

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

**(Skripsi)**

**Oleh**

**INDAH FEBRIYANI**

**2213051029**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

## 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.

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

**Oleh**

**INDAH FEBRIYANI**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada  
Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

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

Nama Mahasiswa : **Indah Febriyani**

Nomor Pokok Mahasiswa : 2213051029

Program studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

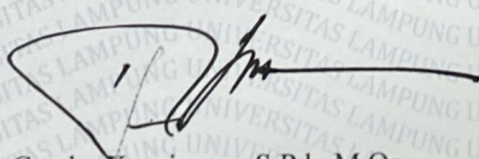
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

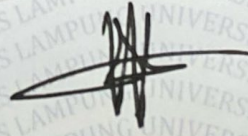
**MENYETUJUI**

1. Komisi Pembimbing

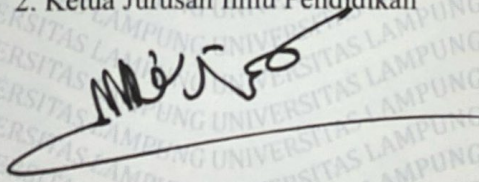
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.  
NIP 19910131 202421 1005

  
Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.  
NIP 19930607 202506 1006

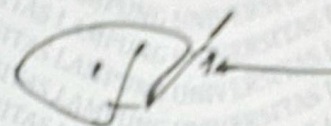
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

  
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.  
NIP 19741220200912 1 002

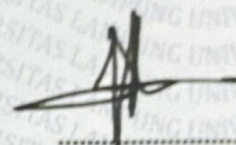
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

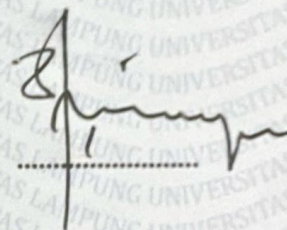
Ketua : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or



Sekretaris : Dr. Riyan jaya Sumantri, M.Pd.



Penguji Utama : Drs. Dwi Priyono, M.Pd.



2. Dekam Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M. Pd.

NIP. 19870504 2014041 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 15 April 2026

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Febriyani  
NPM : 2213051029  
Program Studi : Pendidikan Jasmnai / IP  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Variasi Pengembangan Model Latihan Pukulan untuk Karateka Pada Usia 10-13 Tahun”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka. Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku. Yang membuat pernyataan Indah Febriyani NPM 2213051029.

Bandar Lampung, 15 April 2026  
Yang membuat pernyataan



Indah Febriyani  
NPM 2213051209

## RIWAYAT HIDUP



Penulis Bernama Indah Febriyani lahir di Tanjung Karang, pada tanggal 07 Februari 2004. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Slamet (Alm) dan Ibu Wiwias. Penulis menempuh pendidikan formal pada tahun 2007 di Paud Cinta Anak kemudian melanjutkan studi di SD N 06 Gedong tataan sampai tahun 2016.

Setelah itu melanjutkan studi di SMP Negeri 22 Pesawaran pada tahun 2016 sampai 2019 dan pada tahun 2019 melanjutkan studi di SMA Negeri 2 Gedong Tataan. Tahun 2022 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur SNMPTN. Tahun 2025, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Gunung Terang, Kecamatan Terang Makmur, Kabupaten Tulang Bawang Barat, dan sekaligus melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SD 6 Terang Makmur. Di bidang non-akademik, penulis aktif dalam olahraga bela diri karate sejak tahun 2015 dan menekuni nomor kata perorangan putri. Penulis telah mengikuti berbagai kejuaraan di tingkat daerah maupun nasional, baik di dalam maupun luar Provinsi Lampung. Salah satu prestasi yang pernah diraih antara lain, Medali Emas kejuaraan pekan olahraga mahasiswa karate 2025 piala ketua bapomi provinsi lampung dan ketua umum forki lampung Kategori Kata Perorangan Putri Mendapatkan mendali Emas.

## **MOTTO**

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. (Qs. Al-Baqarah : 286).

“Badai dan ombaknya boleh besar, tapi dengan nahkoda yang tepat kapal tetap tenang dan pasti menemukan jalannya menuju daratan”. (ebykatzu)

“Jangan biarkan keraguan orang lain menjadi keraguanmu. Beranilah melangkah, karena Tuhan tidak pernah membawamu sejauh ini tanpa tujuan.”  
(Indah Febriyani)

Berbagai cobaan dan hal yang buat kau ragu, jadikan percikan tuk menempa tekadmu, jalan hidupmu hanya milikmu sendiri, rasakan nikmatnya hidupmu hari ini’ (baskara putra)

*MELAJU TAK TERBATAS DAN MELAMPAUINYA*

## **PERSEMBAHAN**

### ***Bismillahirrahmaanirrahim***

Yang paling utama dari segala maha suci Allah, Tuhan semesta alam. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, membekali dengan ilmu serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Sholawat serta salam tak lupa selalu saya curahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Teriring rasa syukur atas limpahan rahmat-NYA yang tak terhingga kupersembahkan karya ini untuk:

### **Bapakku Slamet (Alm) dan Mamak Wiwikas**

Sebagai tanda bukti dan rasa terimakasih yang tiada terhingga atas semua kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga dan tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan.

### **Kakakku M SeptianAr dan Adikku Fairus Afifah**

Yang selalu memberikan dukungan dan motivasi ditengah perjuangan untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Teman-temanku yang selalu menemani, menghibur dan memberi dukungan saat senang dan sulit tidak bisa dijelaskan betapa bersyukurnya memiliki kalian dalam hidupku.

Bapak dan Ibu Dosen yang telah membekali dengan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat

Semua sahabat perjuangan Penjas Unila angkatan 2022

dan

**Almameter tercinta Universitas Lampung**

## SWANCANA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul “Variasi Pengembangan Model Latihan Pukulan Pukulan (*tsuki*) untuk *Kartaeka* pada Usia 10-13 Tahun. ”. Tak lupa shalawat teriringi salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang syafaatnya sangat diinginkan dan dirindukan kelak di Yaumul Akhir. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus ditempuh untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Penyusunan Skripsi ini dapat terwujud berkat adanya bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Universitas Lampung, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberi kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang menyetujui penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang selalu memberikan dorongan untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Jamani.

5. Bapak Dr. Chandra Kurniawan, S.pd., M.Or., selaku pembimbing I atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd selaku pembimbing II atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Dwi Priyono, M.Pd. selaku penguji atas jasanya dalam memberikan saran, kritik, motivasi, dan semangat kepada penulis demi terselesaikan skripsi ini.
8. Bapak Ibu Dosen serta Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan ilmu dan masukan serta membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Dan hanya Tuhan yang bisa membalas semua hal yang telah beliau-beliau berikan kepada saya.
9. Cinta pertama penulis, Bapak, yang paling penulis rindukan, kini anakmu telah tumbuh dewasa. Mungkin langkah ini tak sempat disaksikan secara langsung namun setiap pencapaian ini tak pernah lepas dari jejak doa dan kasih sayangmu. Terima kasih atas seluruh kasih sayang, didikan, dan ketulusan yang engkau berikan sejak penulis masih kecil. Engkau telah membentuk penulis menjadi pribadi yang kuat, tabah, dan tidak mudah menyerah. Menjadi seorang sarjana adalah impianmu, dan meskipun penulis harus meraih gelar ini tanpa kehadiranmu. Setiap langkah perjalanan penulis selalu diliputi oleh doa, nilai kehidupan, dan perjuanganmu. Pencapaian ini penulis persembahkan sebagai ungkapan cinta dan terima kasih yang akan selalu hidup dalam hati penulis.
10. Untuk Pintu Surgaku Mamak, Terima kasih karena selalu membawakan bekal penuh cinta sejak penulis menempuh pendidikan sekolah dasar hingga penulis menempuh perkuliahan semester akhir, atas doa yang tak pernah terputus, perhatian yang senantiasa menguatkan, serta kepercayaan yang selalu diberikan terhadap setiap langkah dan pilihan hidup penulis, Terimakasih telah menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis, yang terus mendorong untuk tidak menyerah bahkan disaat semuanya terasa berat. Tanpa kehadiran dan cinta tulismu, Mungkin langkah ini takkan pernah sampai

sejauh ini. Terimakasih sudah jadi *supermom* yang dapat mengatasi segala rintangan dan situasi kehidupan dunia yang berat ini tanpa sosok suami di sebelah mamak. Gelar ini penulis persembahkan untuk mamakku tercinta sebagai wujud cinta, rasa hormat, dan terima kasih yang tak terhingga.

