapkan kelayakan produk tersebut.
7	Revisi Produk	Revisi produk, dilakukan untuk memperoleh hasil yang sempurna berdasarkan Uji coba produk
8	Uji coba Pemakaian	Uji coba pemakaian. Pemakaian produk yang lebih luas lagi serta penyempurnaan produk.
9	Revisi Produk	Revisi produk, sebelum masuk tahap produk massal terlebih dahulu memperbaiki kelemahan-kelemahan dari uji coba pemakaian untuk memperoleh hasil yang sempurna.
10	Produk Massal	Peneliti akan melakukan produk massal pada <i>Dojo –Dojo Karate</i>

## METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mencakup mengembangkan produk, menguji keefektifan produk untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sugiyono (2015 : 407) metode penelitian pengembangan adalah metode penelitian untuk menghasilkan produk baru dan menguji keefektifan produk tersebut. Padan

penelitian pengembangan ini bertujuan untuk membuat produk berupa variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan*. Hasil akhir dari kegiatan penelitian dan pengembangan ini adalah pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan* dalam olahraga Karate yang dilengkapi dengan spesifikasi dan variasi latihan yang baru sehingga dapat digunakan untuk latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan* dalam perlakuan secara efektif dan efisien. Penelitian dilaksanakan di *Dojo Lapangan Sejati Medan*, pada tanggal 13 September – 18 September 2020. Sasaran penelitian atau pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan* adalah seluruh atlet yang menjadi sampel penelitian yang didapat dari tiga dojo yang berbeda yang ada dikota medan yaitu Dojo Lapangan Sejati Medan, Dojo SMPN 18 Medan, Dojo SMPN 19 Medan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Ashi Mawashi Geri Joda*, untuk membantu pelatih dalam mengevaluasi hasil kemampuan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan* atlet nya dan juga sebagai refrensi untuk menambah wawasan pelatih. Penyusunan sampel uji coba pada penelitian ini dengan tahap uji tahap I (uji coba kelompok kecil) dan uji tahap II (uji coba pemakaian) ditujukan pada atlet sebagai berikut : Pada uji coba tahap I (kelompok kecil) disarankan untuk dapat melibatkan subyek sebanyak-banyaknya 20 orang, sekurang-kurangnya 8 orang dalam penelitian ini peneliti melibatkan pada uji coba kelompok kecil berjumlah 10 atlet dan Pada uji coba tahap II (kelompok besar) dalam penelitian ini peneliti melibatkan sebanyak 20-30 atlet yang masih aktif berlatih. Dari hasil analisis kebutuhan yang dihimpun dari hasil survei, dan wawancara kepada para atlet, pelatih, dan pembina sehingga diperoleh ide. Berdasarkan dari hasil analisis kebutuhan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ide dari penelitian pengembangan ini adalah penting adanya pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan* sehingga dapat membantu pelatih dalam membuat program latihan yang tujuannya untuk meningkatkan keterampilan atlet dalam melakukan Tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan*.

Tim ahli; Achmad Deni, S.E., S.Pd., M.Si. (Pelatih), Ratna Dewi, S.Pd, M.Pd (Dosen Karate), Drs. H.M. Nustan Hsb, M.Kes (Ahli Olahraga)

Pada penelitian pengembangan analisis data digunakan dengan observasi dan wawancara mengenai pengembangan variasi latihan yang ingin dikembangkan. Pada penelitian pengembangan ini teknik analisa data digunakan dengan teknik analisa deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan agar mendapat analisa data kuantitatif yang didapatkan dari penyebaran angket.

