

PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN ASHI BARAI PADA ATLET KUMITE TAHUN 2021

Pebri Haryanto Siallagan¹, Zulfan Heri².

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan Ashi Barai pada atlet karate kumite tahun 2021. Penelitian ini dilakukan di tiga dojo. Variasi yang dibuat terlebih dahulu divalidasi 3 orang ahli dibidang olahraga, uji kelompok kecil melibatkan 30 orang atlet kumite. Hasil validasi pengembangan variasi latihan Ashi Barai berjumlah 20 model. Hasil uji kelompok kecil terhadap 20 orang atlet karate menunjukkan bahwa 20 bentuk latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak atau valid. Persentase validitas dari angket menunjukkan 90%-100% dan sudah memenuhi kriteria dan dapat dipakai saat latihan. Hasil uji tahap para validator menyatakan bahwa 20 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 Barai. Dapat disimpulkan variasi Ashi Barai tersebut baik untuk di gunakan saat latihan.

Kata Kunci : *Variasi, Ashi Barai, Karate.*

PENDAHULUAN

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental. Olahraga beladiri karate adalah olahraga yang dipertandingkan baik ditingkat daerah kabupaten/kota, nasional maupun internasional. Selain untuk menjaga kebugaran fisik olahraga karate diminati untuk meraih prestasi. Saat ini cabang olahraga karate termasuk olahraga prestasi yang telah berkembang dengan baik di Indonesia. Pencapaian prestasi olahraga yang tertinggi tentu selalu didambakan oleh setiap atlet, terutama bagi atlet yang menekuninya dengan baik secara individu atau kelompok. Untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan yaitu dengan adanya upaya pembinaan dan latihan dengan program latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam berlatih. Salah 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 adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk cabang olahraga yang ditekuni atlet. Selain kondisi fisik dan teknik, faktor lain yang harus dilatih adalah mental, karena aspek-aspek tersebut harus sejalan agar diperoleh prestasi yang maksimal. Untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi dalam olahraga karate perlu dikembangkan teknik pukulan dan tendangan serta teknik lainnya hingga ke tingkat mahir.

Sekarang ini, banyak atlet dinomor kumite melakukan serangan tidak hanya menggunakan pukulan atau tendangan saja, melainkan melakukan teknik Ashi barai (sapuan kaki). Teknik Ashi Barai ini sangat efektif dilakukan untuk menyerang lawan (memperoleh

¹ Penulis adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

² Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

poin) serta bertahan dari serangan lawan. Ashi Barai efektif dilakukan dalam jarak dekat atau sambungan atas serangan pukulan/tendangan kita dan berfungsi mengganggu keseimbangan lawan serta dilakukan dengan cepat agar dapat memanfaatkan momentum mendapatkan poin. Dalam metode penelitian ini penulis juga melakukan observasi di beberapa dojo yaitu Dojo ManggalaKarate Club, Dojo Wakiki Medan, dan Dojo Sualompu Tarutung. Pada saat observasi penulis juga mengamati materi latihan yang diberikan oleh senpai dan asissten pelatih di dojo tersebut. Dari ketiga dojo tersebut materi latihannya tidak jauh berbeda (bisa di katakan hampir serupa). Materi yang di berikan disesi latihan tersebut adalah pukulan dasar, tendangan dasar, variasi pukulan dasar, variasi tendangan dasar, kumite berbanjar, sparing kumite serta evaluasi dasri sparing kumite mengenai pengambilan poin, serta jarak pukulan/tendangan, selain mengamati kondisi sesi latihan peneliti juga melakukan wawancara serta penyebaran angket analisis kebutuhan di tiga Dojo yaitu Dojo Manggala Karate Club, Dojo Wakiki Medan, dan Dojo Sualompu Tarutung.

Adapun hasil analisis kebutuhan pada ketiga Dojo yang telah dilakukan oleh peneliti yakni sebagai berikut dengan jumlah atlet sebanyak 30 orang dan 3 orang pelatih dan 2 asisten pelatih dengan rincian di Dojo Manggala Karate Club 10 orang atlet, 1 pelatih dan 1 asisten, kemudian di Dojo Wakiki Medan 10 orang atlet 1 orang pelatih serta di Dojo Sualompu Tarutung 10 orang atlet, 1 orang pelatih dan 1 asisten pelatih. Penulis juga melakukan perbincangan terhadap atlet yang sudah memiliki prestasi ditingkat daerah maupun nasional mengenai teknik Ashi Barai dan mereka merespon baik untuk teknik Ashi Barai ini, karna menurut mereka teknik Ashi Barai ini sangat baik apabila dapat di terapkan dalam latian maupun dalam pertandingan. Hasil datayang dikemukakan di atas memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa sangat diperlukannya pengembangan variasi latihan Ashi Barai, yang nantinya bisa menjadi solusi untuk meningkatkan/ memperbaiki latihan Ashi Barai dan diharapkan dapat mempertinggi prestasi atlet karate. Oleh karena itu penulis mengambil sebuah judul penelitian yaitu “ Pengembangan variasi latihan Ashi Barai pada atlet kumite karate tahun 2020”. Berdasarkan latar belakang masalah, dan fokus penelitian yang telah dituliskan diatas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut: 1) Apakah Latihan Ashi Barai Pada Atlet Kumite Karate perlu dikembangkan? 2) Apa saja bentuk Variasi Latihan Ashi Barai Kumite, Karate yang dikembangkan?