11. Kakakku M SeptianAr yang tidak pernah meragukan kemampuan penulis dan senantiasa memberikan kepercayaan penuh terhadap setiap langkah yang penulis ambil. Meskipun kita tidak terbiasa berbicara dari hati ke hati, Penulis tahu bahwa dibalik keheningan itu tersimpan doa dan harapan yang tak pernah putus untuk penulis. Penulis memahami dan merasakan bahwa cinta dan dukungan yang diberikan selama ini hadir dalam bentuk yang berbeda. Mungkin tidak selalu mengucapkannya, tapi tindakan dan keberadaannya adalah bukti kasih sayang yang tak terhingga setiap langkah dan pencapaian yang penulis raih, termasuk selesainya sekripsi ini, adalah bagian dari doa dan harapan. Terimakasih atas segala pengerbanan restu dan kebahagiaan yang telah diberikan.
12. Untuk Adikku fairus afiah. Terimakasih sudah menjadi sumber semangat dan motivasi setiap langkah perjuangan penulis. Dialah alasan penulis terus berusaha menempuh pendidikan dengan sungguh-sungguh, agar dia dapat menikmati kehidupan yang lebih layak tanpa harus berusaha penuh menata hidup dan karirmu dari awal. Semoga apa yang penulis perjuangkan ini dapat menjadi pijakan bagi masa depanmu yang baik. Seperti lirik lagu Nina-Feast “ *Tumbuh lebih baik, cari penggilanmu, Jadi lebih baik, dibandingkan diriku*”.
13. Terimakasih untuk keluarga besar dari ayah maupun ibu saya atas doa dan dukungannya yang telah diberikan selama proses perkuliahan dan yang selalu mensupport saya kapanpun dan dimanapun.
14. Kepala Pelatih M. Aliya Nasrullah Hamaini, S.Pd.,Gr., yang penulis anggap sebagai kakak kandung sendiri, atas segala bimbingan, nasihat, serta motivasi yang telah diberikan. Berkat masukan dan dorongan beliau untuk terus melanjutkan pendidikan, penulis mampu bertahan dan melangkah hingga mencapai titik penyelesaian studi ini.
15. Terimakasih kepada para ahli yang telah membantu proses validasi.

16. Adik-adik karate di Ryuken Karate Club yang telah membantu dengan berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
17. Untuk Teman-Teman LK3 Terimakasih atas dukungan dan bantuan yang kalian berikan dalam menyusun skripsi ini.
18. Sahabat terbaik penulis, Ardi dan Rani, penulis mengucapkan terima kasih atas kebersamaan, canda, dan tawa yang selalu diberikan, terutama pada saat penulis mengalami kebuntuan dalam berpikir dan menyusun skripsi ini. Dukungan, kehadiran, serta sikap yang selalu menghibur di kala penulis merasa lelah menjadi sumber semangat tersendiri. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, memberi energi positif, serta menemani proses panjang penyelesaian skripsi ini hingga akhirnya dapat terselesaikan dengan baik.
19. Untuk sahabat seperjuangan penulis dalam suka maupun duka, Penulis mengucapkan terima kasih atas kebersamaan, kesabaran, serta kesediaanmu dalam mendengarkan setiap keluh kesah penulis sejak masa awal perkuliahan sebagai mahasiswa baru hingga berada di semester akhir. Bersama melewati berbagai proses, tantangan, dan dinamika kehidupan, dukungan serta kebersamaan yang diberikan menjadi penyemangat bagi penulis untuk terus bertahan dan berjuang menyelesaikan skripsi ini hingga tahap akhir.
20. Untuk Teman Penulis, Maya Sari, penulis mengucapkan terima kasih, canda, dan tawa yang selalu hadir di setiap pertemuan sehabis perkuliahan. Terima kasih telah menjadi teman.
21. Umumnya untuk semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga senantiasa dalam dipermudah hidupnya, dan selalu diberikan bahagia juga tawa dan canda selalu dalam hidupnya.
22. Teman-teman Penjas 2022 khususnya kelas A. Terimakasih atas kebersamaan dan dukungan yang telah diberikan selama ini.
23. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri penulis sendiri yang telah mampu bertahan dan menyelesaikan seluruh proses perkuliahan hingga tahap penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan, berani melawan rasa takut dan keraguan, serta tetap berusaha melangkah dan berjuang meskipun sering merasa tertinggal dan berada dalam ketidak pastian. Perjalanan ini bukanlah hal yang

mudah, namun melalui keteguhan, kesabaran, dan usaha yang terus dilakukan, penulis mampu melewati setiap proses yang ada. Meskipun perjalanan ke depan masih panjang, penulis berharap dapat terus berjalan dengan niat yang baik, menjaga kejujuran dalam setiap langkah, serta terus berupaya menjadi pribadi yang lebih baik. Penulis bangga kepada diri sendiri atas segala usaha dan keteguhan yang telah dijalani hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tulisan ini tidaklah sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna.

Bandar Lampung, 15 April 2026  
Penulis



Indah Febriyani  
2213051029

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Manfaat Penelitian .....	8
1.6 1 Teoritis .....	8
1.6 2 Praktis .....	8
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
2.1 Konsep Pengembangan Model .....	10
2.1 1 Hakikat Pengembangan Model .....	12
2.1 2 Tujuan Pengembangan Model .....	13
2.1 1 Karakteristik Pengembangan Model .....	13
2.1 2 Macam-Macam Pengembangan Model .....	14
2.2 Model Latihan Pukulan Karate .....	18
2.2. 1 Hakikat Latihan Karate .....	19
2.2. 2 Tujuan dan Manfaat Latihan Karate .....	20
2.2. 3 Unsur-Unsur didalam Latihan Karate .....	21
2.2. 4 Prinsip Latihan .....	29
2.2. 5 Model Latihan Karate .....	36
2.3 Latihan .....	58
2.3 1 Tujuan Latihan .....	59
2.3 2 Prinsip Latihan .....	60
2.4 Kerangka Berfikir .....	63
<b>III. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>65</b>
3.1 Desain Penelitian .....	65
3.2 Prosedur Penelitian dan Pengembangan .....	65
3.3 Tempat Peneliti .....	67
3.4 Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	67
3.5 Langkah-Langkah Pengembangan Model .....	68
3.6 Implementasi Model .....	71
3.7 Teknik Pengumpulan Data dan Uji Efektifitas Produk .....	71

3.8 Instrumen Penelitian .....	72
3.9 Implementasi Model .....	80
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>81</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	81
4.1.1 Pengelolahan Data Berdasarkan Validasi Ahli .....	81
4.2.1 Hasil Tahapan Pertama (Ujicoba Skala Kecil) .....	85
4.2.3 Hasil Tahap Kedua (Ujicoba Skala Besar).....	87
4.2 Pembahasan .....	90
4.2.1 Impelemntasi Temuan Produk Penelitian.....	93
4.2.2 Keterkaitan antara teori dan Hasil Penelitian .....	93
4.2.3 Perbandingan produk dengan Peneliti Sebelumnya .....	94
4.2.4 Implementasi (dampak ) Yang di Timbulkan dari Penelitian .....	95
4.2.5 Limitasi dan Keterbatasan Produk .....	96
4.2.6 Solusi dan Temuan Peneliti.....	96
4.2.7 Jabaran Temuan Peneliti.....	96
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>98</b>
5.1 Kesimpulan .....	98
5.2 Saran.....	98
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>100</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>105</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. 1 Hasil Observasi .....	4
1. 2 Rancangan program latihan setiap pertemuan .....	30
3. 1 Persentase Hasil Evaluasi .....	72
3. 2 Indikator Penilaian tes Teknik Pukulan <i>Gyaku Tsuki</i> .....	73
3. 3 Kategori Skor .....	74
3. 4 Pengkategorian Keterampilan Teknik Dasar Tangan <i>Gyaku Tsuki</i> .....	75
4. 1 Hasil Tes Skala Kecil .....	86
4. 2 Rekapitulasi Nilai dan Expert Judgement. ....	86
4. 3 Data Hasil Penelitian Skala Besar .....	87
4. 4 hasil frekuensi tes pukulan. ....	89

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3. 1 Model ADDIE.....	15
3. 2 Model Pengembangan <i>Borg dan Gall</i> .....	16
3. 3 Kuda-kuda dalam karate .....	24
3. 4 Pukulan dalam karate .....	26
3. 5 Tendangan dalam karate.....	29
3. 6 Skenario Latihan Pukulan <i>Tsuki</i> .....	30
3. 7 Media <i>Hopscotch</i> .....	36
3. 8 Variasi Model Hop Puch ( Kordinasi lompat Pukulan).....	38
3. 9 Variasi Model ZigZag Kich-Punch .....	40
3. 10 Variasi Model <i>One Leg</i> .....	42
3. 11 Variasi Model <i>Tripell Jump Puch</i> .....	43
3. 12 Variasi <i>Zigzak Hop Block Punch</i> .....	45
3. 13 Variasi Model <i>Hop Puch</i> .....	46
3. 14 Variasi model <i>Shide Hop Strike</i> .....	48
3. 15 Variasi Model <i>Color Reaction</i> .....	49
3. 16 Variasi Model <i>JUMP Struike</i> .....	50
3. 17 Variasi Model <i>Hopschotch Oush Up Strike</i> .....	52
3. 18 Variasi Model <i>Slide Hop Doble Leading strike</i> .....	53
3. 19 Variasi Model <i>Squad Hop Strike</i> .....	54
3. 20 Variasi Model <i>Presisi Hop Strike</i> .....	56
3. 21 Variasi Model <i>Mirror Partner Drill</i> .....	57
3. 22 Variasi Model <i>Cross Hop Gyaku</i> .....	58
3. 23 Skenario Latihan Pukulan <i>Tsuki</i> .....	60
3. 24 Kerangka berfikir .....	64
3. 25 Model Pengembangan <i>Borg dan Gall</i> .....	66

4. 1 Penilaian Ahli karate .....	82
4. 2 Penilaian Ahli Bahasa .....	83
4. 3 Penilaian Ahli Media.....	84
4. 4 Diagram batang hasil penelitian.....	90

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Izin Penelitian .....	105
2 Surat Balasan Penelitian.....	106
3 Foto Bersama Kepala Pelatih Ryuken Kartae Club .....	107
6 Validasi Angket Ahli Media .....	114
7 Kegiatan Penelitian .....	117
8 Hasil Produk Buku .....	123

# I. PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Seni beladiri adalah suatu bentuk kesenian yang bertujuan untuk melindungi atau mempertahankan diri dari ancaman. Kesenian ini telah dikenal dan mengalami perkembangan sejak zaman dahulu. Secara alami, manusia selalu terlibat dalam aktivitas fisik dan memiliki naluri untuk menjaga keselamatannya. Sebelum ditemukan senjata, manusia mengandalkan kekuatan tangan kosong sebagai sarana untuk bertahan maupun menyerang. Teknik-teknik pertahanan diri ini kemudian dikembangkan tidak hanya untuk perlindungan, tetapi juga sebagai upaya meningkatkan kebugaran dan kekuatan tubuh. Seiring waktu, manusia mulai mengenal dan menggunakan senjata sebagai alat bantu dalam mempertahankan diri (Acika, 2019). Dalam dunia olahraga beladiri, terdapat berbagai macam cabang, salah satunya adalah karate, yang cukup terkenal dan mengalami perkembangan pesat di Indonesia.