## **HASIL**

Peneliti melakukan penelitian awal atau analisis kebutuhan yang sudah dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2020, 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 Geri Jordan* yang baru dengan harapan dapat meningkatkan pelatih dan atlet dalam melakukan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan* atlet karate. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ide pengembangan ini diperlukan adanya pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan* pada atlet *kumite* karate Tahun 2020, sehingga diharapkan dapat menambah bentuk latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan* 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 Geri Jordan* yang nantinya diharapkan dapat menjadi masukan dalam pembuatan program latihan. Produk awal tersebut merupakan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan* 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 dosen karate, 1 ahli olahraga untuk menghasilkan produk yang sempurna. Setelah pembuatan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* selesai, maka tahap selanjutnya adalah mengevaluasi variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* tersebut. Evaluasi dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* yang telah dibuat. 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 Geri Jodan* yang dikembangkan pada subyek ujicoba yang menjadi sasaran pada penelitian ini. Uji coba lapangan dilakukan di lapangan sejati Medan dengan menggabungkan kedua dojo yaitu Dojo SMP Negeri 19 dan Dojo Lapangan Sejati Medan jumlah atlet karate sebanyak 10 orang (uji kelompok kecil) dan 30 orang (uji kelompok besar) menggabungkan ketiga dojo yaitu Dojo SMP Negeri 19, Dojo Lapangan Sejati Medan dan Dojo SMPN 18 Medan. Setelah produk awal diuji cobakan, maka untuk mengetahui tingkat keefektifannya maka dilakukan revisi oleh 1 orang ahli pelatih karate, 1 orang dosen karate, 1 orang ahli olahraga, dan angket dari atlet (uji coba tahap I dan uji coba tahap II). 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 Geri Jodan*, 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 keefisienan produk dalam proses latihan. Hasil data yang diperoleh dari ahli/ pelatih karate, ahli dosen karate, ahli olahraga dan 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 memerlukan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* karena sangat mendukung dalam peningkatan kemampuan dalam melakukan latihan tendangan yang dikembangkan. 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, angket yang diberikan kepada ahli dan angket yang diberikan kepada atlet guna mendukung serta menghasilkan penyempurnaan produk pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* pada atlet *kumite* karate Tahun 2020.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil dari kesimpulan para ahli, peneliti memperbaiki kembali produk ini untuk tahap penyempurnaan sehingga produk pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* pada atlet *kumite* karate Tahun 2020 layak untuk diuji cobakan pada tahap II uji coba kelompok besar. Setelah dilakukan uji coba tahap II dan diiringi proses evaluasi dari para ahli tahap II, maka dapat disimpulkan bahwa produk ini sudah layak untuk dimasukkan dalam program latihan dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*. 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, Uji coba lapangan yang peneliti lakukan dalam penelitian ini pada satu tempat saja di *Dojo* Lapangan Sejati Medan, dikarenakan situasi COVID-19 dan Adanya faktor-faktor psikologi yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini yang mana tidak dapat dikontrol yaitu: minat, percaya diri dan faktor psikologi lainnya.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, serta pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa: Variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan tendangan atlet *kumite*, Variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih semangat, efektif dan lebih efisien, Variasilatihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* yang dikembangkan mampu merubah budaya atlet karate dari yang semula latihan karate yang selama ini mengandalkan kemampuan fisik saja, dengan variasi latihan pukulan yang dikembangkan ini merubah budaya latihan karate yang semangat yang bisa menyeimbangkan kemampuan fisik dengan kemampuan pikiran atau nalar dan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan latihan-latihan baru khususnya dalam latihan pukulan *KizamiTsuki*. Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, serta pendapat para ahli maka dapat disarankan bahwa: Agar produk variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat karate, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas, Sebelum disebar luaskan sebaiknya variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi, Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah *Dojo/ klub* yang digunakan sebagai kelompok ujicoba dan Hasil pengembangan variasi tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* dapat disebar luaskan pada *Dojo-dojo* karate di Indonesia.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Purba H. (2015) *Pembelajarankihondalamolahragabeladiri karate. Jurnal Ilmu Keolahragaan, Volume 14 Nomor 2, :57-64.*
- Simbolon, Bermanhot. 2013. *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka
- Sugiyono. (2008). “*Metode penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*”. Bandung: Alfabeta.
- Sujadi. (2003:164). *Penelitian dan Pengembangan atau Research and Development (R&D)*.