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mencakup pengembangan produk, menguji keefektifan produk yang mencapai tujuan yang diinginkan. Hasil akhir dari kegiatan penelitian dan pengembangan ini adalah mengembangkan variasi latihan *Ashi Barai*, dengan hasil akhir dari penelitian dan pengembangan ini akan menghasilkan desain pengembangan variasi latihan *Ashi Barai* yang baru, dilengkapi dengan spesifikasi produknya, sehingga dapat digunakan dalam pembuatan program latihan karate. Rancangan langkah-langkah penelitian pengembangan sebagai berikut:



Gambar Langkah-langkah penggunaan Metode R&D

(Sumber. Sugiyono, 2011:298)

Tempat penelitian dilaksanakan di 3 Dojo, yaitu Dojo Manggala Karate Club Medan, Dojo Wadokai Sualompu Tarutung, dan Dojo Waikiki Medan, penelitian ini dilakukan pada April 2021. Dengan sasaran penelitian yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan. Pengembangan variasi *Ashi Barai* pada latihan karate adalah atlet karate yang latihan di *Dojo-Dojo* perguruan karate Sumatera Utara dengan ketentuan atlet karate dan atlet yang sudah pernah mengikuti pertandingan karate.

HASIL

Pengembangan variasi latihan *Ashi Barai* pada atlet kumite karate Tahun 2020 ini telah tertulis dalam bentuk naskah atau story board script yang menyajikan bentuk-bentuk variasi latihan *Ashi Barai*. Secara menyeluruh terdapat empat tujuan umum yang diungkapkan dalam studi pendahuluan, yaitu: 1) Dalam pertandingan kumite karate, apakah anda mengerti tentang *Ashi Barai*? 2) Apakah anda merasa kesulitan dalam melakukan *Ashi Barai*? 3) Apakah anda ingin menguasai *Ashi Barai* yang bervariasi dengan baik? 4) Apakah dengan menguasai *Ashi Barai* menurut anda dapat mendukung tercapainya prestasi dalam pertandingan kumite karate?

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

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 *Ashi Barai* yang baru dengan harapan dapat meningkatkan pelatih dan atlet dalam melakukan Teknik *Ashi Barai* atlet karate. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ide pengembangan ini diperlukan adanya pengembangan variasi latihan *Ashi Barai* pada atlet kumite karate Tahun 2020, sehingga diharapkan dapat menambah bentuk latihan *Ashi Barai* 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 *Ashi Barai* yang nantinya diharapkan dapat menjadi masukan dalam pembuatan program latihan.

Produk awal tersebut merupakan variasi latihan *Ashi Barai* 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 satu orang ahli/pelatih, satu wasit karate, satu ahli olahraga untuk menghasilkan produk yang sempurna. Setelah pembuatan variasi latihan *Ashi Barai* selesai, maka tahap selanjutnya adalah mengevaluasi variasi latihan *Ashi Barai* tersebut. Evaluasi dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan variasi latihan *Ashi Barai* yang telah dibuat.

Kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah menguji cobakan variasi latihan *Ashi Barai* yang dikembangkan pada subyek ujicoba yang menjadi sasaran pada penelitian ini. Uji coba lapangan dilakukan di Dojo Waikiki Medan, Dojo Manggala Karate club Medan, Dojo Wadokai Sualompu Tapanuli Utara jumlah atlet karate masing-masing Dojo sebanyak 10 orang.



Gambar Variasi latihan ashi Barai

Setelah produk awal di uji cobakan, maka untuk mengetahui tingkat keefektifannya maka dilakukan revisi oleh satu orang ahli pelatih karate, satu orang wasit karate, satu orang ahli olahraga, dan angket dari atlet. Peneliti mengimplementasikan dan menyebarkan produk (Desiminasi) yang sudah mengalami revisi dan sudah final kepada para pengguna seperti pelatih karate melalui video variasi latihan Ashi Barai, Sebagai evaluasi sumatif maka produk akan didesiminasi pada Dojo-dojo karate dalam kurun waktu 3 - 6 bulan, sehingga peneliti dapat melihat keefektifan dan keefesienan produk dalam proses latihan.