Karate merupakan seni bela diri asal Jepang yang kemudian diperkenalkan di Indonesia. Secara global, olahraga ini berada di bawah naungan organisasi induk bernama *World Karate Federation* (WKF). Istilah "karate" sendiri berasal dari bahasa Jepang yang terdiri dari dua suku kata, yaitu "*kara*" dan "*te*". Kata "*te*" berarti "tangan", sementara "*kara*" berarti "kosong". Jika digabungkan, istilah tersebut bermakna "tangan kosong" (Indrajaya, 2017). Karate merupakan seni bela diri yang memberi kemampuan kepada seseorang untuk membela diri tanpa bantuan senjata. Selain aspek pertahanan diri, karate juga menanamkan nilai-nilai karakter *Bushido*, yaitu prinsip hidup seorang ksatria dan kode etik kepahlawanan

Jepang yang menjadi pedoman moral bagi para karateka (Zulkifli et al, 2020).

Sejarah Karate yang berkembang di Indonesia tidak diperkenalkan oleh tentara Jepang, melainkan dibawa oleh sejumlah mahasiswa Indonesia yang kembali dari Jepang setelah menyelesaikan studinya. Pada tahun 1963, beberapa mahasiswa seperti Baaud AD Adikusuma, Karianto Djojonegoro, Mochtar Ruskan, dan Ottoman Nuh mendirikan dojo pertama di Jakarta. Mereka menjadi pelopor dalam memperkenalkan aliran Shotokan karate di Negara Indonesia (Muzamil, 2015). Saat ini, karate di Indonesia terdiri dari 25 perguruan yang berada di bawah naungan organisasi induk bernama FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia) (Prasetyo et al, 2021). FORKI bertujuan untuk mengembangkan Karate-Do sebagai bentuk seni, olahraga, dan ilmu bela diri yang mendidik kepribadian mulia serta terbuka bagi seluruh warga negara Indonesia.

Karate bukan sekadar keterampilan dalam teknik bela diri, melainkan memiliki makna yang lebih mendalam sebagai suatu jalan hidup. Seni bela diri ini bertujuan membantu individu dalam mengenali dan mengembangkan potensi diri melalui latihan dan praktik yang konsisten (Mardian, 2023). Selain sebagai alat beladiri, karate adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di tingkat Internasional (Purwanto et al., 2022) Dalam proses latihannya, karate tidak hanya mengajarkan teknik dasar seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan bantingan, tetapi juga menekankan pada aspek-aspek lain yang mendukung kemampuan bela diri secara menyeluruh, baik secara fisik maupun mental (Indrajaya, 2017). Dengan demikian, karate dapat dipahami sebagai seni bela diri yang berasal dari Jepang, yang memanfaatkan seluruh bagian tubuh untuk menyerang dan melumpuhkan lawan, serta mengasah keterampilan atlet dalam menerapkan teknik secara efektif, baik dalam kompetisi maupun dalam situasi pertahanan diri.

Di dalam beladiri karate juga ada yang namanya tingkatan atau posisi dalam karate. Setiap karateka (murid) berhak atau wajib ujian apabila sudah melewati fase ujian kenaikan tingkat dan karateka bisa juga ujian apabila di promosikan (*senpai*) guru atau pelatih apabila murid tersebut memiliki keunggulan dalam memainkan jurus dan kelihaihan teknik dalam bertarung. Secara garis besar tingkata yang ada pada seni beladiri karate adalah: 1. Sabuk putih (*white belt kyu 10*) 2. Sabuk biru (*blue belt kyu 8*) 3. Sabuk kuning (*yellow belt kyu 6*) 4. Sabuk hijau (*green belt kyu 4*) 5. Sabuk cokelat (*brown belt kyu 2*) dan 6. Sabuk hitam (*black belt dan 1 sampai dan 10*).

Dalam bela diri karate, para *karateka* dibekali dengan berbagai teknik dasar yang menjadi pondasi utama dalam setiap gerakan. Teknik-teknik tersebut meliputi kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*), dan tangkisan (*uke*). Teknik kuda-kuda dalam karate berfungsi sebagai dasar atau fondasi utama dari setiap gerakan. Apabila posisi kuda-kuda tidak stabil, maka keseluruhan gerakan dalam karate pun menjadi kurang maksimal. Pada tahap awal latihan, terdapat tiga jenis kuda-kuda dasar yang umumnya dipelajari, yaitu *Zenkutsu-dachi*, *Kokutsu-dachi*, dan *Kiba-dachi*. Teknik pukulan dalam karate memiliki beragam jenis, namun pukulan dasar yang pertama kali dipelajari oleh seorang karateka biasanya adalah *Oi-tsuki* dan *Gyaku-tsuki*. Begitu juga dengan teknik tangkisan, terdapat berbagai macam variasi, seperti *Gedan Barai*, *Age Uke*, *Soto Uke*, dan *Shuto Uke* (Fahroraizi et al, 2020). Selain itu, tendangan karate terdapat beberapa jenis tendangan seperti *Mae Geri*, *Yoko Geri Keage*, *Yoko Geri Kekomi*, *Mawashi-geri*, dan *Ushiro-geri* (Syauki et al, 2021).

Jenis pukulan yang sering di gunakan dalam karate adalah *Gyaku-tsuki* merupakan salah satu teknik pukulan dasar dalam karate yang harus dikuasai dengan baik. Pukulan yang dilakukan dengan benar memerlukan perpaduan tenaga, kecepatan, dan akurasi secara proporsional, sehingga dapat mengenai sasaran secara tepat (Fahroraizi et al, 2020).

Club RKC (*Ryuken Karate Club*) di Kabupaten Pesawaran berperan penting dalam pembinaan generasi muda. Dengan 15 anggota usia 10–13 tahun, model latihan yang monoton perlu dikembangkan agar lebih variatif dan efektif. Latihan teknik dapat dibuat lebih dinamis melalui perpindahan posisi, kombinasi gerakan, dan penggunaan media Hopscotch Ring untuk melatih kelincahan dan koordinasi.

Tabel 1. 1 Hasil Observasi

No	Nama	Analisis
1	Zakia	Pukulan tidak lurus terjadi karena kurangnya penguasaan teknik dasar, seperti posisi tubuh yang tidak stabil, Menyebabkan pukulan menjadi tidak tepat sasaran.
2	Afifah	Jarang berlatih atau tidak terbiasa melakukan aktivitas memukul mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan tersebut.
3	Oknil	Kekuatan otot belum cukup kuat atau fleksibilitas yang rendah akan kesulitan mengayunkan pukulan dengan cepat dan tepat.
4	Zaky	Kurangnya pengalaman belum bisa memperkirakan waktu yang tepat untuk memukul, serta belum terbiasa mengatur kekuatan dan arah pukulan.
5	Jayeng	Postur tubuh yang terlalu condong ke depan menyebabkan posisi tidak seimbang, sehingga tenaga pukulan berkurang dan arah pukulan menjadi tidak tepat.

Sumber : Observasi Ryuken karate club 2025

Hal ini dapat berdampak pada terbatasnya kemampuan anak stimulasi terhadap kemampuan motorik anak, seperti keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kekuatan, dan kecepatan gerak. Kurangnya variasi dalam latihan menyebabkan proses pelatihan menjadi kurang menarik dan tidak maksimal. Selain itu, latihan yang tidak disesuaikan dengan karakteristik

usia dan kebutuhan perkembangan anak juga berpotensi menurunkan motivasi, antusiasme, dan keterlibatan mereka selama latihan. Saat ini, belum ada pengembangan model latihan di (Ryuken Karate *Club*) RKC. Kondisi ini menciptakan celah yang perlu diisi agar potensi penuh dari latihan karate dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk perkembangan fisik anak-anak.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengembangkan model latihan karate bagi anak, salah satunya peneliti Srianto, W., & Purwanto, S. (2014) yang berjudul Pengembangan Model Latihan Karate Kids Pada Anak Usia Sekolah Dasar Kelas Atas berhasil mengembangkan model latihan karate yang ditujukan secara khusus bagi anak usia 10-12 tahun, dengan fokus pada penguatan kemampuan motorik gerak dasar dan teknik karate, terutama pukulan (*tsuki*). Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, uji ahli, dan uji coba lapangan, pengembangan model latihan yang dirancang terbukti dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik dasar karate, memperbaiki kualitas gerak, dan mempermudah instruktur dalam menyampaikan materi kepada anak-anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan model latihan yang berbasis pada karakteristik anak sangat berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan teknik dan motorik gerak dasar karate kids.

