

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR PUKULAN KARATE BERBASIS APLIKASI SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 11 MEDAN

Marianti Br.Lumban Raja¹, Dr.Samsuddin Siregar, M.Or²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Universitas Negeri Medan,
Medan, Indonesia

Email: mariyanti2002@gmail.com¹, samsuddinsiregar@unimed.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik dasar pukulan karate berbasis aplikasi pada siswa ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 11 Medan. Penelitian ini menggunakan model pengembangan Borg dan Gall dengan 10 langkah, yaitu: penelitian dan pengumpulan data, perencanaan, pengembangan draft produk, uji coba lapangan awal, revisi produk awal, uji coba lapangan, revisi produk hasil uji lapangan, uji pelaksanaan lapangan, revisi produk akhir, dan diseminasi dan implementasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan teknik dasar pukulan karate berbasis aplikasi yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 11 Medan. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji coba lapangan yang menunjukkan peningkatan hasil belajar siswa pada aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Model latihan teknik dasar pukulan karate berbasis aplikasi ini memiliki beberapa keunggulan, yaitu: a) Mudah digunakan dan dipahami oleh siswa, b) Dapat digunakan secara mandiri oleh siswa, c) Menarik dan interaktif, d) Mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Model latihan teknik dasar pukulan karate berbasis aplikasi ini dapat digunakan sebagai alternatif media pembelajaran karate yang efektif dan efisien. Model ini juga dapat digunakan oleh masyarakat umum yang ingin mempelajari teknik dasar pukulan karate.

Keywords: *Model latihan, Pukulan karate, Aplikasi*

PENDAHULUAN

Karate merupakan ilmu bela diri dari Jepang. Karate dalam huruf Jepang terdiri dari dua suku kata, yaitu kara yang berarti kosong dan te berarti tangan. Menurut Hariyanto, E., & Cahyaningsih (2022) karate merupakan salah satu beladiri yang menggunakan teknik tangan kosong dan juga salah satu dari sekian beladiri dari Jepang yang telah mengalami perkembangan di negara lain seperti Indonesia. Cabang olahraga Karate ini memiliki banyak teknik dasar seperti teknik kihon, teknik kata, dan kumite. Teknik dasar dalam karate ini merupakan hal yang perlu diketahui oleh seorang pemain karate sebelum melanjut ke langkah yang lebih spesifik. Didalam teknik dasar Karate, ada beberapa yang menjadi faktor terpenting yaitu: 1). Kuda-kuda (Dachi), 2). Teknik pukulan (Tsuki), 3). Teknik tangkisan (Uke) 4). Teknik tendangan (Geri), 5). Aplikasi penggunaan gerakan dasar (Kihon Ippon Kumite), 6). Jurus (Kata).

Pukulan dalam karate disebut komite yang didalam nya memiliki beberapa pukulan termasuk pukulan gyaku tsuki, kizami tsuki, agi zuki jodan, oi zuki chudan. Didalam komite pukulan tersebut tidak semua digunakan pada seseorang yang bertarung dalam karate, akan tetapi pukulan yang sering digunakan adalah kizami tsuki dan gyaku tsuki yang sering menonjol dalam pertandingan komite. Ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah pembinaan siswa di sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bakat, minat dan kemampuan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang berada di luar jam sekolah yang umumnya pihak sekolah menyediakan waktu satu hari untuk pelaksanaan kegiatan ini. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA Negeri 11 Medan diperoleh informasi bahwa model latihan teknik dasar pukulan karate yang diberikan oleh pelatih (sinpai) masih minim dan cenderung kurang monoton fitur-fitur teknologi yang sudah canggih pada saat ini . Tingkat kondisi latihan

yang baik diperoleh dengan menggunakan beberapa model latihan secara bergantian sesuai dengan latihan-latihan yang dilaksanakan.

Berdasarkan hasil data yang dikemukakan diatas mendorong peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa sangat diperlukan pengembangan model latihan teknik dasar pukulan karate, serta latihan kondisi fisik yang nantinya dapat meningkatkan atau memperbaiki model latihan teknik dasar pukulan karate di SMA Negeri 11 Medan. Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik mengambil sebuah judul yaitu “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Pukulan Karate Berbasis Aplikasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 11 Medan”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah observasi, angket dan wawancara. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa ekstrakurikuler karate SMA Negeri 11 Medan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskripsi kuantitatif. Model pengembangan dalam penelitian ini menggunakan model pengembangan Sugiyono dengan 8 tahap. Uji coba tahap kelompok I (kelompok kecil) ini menggunakan subyek sebanyak 10 atlet, uji coba tahap II (kelompok besar) ini menggunakan subyek sebanyak 15 orang atlet, adapun instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu berupa lembar observasi, angket/kuesioner (penelitian terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitas) dan lembar wawancara. Pada penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Hasil Validasi Ahli

Tabel 1 Validasi Ahli

No	Ahli	Poin	Persentasi
1	Materi	34	85 %
2	Aplikasi	33	82,5 %
3	Pelatih	367	91,75 %
Poin yang diperoleh	Poin maksimal	Persentase	Keterangan
434	380	90,41 %	Valid
			Makna
			Digunakan

Berdasarkan tabel 1 hasil validasi ahli materi, ahli aplikasi dan pelatih hasil kuesioner yang diperoleh sebesar 434 poin dari poin maksimal 380 poin. Sehingga, persentase hasil kevalidan yang diperoleh sebesar 90,41% dan dinyatakan valid serta dapat digunakan.

2. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Tabel 1 Hasil uji coba kelompok kecil

Sampel	Butir Soal										Poin
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	29
2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	38
3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	34
4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	36

5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	36
6	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	37
7	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	35
8	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	34
9	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	36
10	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	35
Poin yang diperoleh 350		Poin maksimal 400		Persentase 87,5 %		Kualifikasi Sangat Baik		Makna Digunakan			

Berdasarkan tabel 2 hasil uji coba pada kelompok kecil dengan menggunakan aplikasi Exel, diperoleh poin 350 dari poin maksimal sebesar 400 poin. Sehingga diperoleh persentase validasi sebesar 87,5% dan dengan kualifikasi sangat baik. Sehingga disimpulkan bahwa valid dan dapat digunakan untuk uji coba kelompok besar.

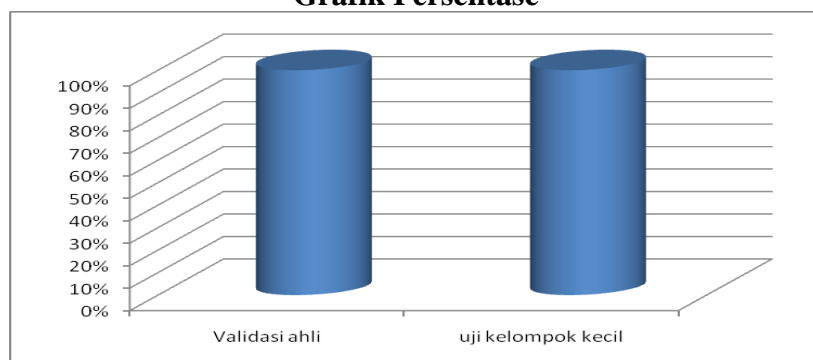
3. Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Tabel 2 Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Sampel	Butir Soal										Poin
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	39
2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	36
3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	36
4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	38
5	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	38
6	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	37
7	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	32
8	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	36
9	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	35
10	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	37
11	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	35
12	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	36
13	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	38
14	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	35
15	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	38
Poin yang diperoleh 546		Poin maksimal 600		Persentase 91 %		Kualifikasi Sangat Baik		Makna Digunakan			

Berdasarkan hasil uji coba pada kelompok kecil dan dinyatakan valid, maka diujikan kembali ke kelompok besar. Berdasarkan hasil uji coba kelompok besar yang di uji dengan menggunakan aplikasi Exel, dapat diperoleh hasil sebesar 546 poin dari poin maksimal sebesar 600 poin. Sehingga hasil persentasi yang di dapat sebesar 91% dengan kualifikasi sangat baik dan dinyatakan valid dan dapat digunakan.

Grafik Persentase



Gambar 1. Grafik Persentase Hasil Validasi Ahli dan Uji Coba Kelompok Kecil

Pembahasan

Model adalah suatu rancangan proses untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Model dapat diartikan sebagai miniatur suatu objek yang didesain untuk memudahkan proses visualisasi objek yang tidak dapat diamati sehingga dapat dipahami secara sistematis. Selain itu juga model sering disebut dengan desain yang dirancang sedemikian rupa untuk kemudian diterapkan dan dilaksanakan. Model juga merupakan sesuatu yang menggambarkan adanya pola berpikir. Model merupakan rencana, representasi atau deskripsi yang menjelaskan suatu objek, sistem atau konsep yang seringkali berupa penyederhanaan atau idealisasi Nurjanah (2019). Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu, latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis Mahfud et al (2020). Apabila latihan menjadi membosankan, latihan itu dapat membahayakan atlet karena dilakukan dengan konsentrasi yang rendah dan hasilnya tentu mengecewakan.

Proses pengembangan model latihan harus melalui validasi ahli untuk memastikan kekurangan dan kelayakan model latihan yang dipakai. Data kualitatif didapatkan dari saran perbaikan dari ahli media dan ahli materi Ismayani (2018). Berdasarkan tabel 1 model latihan teknik dasar pukulan karate sudah memenuhi kriteria validitas yang ditetapkan oleh ahli materi, ahli aplikasi, dan ahli pelatih. Model latihan teknik dasar pukulan karate yang dianggap valid dan dapat digunakan sebagai variasi latihan pada ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 11 Medan. Berdasarkan tabel 2 diperoleh persentase validasi sebesar 87,5% dan dengan kualifikasi sangat baik. Sehingga disimpulkan bahwa valid dan dapat digunakan untuk uji coba kelompok besar.

Berdasarkan tabel 3 hasil uji coba kelompok besar yang di uji dengan menggunakan aplikasi Exel, diperoleh hasil persentase validitas sebesar 91% dengan kualifikasi sangat baik dan dinyatakan sangat valid untuk digunakan sebagai variasi model latihan teknik dasar pukulan karate.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari uji coba model latihan teknik dasar pukulan karate berbasis aplikasi, pembahasan hasil peneliti serta pendapat para ahli maka disimpulkan bahwa pengembangan model latihan teknik dasar pukulan karate berbasis aplikasi pada siswa ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 11 Medan. Pengembangan model latihan teknik dasar pukulan karate berbasis aplikasi terbukti efektif untuk siswa ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 11 Medan. Aplikasi tersebut memberikan kemudahan akses untuk latihan, serta kemungkinan untuk mendapatkan umpan balik instan dan panduan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing siswa. Dengan demikian, model latihan ini tidak hanya mendukung

pengembangan keterampilan siswa secara teknis, tetapi juga memotivasi mereka untuk berlatih secara konsisten dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Hariyanto, E., & Cahyaningsih, D. F. (2022). PENGEMBANGAN BAHAN LATIHAN TEKNIK DASAR KARATE MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL UNTUK KARATEKA PEMULA. *Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Ismayani. (2018). *Cara Mudah Membuat Aplikasi Pembelajaran Berbasis Android dengan Thinkable*. Elex Media Komputindo.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1–9.
- Nurjanah, T. (2019). Model-Model Pembelajaran Ilmu Fara'idh. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 7(2), 225.