

ABSTRAK

VARIASI PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PUKULAN (*TSUKI*) UNTUK KARATEKA PADA USIA 10-13 TAHUN

Oleh

INDAH FEBRIYANI

Penelitian ini bertujuan mengembangkan variasi model latihan pukulan tsuki pada olahraga karate untuk karateka usia 10–13 tahun di Ryuken Karate Club Kabupaten Pesawaran serta mengetahui peningkatan kemampuan pukulan melalui tes frekuensi pukulan. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan model pengembangan Borg and Gall yang terdiri dari sepuluh tahap. Subjek penelitian berjumlah 30 karateka. Hasil validasi ahli menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan layak digunakan, dengan penilaian dari ahli karate sebesar 91,42%, ahli bahasa 90%, dan ahli media 85,7%, dengan rata-rata 89,04%. Hasil uji efektivitas melalui tes frekuensi pukulan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pukulan karateka. Pada tes awal terdapat 4 orang (13,33%) kategori baik, 19 orang (63,33%) kategori cukup, dan 7 orang (23,33%) kategori kurang. Setelah perlakuan, kategori baik meningkat menjadi 10 orang (33,33%), kategori cukup 20 orang (66,67%), dan tidak ada lagi kategori kurang. Dengan demikian, model latihan pukulan tsuki yang dikembangkan efektif meningkatkan frekuensi pukulan karateka usia 10–13 tahun. Produk akhir penelitian berupa buku panduan variasi model latihan yang sistematis, dilengkapi gambar dan penjelasan untuk membantu pelatih dalam proses latihan.

Kata kunci: karate, pukulan *tsuki*, model latihan, frekuensi pukulan, R&D.

ABSTRACT

VARIASI PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PUKULAN (*TSUKI*) UNTUK *KARATEKA* PADA USIA 10-13 TAHUN

Oleh

INDAH FEBRIYANI

This study aims to develop variations of the tsuki punch training model in karate for karateka aged 10–13 years at the Ryuken Karate Club in Pesawaran Regency and to determine the improvement of punching ability through punching frequency tests. The method used is Research and Development (R&D) with the Borg and Gall development model consisting of ten stages. The research subjects were 30 karateka. The results of expert validation showed that the developed training model was feasible to use, with assessments from karate experts of 91.42%, linguists 90%, and media experts 85.7%, with an average of 89.04%. The results of the effectiveness test through punching frequency tests showed an increase in karateka punching ability. In the initial test, there were 4 people (13.33%) in the good category, 19 people (63.33%) in the sufficient category, and 7 people (23.33%) in the poor category. After treatment, the good category increased to 10 people (33.33%), the sufficient category to 20 people (66.67%), and there were no more poor categories. Thus, the developed tsuki striking training model effectively increased the striking frequency of karate athletes aged 10–13. The final product of the research is a systematic training model variation guidebook, complete with images and explanations to assist coaches in the training process.

Keywords: karate, tsuki striking, training model, striking frequency, R&D.