Penelitian lain yang juga mendukung pengembangan model latihan karate dilakukan oleh, Sembiring, I. P. (2018) dalam penelitiannya yang berjudul Pengembangan Model Variasi Latihan Tendangan Ashi Mawashi Pada Atlet Karate Kumite Tahun 2018, menunjukkan bahwa penerapan metode latihan teknik dasar dalam ekstrakurikuler karate memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecerdasan kinestetik siswa. Melalui aktivitas fisik dalam bentuk latihan teknik dasar karate, seperti kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*tsuki*), dan tangkisan (*uke*), karateka mampu mengembangkan keterampilan motorik, keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, serta kemampuan mengontrol fisik mereka secara lebih optimal.

Yulianto, E. (2025) dalam penelitiannya menyatakan latihan kata dalam Karate-Do Gojukai efektif menstimulasi motorik halus anak melalui gerakan presisi dan terstruktur. Sementara itu, latihan kumite meningkatkan motorik kasar lewat gerakan cepat dan dinamis. Kombinasi keduanya memberikan pengaruh holistik terhadap perkembangan fisik, mental, dan emosional anak, sehingga layak diintegrasikan dalam program ekstrakurikuler sekolah dasar.

Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas, diperlukan pengembangan model latihan yang lebih kreatif, menyenangkan, dan terstruktur untuk mendorong peningkatan kemampuan pukulan secara optimal karena (Ryuken Karate Club) RKC memiliki potensi besar untuk menjadi tempat latihan yang inovatif, khususnya dalam aspek peningkatan kemampuan pukulan (*tsuki*) pada anak usia 10–13 tahun. Salah satu pengembangan yang dapat diterapkan adalah penggunaan media bantu dalam latihan pukulan, seperti media “*Hopscotch*” (latihan koordinasi dan pola gerak). Berdasarkan uraian dan latar belakang di atas.

Mengingat pentingnya kemampuan motorik gerak bagi anak usia sekolah dasar dan potensi besar karate sebagai media pengembangannya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **Variasi Pengembangan Model Latihan Pukulan (*Tsuki*) Untuk Karateka pada Usia 10-13 Tahun**. Model ini akan dirancang khusus untuk meningkatkan kemampuan pukulan *karateka* usia 10-13 tahun di (Ryuken Karate Club) RKC, serta akan diuji efektivitasnya.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas yang telah di kemukakan pada latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Model latihan pukulan karate yang digunakan di Club RKC masih bersifat monoton dan kurang bervariasi.
2. Latihan yang ada belum secara maksimal mengembangkan kemampuan motorik dasar seperti keseimbangan, koordinasi,

kelincahan, kekuatan, dan kecepatan gerak, yang merupakan aspek penting dalam fase perkembangan anak.

3. Kurangnya kreativitas dan variasi dalam latihan menyebabkan anak-anak mudah merasa bosan, yang pada akhirnya dapat menurunkan motivasi, antusiasme, dan keterlibatan mereka selama proses latihan.
4. Media dan sarana pendukung latihan pukulan di Club RKC masih terbatas sehingga kurang membantu peningkatan keterampilan motorik anak secara optimal.
5. Belum adanya model latihan pukulan yang dirancang khusus sesuai karakteristik perkembangan motorik anak usia 10–13 tahun, sehingga hasil latihan belum sepenuhnya efektif.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan diatas, peneliti memberikan batasan masalah agar tidak meneliti semua permasalahan yang ada. Pembatasan masalah ini dirasa cukup penting sebagai acuan dan arahan yang jelas dalam proses penelitian. Peneliti memberikan batasan penelitian tentang bagaimana keefektifan model latihan pukulan karate pada anak usia 10-13 tahun di (Ryuken Karate Club) RKC Kabupaten Pesawaran.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan model latihan pukulan Karate yang dikembangkan dalam meningkatkan kemampuan pukulan *karateka* usia 10–13 tahun?
2. Bagaimana kelayakan pengembangan model latihan pukulan Karate dalam meningkatkan kemampuan motorik gerak anak usia 10–13 tahun?
3. Bagaimana keefektifan model latihan pukulan untuk meningkatkan kemampuan motorik gerak anak usia 10–13 tahun?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengembangan model latihan pukulan Karate yang dirancang guna meningkatkan kemampuan pukulan karateka usia 10–13 tahun.
2. Mengetahui tingkat kelayakan model latihan pukulan Karate dalam upaya meningkatkan kemampuan motorik gerak anak usia 10–13 tahun.
3. Mengetahui keefektifan model latihan pukulan Karate dalam meningkatkan kemampuan motorik gerak anak usia 10–13 tahun.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat penelitian ini adalah :

### **1.6 1 Teoritis**

Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu referensi bagi pengembangan model latihan pukulan pada karate menggunakan media “Hopscotch Ring” (latihan koordinasi dan pola gerak) di cabang olahraga karate untuk meningkatkan motorik gerak anak usia 10-13 tahun. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam hal model latihan bela diri karate yang sesuai dengan perkembangan motorik anak usia sekolah.

### **1.6 2 Praktis**

#### **1. Bagi Pelatih**

Sebagai referensi model latihan yang lebih menarik, terstruktur, dan efektif untuk melatih pukulan sekaligus meningkatkan kemampuan motorik anak.

**2. Bagi Atlet**

Membantu atlet karateka khususnya anak usia 10–13 tahun dalam meningkatkan koordinasi, kekuatan, kelincahan, dan keterampilan motorik lainnya melalui latihan karate yang sesuai usia.

**3. Bagi Peneliti Lain**

Dapat menjadi landasan awal untuk pengembangan lebih lanjut terkait latihan bela diri dan pengaruhnya terhadap perkembangan fisik anak.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Konsep Pengembangan Model

Penelitian pada hakikatnya merupakan suatu kegiatan atau proses sistematis yang dilakukan untuk memecahkan masalah dengan menerapkan metode ilmiah. Menurut Emzir (2019), dalam menyelesaikan suatu permasalahan ilmiah, seseorang perlu melakukan penelitian guna memperoleh jawaban dari permasalahan yang dihadapinya di lapangan.

Penelitian merupakan proses berpikir ilmiah untuk memperoleh data yang memiliki tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian adalah rangkaian kegiatan ilmiah yang bertujuan untuk mendapatkan jawaban dari permasalahan yang diteliti, yang berlandaskan cara berpikir sistematis, logis, dan rasional sesuai dengan unsur-unsur penelitian. Menurut Aida Fitriani (2021), penelitian pada dasarnya merupakan proses terstruktur untuk memecahkan masalah yang dihadapi melalui penerapan metode ilmiah.

Secara umum, model dapat diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman atau acuan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian merupakan proses mengumpulkan, mengolah, menganalisis, dan menyimpulkan data yang didukung oleh kajian konseptual dan kerangka teoritis dalam rangka pemecahan masalah sesuai tujuan penelitian. Selain itu, penyelesaian masalah menuntut kreativitas peneliti dalam menemukan cara-cara baru yang efektif.

Penelitian pengembangan (*research and development*) adalah penelitian yang dilakukan untuk menghasilkan produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada agar lebih efektif. Dalam bidang pembelajaran, penelitian

pengembangan bertujuan menyempurnakan model pembelajaran yang sudah tersedia.

Metode penelitian dan pengembangan penting digunakan, termasuk dalam bidang olahraga. Peneliti dapat memperbaiki model latihan yang ada atau menambahkan variasi latihan sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan tidak monoton bagi peserta. Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa *research and development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, yang dilandasi oleh analisis mendalam serta mengikuti langkah-langkah penelitian agar produk yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan efektivitasnya. Menurut Borg & Gall dalam Sugiyono (2017:28), *research and development* merupakan proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi suatu produk pendidikan. Validasi dilakukan untuk memastikan efektivitas dan keandalan produk yang dihasilkan.

Dalam Konteks olahraga karate, penelitian pengembangan memiliki peran penting dalam menciptakan model Latihan yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik karateka, khususnya pada 10-13 Tahun. Pengembangan model Latihan bertujuan untuk memberikan variasi dalam proses Latihan sehingga dapat meningkatkan motivasi, minat dan partisipaso aktif karateka. Model Latihan yang terstruktur dan sistematis diharapkan mampu membantu peatih dalam menyampaikan materi Teknik dasar secara lebih efektif edfdisien.

Pengembangan model Latihan dalam olahraga karate harus berlandaskan pada prinsip-prinsip Latihan. Model Latihan yang dirancang perlu disesuaikan dengan Tingkat kemampuan, usia, serta karakteristik karateka pada saat Latihan agar tujuan Latihan dapat tercapai maksimal. Melalui pendekatan penelitian pengembangan, model Latihan pukulan karate dapat melalui proses validasi oleh para ahli serta uji coba lapangan guna mengetahui tigtat kelayakan dan efektivitasnya.

### 2.1 1 Hakikat Pengembangan Model

Pengembangan model dapat dipahami sebagai suatu proses yang dirancang secara sistematis untuk menghasilkan perangkat latihan atau pembelajaran yang memiliki tujuan meningkatkan efektivitas serta efisiensi pencapaian hasil yang diinginkan. Dalam konteks olahraga, pengembangan model latihan dimaksudkan untuk menyusun pola latihan yang terarah, terukur, inovatif, dan disesuaikan dengan karakteristik atlet atau peserta didik, sehingga berkontribusi pada peningkatan aspek fisik, teknik, maupun keterampilan motorik (Prasetyo & Subroto, 2020).