maka selanjutnya peneliti melakukan uji coba kelompok kecil kepada 10 atlet karate untuk melihat keefektifan dari variasi latihan *Ashi Barai*. lalu menyebarkan angket dan diamati oleh para ahli pelatih karate ahli wasit karate dan ahli olahraga. Uji coba kelompok kecil dilakukan terhadap atlet karate Dojo Waikiki Medan dan Dojo Sualompu diperoleh hasil sebagai berikut,

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Sultan Silitonga	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	3	5
2	Bunga	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5
3	Putri A.	5	5	5	4	4	4	3	5	5	5	5	3	3	5	5
4	Alif	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5
5	Simson Simamora	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5
6	M. Raihan	4	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	5	3	5	5
7	Anggun Juwita	5	4	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	4	4	5
8	Nasya	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5
9	Alya Azzura	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5
10	Lutfi	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5
Skor Maks	50	47	48	48	44	47	45	44	47	44	46	46	46	44	43	50
Persentase		94%	96%	96%	88%	94%	90%	88%	94%	88%	92%	92%	92%	88%	86%	100%

Tabel Hasil Angket Kelompok Kecil

Persentase (%) Jawaban Analisis Kebutuhan Rumus :

$$Persentase = \frac{Skor\ jawaban}{SkorMaksimal} \times 100\%$$

PEMBAHASAN

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil jawaban atlet pada uji coba kelompok kecil adalah bahwa secara keseluruhan atlet setuju dan memerlukan variasi latihan *Ashi Barai* karena sangat mendukung dalam peningkatan kemampuan dalam melakukan latihan *Ashi Barai* yang dikembangkan.

Berdasarkan hasil pengembangan variasi latihan latihan *Ashi Barai*. 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 latihan *Ashi Barai* dan diamati oleh ahli. Berdasarkan hasil dari kesimpulan para ahli, peneliti memperbaiki kembali produk ini untuk tahap

penyempurnaan sehingga produk pengembangan variasi latihan Ashi Barai 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 Ashi Barai.

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) Adanya faktor-faktor psikologi yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini yang mana tidak dapat dikontrol yaitu: minat, percaya diri dan faktor psikologi lainnya, 2) Saat melakukan setiap Gerakan tidak semaksimal yang kita harapkan berhubung situasi sedang Covid.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, serta pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Variasi latihan Ashi Barai yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih semangat, efektif dan lebih efisien, 2) Variasi latihan Ashi Barai yang dikembangkan mampu merubah budaya atlet karate dari yang semula latihan karate yang selama ini mengandalkan pukulan saja, dengan variasi latihan Ashi Barai yang dikembangkan ini merubah budaya latihan karate yang semangat yang bisa menyeimbangkan kemampuan fisik dengan kemampuan pikiran atau nalar, 3) variasi latihan Ashi Barai ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan latihan-latihan baru khususnya dalam latihan Ashi Barai.

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti,serta pendapat para ahli maka dapat disarankan bahwa produk variasi latihan Ashi Barai ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat karate, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan Ashi Barai ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah Dojo/klub yang digunakan sebagai kelompok uji coba. Sehingga Hasil pengembangan variasi latihan Ashi Barai dapat disebarluaskan pada Dojo-dojos karate di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran. *Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot.* *Jurnal Pedagogik Olahraga 1.2 (2015): 80-102.*
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikolog Dalam Coaching.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Harsono. (2000) *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching.* Jakarta: Tambak Kusuma.
- Harsono.(1998; 112). Penentuan beban latihan. <https://navelmangelep.com/2012/04/01/development-research>, diakses tanggal 10 September 2021
- McMorris, T., & Hale, T. (2006). *Coaching science (Theory into practice).* Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Milan Nestic, Branimir Nestic dan Jelena Kovacevic, *Self-Defence Techniques As An Instrument of Competitor's Development in Karate Sport, Sport Science 5, 2012, hal.87.* Pangodian Hotliber Purba, Pembelajaran kihon Dalam Olahraga Beladiri Karate, Volume 14 Nomor 2, 2015, hal. 57-58.

- Rhadian, Muhammad. (2009). *Karate*. Bandung: PT Indah jaya Adipratama.
- Sajoto. (1998;115). *Penentuan beban latihan*.
- Simbolon, Bermanhot.2013.*Latihan dan Melatih Karateka*.Yogyakarta; GriyaPustaka
- Soekarman. (1989;39). Prinsip pulih asal.
- Sugiyono. (2008). “*Metode penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*”. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono.(2008). “*Metode penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*”. Bandung: Alfabeta.
- Suhardjono. (1997 : 69).*Penelitian Bidang Pendidikan*.
- Sujadi. (2003;164). *Penelitian dan Pengembangan atau Research and Development (R&D)*.