Pada cabang olahraga karate, khususnya teknik pukulan (*tsuki*), penguasaan gerak dasar perlu didukung oleh model latihan yang mampu mengintegrasikan keterampilan teknik dengan kemampuan motorik. Anak usia 10–13 tahun berada pada fase perkembangan motorik yang krusial, yaitu peralihan dari keterampilan dasar menuju keterampilan spesifik, sehingga koordinasi, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan ketepatan gerak harus mendapat perhatian utama (Gallagher, 2019). Dengan demikian, penyusunan model latihan pukulan yang sesuai dengan tahapan perkembangan anak akan lebih efektif dalam mendukung peningkatan keterampilan dibandingkan metode konvensional.

Penelitian terdahulu mendukung pentingnya rancangan model latihan yang sesuai dengan karakteristik anak. Nugroho (2021) menegaskan bahwa model latihan berbasis pendekatan perkembangan terbukti lebih efektif dibandingkan metode tradisional dalam meningkatkan keterampilan olahraga pada anak usia sekolah dasar. Senada dengan hal tersebut, Wicaksono (2022) menekankan bahwa pengembangan model latihan karate berbasis usia dini dapat menjadi alternatif strategi pelatihan yang mendorong keterampilan motorik sekaligus meningkatkan minat anak dalam berlatih.

Berdasarkan kajian teori, yang dapat di paparkan dapat di simpulkan bahwa, Model latihan pukulan karate bagi anak usia 10–13 tahun adalah merancang suatu sistem latihan yang terstruktur, variatif, dan sesuai dengan tahap pertumbuhan serta perkembangan motorik. Model ini diharapkan tidak hanya mendukung pencapaian teknik pukulan yang benar, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan motorik dasar sebagai fondasi utama bagi prestasi olahraga di masa mendatang.

### **2.1 2 Tujuan Pengembangan Model**

Secara umum, penelitian ini memiliki tujuan untuk menghasilkan suatu model latihan pukulan dalam cabang olahraga karate yang dirancang secara sistematis guna menunjang peningkatan kemampuan Pukulan *Gyaku Tsuki* anak usia 10–13 tahun di (Ryuken Karate *Club*) RKC.

Secara lebih khusus, penelitian ini ditujukan untuk:

1. Mengidentifikasi kebutuhan model latihan pukulan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia 10–13 tahun.
2. Merancang model latihan pukulan ka
3. rate yang bersifat sistematis, terstruktur, serta mampu menarik minat anak dalam proses latihan.
4. Melakukan validasi terhadap rancangan model latihan melalui keterlibatan ahli serta uji coba terbatas di lingkungan Ryuken Karate *Club* (RKC).
5. Menganalisis efektivitas model latihan pukulan yang dikembangkan terhadap peningkatan kemampuan motorik gerak anak usia 10–13 tahun.

### **2.1 1 Karakteristik Pengembangan Model**

Model latihan yang dikembangkan dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang dirancang sesuai dengan tujuan peningkatan kemampuan motorik dan keterampilan teknik dasar karate pada anak usia 10–13 tahun. Karakteristik tersebut antara lain:

1. Sistematis

Model latihan disusun berdasarkan tahapan yang jelas, mulai dari

analisis kebutuhan, perancangan, validasi, hingga uji coba, sehingga dapat diterapkan secara terarah dan terukur.

2. Berorientasi pada tujuan

Latihan difokuskan pada peningkatan keterampilan pukulan sekaligus pengembangan aspek motorik dasar, meliputi kekuatan, koordinasi, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan ketepatan gerak.

3. Sesuai dengan karakteristik

Perkembangan anak Model latihan disesuaikan dengan kondisi fisik dan psikologis anak usia 10–13 tahun, yang berada pada fase perkembangan motorik menuju keterampilan spesifik.

4. Praktis dan aplikatif

Rancangan model latihan dapat diterapkan langsung oleh pelatih di Ryuken Karate Club (RKC) dengan sarana dan prasarana yang sederhana, sehingga mudah digunakan dalam proses Latihan.

5. Variatif dan menarik

Model latihan dikembangkan dengan variasi bentuk latihan yang kreatif untuk mencegah kejenuhan, meningkatkan motivasi, dan menciptakan suasana latihan yang menyenangkan bagi anak.

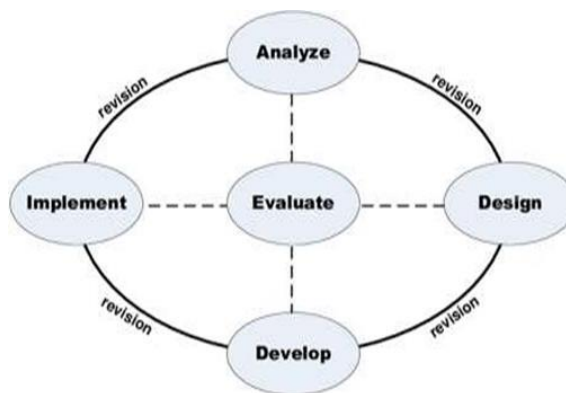
6. Teruji secara empiris

Model latihan diuji melalui validasi ahli serta uji coba lapangan, sehingga memiliki dasar ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademik maupun praktis.

## 2.1 2 Macam-Macam Pengembangan Model

### 1. Model ADDIE

Model ADDIE merupakan kerangka pengembangan yang digunakan untuk membangun perangkat dan program pembelajaran yang efektif, dinamis, dan mendukung pencapaian tujuan.



Gambar 3. 1 Model ADDIE

Model ini menggunakan 5 tahap pengembangan yakni:

1. *Analysis* (Analisis)

Melakukan analisis kebutuhan (*needs assessment*), mengidentifikasi masalah, serta menganalisis tugas (*task analysis*) yang akan dilaksanakan.

2. *Design* (Perancangan)

Merumuskan tujuan pembelajaran yang bersifat *SMART* (*Spesifik, Measurable, Applicable, Realistic*). Menyusun instrumen evaluasi atau tes yang selaras dengan tujuan yang telah dirumuskan.

3. *Development* (Pengembangan)

Mewujudkan desain menjadi produk nyata. Pada tahap ini dilakukan uji coba produk sebelum diimplementasikan. Uji coba ini merupakan bagian dari evaluasi formatif untuk keperluan revisi.

4. *Implementation* (Implementasi)

Menerapkan sistem atau produk yang telah dikembangkan. Seluruh komponen diinstal atau disiapkan sesuai fungsi dan perannya agar siap digunakan dalam pembelajaran.

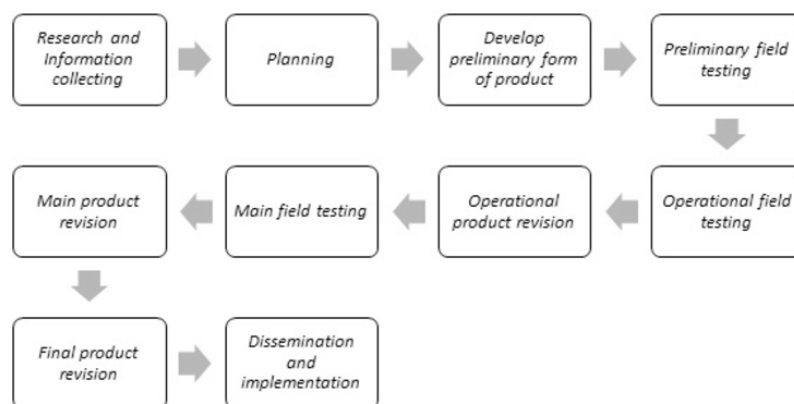
## 5. *Evaluation* (Evaluasi)

Mengevaluasi keberhasilan produk dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Evaluasi dilakukan secara formatif di setiap tahap, dan secara sumatif setelah implementasi.

Kelebihan model ADDIE adalah sifatnya yang generik sehingga dapat digunakan pada berbagai bidang pembelajaran dengan langkah-langkah yang sistematis dan terperinci. Namun, kelemahannya adalah belum melibatkan penilaian ahli secara mendalam, sehingga produk yang dihasilkan masih mungkin memiliki kekurangan.

## 2. Model Borg and Gall

Menurut *Borg & Gall* dalam Sugiyono, Peneliti dan pengembangan memiliki langkah-langkah sebagai berikut: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*. Dengan alur sebagai berikut:



Gambar 3. 2 Model Pengembangan *Borg dan Gall*

1. *Research and Information Collecting*  
Studi literature yang ada hubungannya dengan masalah yang dibahas, persiapan dalam menyusun kerangka kerja penelitian.
2. *Planning*  
Merumuskan keterampilan apa yang akan dicapai, penetapan tujuan yang harus dipenuhi dari setiap tahap, jika memungkinkan melakukan studi lapangan.
3. *Develop Preliminary From Of Product*  
Telah dilakukan pengembangan produk/model yang direncanakan dalam bentuk prototype, termasuk menyiapkan dokumen pendukung seperti buku petunjuk penggunaan, telah menyiapkan komponen pendukung yang di butuhkan, menyiapkan alat evaluasi yang akan digunakan untuk menguji kelayakan produk/model.
4. *Preliminary Field Testing*  
Yaitu melakukan uii coba lapangan awal dalam skala terbatas.  
Main product revision : yaitu melakukan perbaikan terhadap produk awal yang dihasilkan bedasarkan hasil coba awal.
5. *Main Field Testing*  
Melakukan uji coba lapangan utama.
6. *Operational Product Revision*  
Yaitu melakukan perbaikan/penyempurnaa terhadap hasil uji coba lebih luas, sehingga produk yang dikembangkan suda merupakan desain model operasional yang siap di validasi.
7. *Operational Field Testing*  
Melakukan uji coba operasional.
8. *Final Product Revision*  
Yaitu melakukan perbaikan akhir terhadap model yang dikembangkan guna menghasilkan produk akhir (final)
9. *Dessimation and Implementation Product*  
Yaitu mempublikasikan hasil produk yang sudah dikembangkan.

## 2.2 Model Latihan Pukulan Karate

Dalam cabang olahraga karate, pukulan atau *tsuki* merupakan salah satu teknik fundamental yang memiliki peranan esensial dalam membentuk keterampilan bertanding. Pukulan tidak semata-mata dipahami sebagai bentuk serangan, melainkan juga sebagai sarana untuk melatih aspek kekuatan, kecepatan, koordinasi, serta ketepatan gerak. Oleh karena itu, penguasaan pukulan yang baik memerlukan latihan yang terstruktur melalui model yang dirancang sesuai dengan tahap perkembangan atlet, khususnya pada anak usia 10–13 tahun.

Model latihan pukulan karate dapat diartikan sebagai suatu rancangan pembelajaran keterampilan dasar pukulan yang disusun secara sistematis, berorientasi pada tujuan, serta disesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Pengembangan model latihan dalam beladiri memiliki tujuan agar teknik dasar dapat dipelajari secara bertahap, mudah dipahami, sekaligus memberikan stimulus terhadap perkembangan kemampuan motorik. Sejalan dengan itu, Yulianti (2025) menyatakan bahwa model latihan yang dikemas secara variatif terbukti mampu meningkatkan motivasi berlatih dan mempercepat penguasaan keterampilan dasar karate.

Bagi anak usia 10–13 tahun, model latihan pukulan tidak hanya difokuskan pada aspek keterampilan teknik, melainkan juga diarahkan pada pengembangan kemampuan motorik dasar, seperti kekuatan otot, kecepatan reaksi, koordinasi gerak, keseimbangan, dan kelincahan. Oleh karena itu, model latihan yang dikembangkan harus mampu mengintegrasikan unsur teknik dengan pembinaan kemampuan motorik agar perkembangan anak berlangsung secara menyeluruh.

Secara aplikatif, model latihan pukulan karate dapat diimplementasikan melalui berbagai bentuk kegiatan, seperti latihan berpasangan, penggunaan alat bantu (*samsak*), pendekatan berbasis permainan, maupun kombinasi teknik dasar. Penerapan model yang menarik, sistematis, dan selaras dengan perkembangan anak diharapkan dapat meningkatkan keterampilan pukulan

karate pada anak usia 10–13 tahun di *Ryuken Karate Club (RKC)* baik dari segi keterampilan teknik maupun aspek motorik.

### **2.2. 1 Hakikat Latihan Karate**

Latihan karate dapat dimaknai sebagai suatu proses pembelajaran keterampilan bela diri yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, dan berkesinambungan dengan tujuan mengembangkan kemampuan fisik, teknik, taktik, serta aspek mental seorang karateka. Wibowo (2020) menyatakan bahwa latihan dalam karate tidak hanya berfungsi untuk menguasai keterampilan gerak dasar, tetapi juga berperan sebagai sarana pembinaan disiplin, konsentrasi, serta pembentukan karakter. Dengan demikian, latihan karate memiliki makna yang komprehensif karena mencakup pengembangan jasmani dan rohani secara seimbang.

Hakikat latihan karate tidak terbatas pada penguasaan teknik menyerang dan bertahan, melainkan juga menginternalisasikan nilai-nilai filosofis, seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan pengendalian diri. Hal ini sejalan dengan pandangan Gichin Funakoshi, pendiri aliran Shotokan Karate, yang menekankan bahwa tujuan utama dari karate bukanlah kemenangan dalam pertandingan, tetapi pembentukan kepribadian serta pengendalian diri secara harmonis.

Dari perspektif fisik, latihan karate menitikberatkan pada pengembangan kemampuan motorik dasar, yang mencakup kekuatan, kecepatan, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan ketepatan gerak. Pengembangan aspek motorik ini sangat relevan terutama bagi anak usia 10–13 tahun yang berada pada fase perkembangan optimal. Melalui latihan pukulan, tendangan, tangkisan, dan kombinasi teknik dasar, anak tidak hanya memperoleh peningkatan keterampilan teknik, tetapi juga mengalami perkembangan kemampuan motorik secara signifikan.

Selain itu, latihan karate berfungsi sebagai sarana pembinaan prestasi olahraga. Program latihan yang disusun berdasarkan prinsip ilmiah, dilaksanakan secara berkesinambungan, dan disesuaikan dengan tingkat

perkembangan peserta, akan menghasilkan peningkatan keterampilan teknik serta kesiapan mental untuk menghadapi kompetisi.

Dengan demikian, hakikat latihan karate bukan sekadar rutinitas gerakan fisik, melainkan suatu proses pendidikan jasmani yang menyeluruh, yang mengintegrasikan aspek keterampilan teknik, pengembangan fisik, serta pembentukan sikap mental dan kepribadian karateka.

## **2.2. 2 Tujuan dan Manfaat Latihan Karate**

### **1. Tujuan**

Latihan karate pada hakikatnya ditujukan untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar bela diri, yang meliputi pukulan, tendangan, tangkisan, serta kombinasi gerakan yang dilaksanakan berdasarkan prinsip-prinsip latihan olahraga. Selain peningkatan keterampilan teknik, latihan karate juga diarahkan pada pengembangan kapasitas fisik, antara lain kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya tahan tubuh.

Lebih dari itu, latihan karate tidak hanya berfokus pada penguatan aspek jasmani, tetapi juga pada pembinaan sikap mental, kedisiplinan, rasa tanggung jawab, serta kemampuan pengendalian diri. Pandangan Funakoshi menegaskan bahwa tujuan esensial karate bukanlah sekadar meraih kemenangan dalam pertandingan, melainkan membentuk kepribadian yang seimbang antara fisik dan mental. Oleh karena itu, tujuan latihan karate bersifat ganda, yakni mengembangkan keterampilan bela diri sekaligus menanamkan nilai-nilai karakter yang positif.

### **2. Manfaat**

Latihan karate memberikan manfaat yang komprehensif, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun prestasi. Dari sisi fisik, latihan karate berkontribusi terhadap peningkatan kekuatan otot, fleksibilitas, kelincahan, serta keterampilan motorik dasar.

Dari perspektif psikologis, latihan ini mampu mengasah konsentrasi, menumbuhkan rasa percaya diri, melatih keberanian, serta mengembangkan kemampuan pengendalian emosi. Pada aspek sosial, karate menanamkan nilai disiplin, sportivitas, kemampuan bekerja sama, serta sikap saling menghormati antar individu.

Bagi anak pada rentang usia 10–13 tahun, manfaat latihan karate semakin signifikan karena berada pada fase perkembangan motorik dan karakter yang optimal. Karate dapat menjadi media untuk menyalurkan energi secara positif, memperkuat motivasi dalam berlatih, serta membangun fondasi keterampilan gerak yang berguna baik dalam aktivitas sehari-hari maupun dalam upaya pencapaian prestasi olahraga di masa mendatang.

### **2.2.3 Unsur-Unsur didalam Latihan Karate**

Secara luas, karate dapat diartikan sebagai seni bela diri yang mengandalkan pertarungan dengan tangan kosong. Oleh karena itu, seorang karateka harus mampu memanfaatkan seluruh anggota tubuhnya sebagai senjata yang ampuh dan efektif. Untuk mencapai kemampuan tersebut, diperlukan latihan yang teratur dan berkelanjutan agar setiap bagian tubuh dapat digunakan secara tepat dan optimal. Seorang karateka juga dituntut untuk selalu menjaga kondisi fisik dan terus melatih seluruh anggota tubuhnya agar senantiasa siap digunakan, baik dalam pertandingan maupun dalam situasi nyata saat menghadapi ancaman.

Dalam karate, teknik dasar merupakan fondasi utama yang harus dikuasai oleh setiap praktisi. Melalui latihan teknik dasar, seorang karateka akan dilatih kekuatan fisiknya, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, ketepatan, serta koordinasi antara tubuh dan pikiran. Secara umum, teknik dasar karate mencakup berbagai gerakan seperti pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*), tangkisan (*uke*), dan gerakan kuda-kuda (*dachi*) yang semuanya merupakan elemen penting dalam penguasaan bela diri secara menyeluruh.

Teknik dasar karate mencakupi:

### 1) **Dachi (Kuda-kuda / Posisi Berdiri)**

Dalam seni bela diri karate, kuda-kuda (*dachi*) merupakan elemen penting yang menjadi dasar bagi setiap gerakan. Setiap jenis kuda-kuda memiliki fungsi dan posisi tubuh yang berbeda sesuai dengan teknik yang akan dilakukan. Berikut adalah beberapa jenis kuda-kuda dasar dalam karate:

#### 1. *Zenkutsu Dachi*

Merupakan kuda-kuda dasar yang sering digunakan dalam teknik *gedan barai*. Posisi kaki membentuk pola zig-zag, bukan satu garis lurus. Jika dianalogikan dengan posisi jam, kedua kaki awalnya berada di posisi jam 6, kemudian kaki kiri digeser ke arah antara jam 10 dan jam 11 (sekitar pukul setengah 11), membentuk posisi yang tidak sejajar.

#### 2. *Kokutsu Dachi*

Kuda-kuda ini memiliki posisi kaki yang sejajar. Dari posisi awal di jam 6, kaki kiri dilangkahkan ke depan ke arah jam 12. Berat badan ditumpukan ke belakang, sementara kaki kanan ditekuk dan jari-jarinya menghadap ke arah jam 5.

#### 3. *Kiba Dachi*

Kuda-kuda ini juga memiliki posisi kaki yang sejajar, dengan kaki dibuka lebar ke arah samping—seperti berada di posisi jam 3 dan jam 9. Tubuh menghadap ke arah jam 12 atau jam 6. Kedua kaki ditekuk, dan jari-jari kaki menghadap lurus ke arah hadapan tubuh.

#### 4. *Shiko Dachi*

Hampir sama dengan *Kiba Dachi*, namun perbedaannya terletak pada ujung jari-jari kaki yang dibuka lebih lebar ke arah luar.

#### 5. *Kosa Dachi*

Posisi kaki berdiri sejajar dengan jarak sekitar 10 cm. Kaki kiri berada di belakang kaki kanan dan bertumpu pada ujung jari kaki

(tumit terangkat), sedangkan kaki kanan menapak penuh. Kedua lutut ditekuk, dengan kaki kiri membentuk sudut 45 derajat dan kaki kanan sekitar 60 derajat.

6. *Neko Ashi Dachi*

Kuda-kuda ini menempatkan kaki kanan di tengah sebagai tumpuan dengan sudut tekukan sekitar 60 derajat, sementara kaki kiri diposisikan di depan (jam 12) dengan tumit terangkat. Lutut kiri sedikit ditekuk.

7. *Sanchin Dachi*

Posisi kaki kanan sejajar dengan tumit kaki kiri. Tubuh menghadap lurus ke depan, baik ke arah jam 6 maupun jam 12.

8. *Renoji Dachi*

Dalam posisi ini, tubuh menghadap ke arah jam 12. Kaki kiri menghadap lurus ke depan (jam 12), sementara kaki kanan mengarah ke samping (jam 3), membentuk sudut seperti huruf "L".

9. *Hangetsu Dachi*

Posisi tubuh menghadap ke arah jam 2. Kaki kiri diletakkan di posisi jam 10, dan kaki kanan di posisi jam 4, membentuk bentuk setengah lingkaran (seperti nama "Hangetsu" yang berarti "bulan setengah").

10. *Heiko Dachi*

Dalam kuda-kuda ini, tubuh menghadap lurus ke depan (jam 6 atau jam 12). Kedua kaki sejajar, dan ujung jari kaki menghadap ke arah yang sama, tanpa posisi kaki melebar.

11. *Hachiji Dachi*

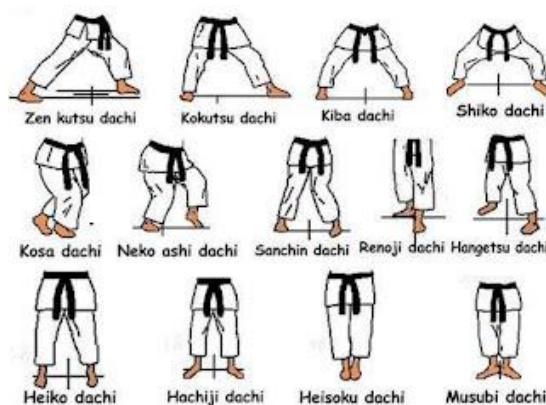
Secara umum mirip dengan Heiko Dachi, namun perbedaannya terletak pada posisi ujung jari kaki yang sedikit terbuka ke arah luar

### 12. *Heisoku Dachi*

Posisi tubuh menghadap ke arah jam 6 atau jam 12, dengan kedua kaki dirapatkan dan jari-jari kaki menghadap lurus ke depan. Digunakan sebagai posisi awal atau akhir dalam beberapa teknik.

### 13. *Musubi Dachi*

Hampir sama dengan *Heisoku Dachi*, namun ujung jari-jari kaki dibuka ke arah luar sementara tumit tetap rapat. Kuda-kuda ini sering digunakan saat memberi salam (*rei*) dalam karate.



Gambar 3. 3 Kuda-kuda dalam karate

## 2) *Tsuki* (Pukulan)

Pukulan adalah serangan menggunakan tangan atau kepala. Beberapa gerakan *Tsuki* dalam teknis dasar karate antara lain:

### 1. *Oi-Tsuki*

*Oi-Tsuki* merupakan salah satu pukulan dasar dalam karate. Teknik ini fleksibel karena dapat diarahkan ke berbagai sasaran dan dilakukan dalam berbagai posisi kuda-kuda seperti *Heiko Dachi*, *Kiba Dachi*, dan *Zenkutsu Dachi*. *Oi-Tsuki* juga umum digunakan dalam rangkaian gerakan *Kata* maupun dalam pertarungan bebas (*Kumite*). Kunci utama dari teknik ini terletak pada rotasi pinggul

dan perpindahan tangan yang efektif. Oi-Tsuki terbagi menjadi dua jenis berdasarkan sasaran pukulan, yaitu:

2. *Oi-Tsuki Chudan*, yang diarahkan ke bagian ulu hati.
3. *Oi-Tsuki Jodan*, yang menargetkan dagu atau wajah lawan.
4. *Kisame Tsuki*

Dikenal juga dengan istilah *jab* dalam olahraga tinju, *Kisame Tsuki* dilakukan dengan tangan depan, biasanya dari posisi *Zenkutsu Dachi*, dan diarahkan ke wajah lawan. Dalam konteks *kumite*, pukulan ini sering digunakan sebagai serangan pembuka atau serangan pancingan untuk mengukur jarak dengan lawan. Teknik ini juga kerap dikombinasikan dengan pukulan lanjutan, seperti *Gyaku Tsuki*, maupun serangan berupa tendangan.

5. *Gyaku Tsuki*

Merupakan pukulan yang setara dengan *cross* dalam tinju, *Gyaku Tsuki* dilakukan menggunakan tangan belakang dari posisi *Zenkutsu Dachi*. Sama seperti *Oi-Tsuki*, teknik ini juga mengandalkan rotasi pinggul dan koordinasi perpindahan tangan yang baik. Pukulan ini biasanya diarahkan ke bagian dada atau ulu hati dan sering menjadi pukulan utama dalam *kumite*. *Gyaku Tsuki* sangat efektif bila dikombinasikan dengan *Kisame Tsuki*, *Oi-Tsuki*, atau bahkan serangan tendangan untuk membentuk rangkaian serangan yang kompleks.



Gambar 3. 4 Pukulan dalam karate

### 3) *Gedan Barai* (tangkisan ke bawah)

Merupakan tangkisan dasar yang digunakan untuk menahan serangan ke arah tubuh bagian bawah, seperti tendangan. Selain sebagai teknik pertahanan, *gedan barai* juga berfungsi sebagai posisi siaga dalam latihan dasar.

#### 1. *Jodan Age-Uke* (tangkisan ke atas)

Teknik ini digunakan untuk menangkis serangan yang mengarah ke bagian atas tubuh, seperti ulu hati dan kepala. Tangkisan dilakukan dengan mengangkat lengan depan ke atas menggunakan sisi luar lengan, dengan tenaga yang kuat untuk mengalihkan atau menghentikan serangan lawan.

#### 2. *Chudan Ude-Uke / Soto-Uke* (tangkisan lengan tengah dari luar)

Digunakan untuk menangkis serangan yang mengarah ke dada atau wajah. Tangkisan dilakukan dari arah luar menuju dalam, menggunakan sisi luar pergelangan tangan. Gerakan bertujuan membelokkan serangan lawan ke samping agar tidak mengenai sasaran.

#### 3. *Morote-Uke*

Merupakan tangkisan ganda dengan menggunakan kedua tangan, serupa dengan posisi saat melakukan *morote-zuki*. Teknik ini memberikan kekuatan tambahan saat menahan serangan.

#### 4. *Juji-Uke*

Tangkisan ini dilakukan dengan kedua tangan yang disilangkan membentuk huruf “X”. Teknik ini efektif untuk menahan serangan langsung yang datang ke arah tubuh bagian tengah atau atas.

#### 5. *Shuto-Uke*

Tangkisan ini menggunakan sisi luar telapak tangan (sering disebut sebagai “tangan pedang”). Teknik ini umum digunakan dalam berbagai aplikasi kata dan pertahanan diri.

#### 6. *Uchi-Ude-Uke*

Merupakan tangkisan tengah yang dilakukan dari arah bawah ketiak. Teknik ini bertujuan untuk menghalau serangan dari arah depan dengan menggunakan bagian dalam lengan.

#### 7. *Soto-Ude-Uke*

Tangkisan ini dilakukan dari arah belakang telinga menuju ke arah luar tubuh. Digunakan untuk menahan serangan yang mengarah ke bagian tengah tubuh.

#### 8. *Age-Uke / Agi-Ke*

Ini adalah variasi tangkisan ke atas yang memiliki prinsip serupa dengan jodan age-uke, digunakan untuk menangkal serangan dari atas ke arah kepala.



#### 4) Geri (Tendangan)

Tendangan merupakan serangan menggunakan kaki yang memerlukan keseimbangan, kekuatan, dan teknik. Adapun Ger dalam teknik dasar karate antara lain:

1. *Mae Geri* (tendangan ke depan)

Teknik ini dilakukan dengan gerakan menendang lurus ke arah depan, bisa berupa tendangan melenting ke atas maupun dorongan langsung ke sasaran di depan tubuh.

2. *Ushiro Geri* (tendangan ke belakang)

Merupakan tendangan yang diarahkan ke bagian belakang tubuh. Gerakan ini efektif untuk menyerang lawan dari arah belakang tanpa harus memutar tubuh sepenuhnya.

3. *Keage* (tendangan mengayun ke atas)

Tendangan ini dilakukan dengan gerakan cepat dan mengangkat kaki ke atas seperti mengayun, biasanya digunakan untuk menyerang bagian atas tubuh lawan.

4. *Kekomi* (tendangan dorong atau sodokan)

Teknik ini melibatkan tendangan yang kuat dan langsung, dengan

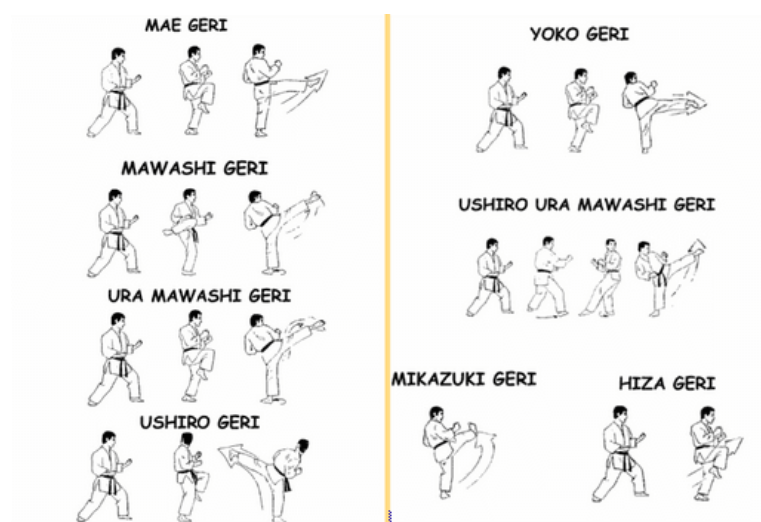
gerakan menekan atau mendorong kaki ke arah sasaran, memberikan daya dorong besar terhadap lawan.

5. *Yoko Geri* (tendangan ke samping)

Tendangan yang dilakukan ke arah samping tubuh. Cocok untuk menyerang bagian samping lawan, seperti pinggang atau rusuk.

6. *Mawashi Geri* (tendangan melingkar)

Dilakukan dengan gerakan memutar menggunakan kaki bagian atas (biasanya punggung kaki atau tulang kering) untuk menyerang dari samping atau menyerong ke arah target.



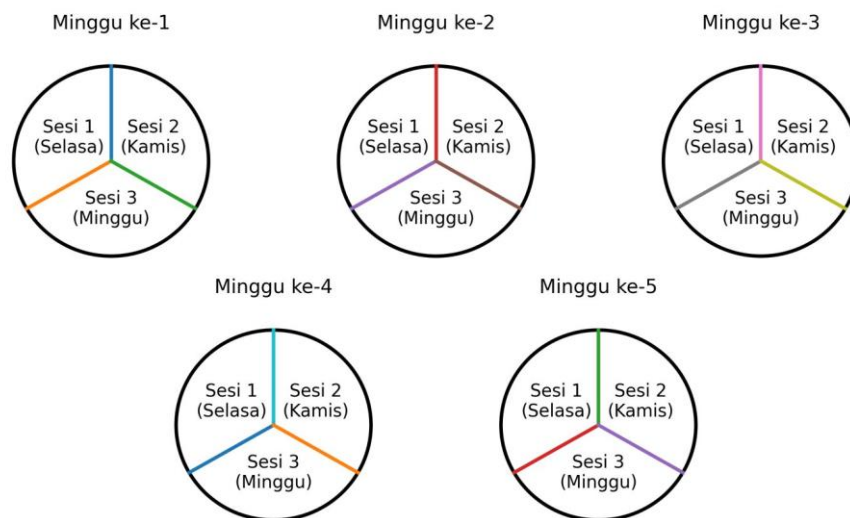
Gambar 3. 5 Tendangan dalam karate

Dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam karate, khususnya pukulan, sangat berguna karena merupakan fondasi utama bagi karateka untuk mencapai tingkat kemahiran yang lebih tinggi. Bagi anak-anak usia 10–13 tahun yang sedang berada dalam tahap perkembangan motorik, penguasaan teknik pukulan juga mendukung perkembangan kemampuan motorik gerak secara optimal. Latihan teknik dasar pukulan tidak juga memperkuat kemampuan motorik halus dan kasar yang sangat penting dalam masa pertumbuhan.

#### 2.2. 4 Prinsip Latihan

Perencanaan tahap latihan adalah pemograman latihan yang direncanakan sebelum latihan tersebut dilakukan sangat dibutuhkan dalam melakukan latihan, program tersebut disesuaikan dengan target yang akan di capai prosesnya

dilakukan dengan secara bertahap. Pada penelitian ini skenario yang dilakukan di bagi menjadi 5 minggu dengan perminggu nya 3 kali jadwal sesi latihan dengan model latihan di tiap pertemuannya berbeda.



Gambar 3. 6 Skenario Latihan Pukulan *Tsuki*

Tabel 1. 2 Rancangan program latihan setiap pertemuan

Hari	Model Latihan	Tujuan Latihan	Bentuk Latihan	Jumlah repetisi
Selasa pertemuan 1	Hop Punch	Melatih koordinasi kaki dan pukulan	Karateka melakukan lompatan kecil (hop) lalu langsung melakukan pukulan <i>gyaku tsuki</i> ke sasaran.	10 kali pengulangan
Kamis pertemuan 2	ZigZag Kick-Punch	Melatih kelincahan dan kombinasi teknik	Karateka bergerak zigzag melewati cone kemudian melakukan tendangan diikuti pukulan.	10 kali pengulangan
Minggu	One Leg	Melatih	Karateka berdiri	10 kali

pertemuan 3	Punch	keseimbangan tubuh	dengan satu kaki kemudian melakukan pukulan berulang ke target.	pengulangan
Selasa pertemuan 4	Triple Jump Punch	Melatih power dan eksplosivitas	Karateka melakukan tiga lompatan kecil lalu diakhiri pukulan cepat ke target.	10 kali pengulangan
Kamis pertemuan 5	Zigzag Hop Block Punch	Melatih koordinasi tangkisan dan pukulan	Bergerak zigzag sambil melakukan hop, kemudian tangkisan dan pukulan.	10 kali pengulangan
Minggu pertemuan 6	Side Hop Strike	Melatih kelincahan lateral	Karateka melompat ke samping kanan- kiri lalu melakukan pukulan.	10 kali pengulangan
Selasa pertemuan 7	Color Reaction Punch	Melatih reaksi dan konsentrasi	Pelatih menunjukkan warna tertentu, karateka segera memukul target sesuai instruksi warna.	10 kali pengulangan
Kamis pertemuan 8	Jump Strike	Melatih kekuatan dan timing pukulan	Karateka melakukan lompatan lalu melakukan pukulan saat	10 kali pengulangan

			mendarat.	
Minggu pertemuan 9	Hopscotch Push Up Strike	Melatih kekuatan tangan dan koordinasi	Karateka melompat pola hopscotch lalu melakukan push-up dan pukulan.	10 kali pengulangan
Selasa pertemuan 10	Slide Hop Double Leading Strike	Melatih kecepatan kombinasi pukulan	Karateka melakukan slide hop kemudian dua pukulan beruntun.	10 kali pengulangan
Kamis pertemuan 11	Squat Hop Strike	Melatih kekuatan kaki dan stabilitas	Karateka melakukan squat kemudian hop dan pukulan.	10 kali pengulangan
Minggu pertemuan 12	Presisi Hop Strike	Melatih ketepatan pukulan	Karateka melakukan hop kecil lalu memukul target kecil (fokus pada akurasi).	10 kali pengulangan
Selasa pertemuan 13	Mirror Partner Drill	Melatih reaksi terhadap lawan	Karateka berpasangan, satu menjadi pemimpin gerakan dan yang lain menirukan lalu memukul.	10 kali pengulangan
Kamis pertemuan 14	Cross Hop Gyaku Tsuki	Melatih koordinasi silang tubuh	silang tubuh Karateka melakukan hop silang lalu	10 kali pengulangan

			pukulan gyaku tsuki.	
Minggu pertemuan 15	Kombinasi Variasi Drill	Evaluasi dan penguatan teknik	Menggabungkan beberapa variasi latihan sebelumnya dalam satu sesi latihan.	10 kali pengulangan

### 1. Overtraining

Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang paling mendasar, namun yang paling penting bahwa tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini dapat berlaku baik dalam melatih fisik, teknik, taktik dan mental. Prinsip ini menggambarkan bahwa beban latihan harus di berikan secara cukup berat, intensitas tinggi dan dilakukan secara berulang-ulang. Apabila beban terlalu berat, akan mengakibatkan tubuh tidak mampu beradaptasi sedangkan bila beban terlalu ringan tidak akan berpengaruh terhadap kualitas latihan atlet. Peningkatan beban yang terus menerus ini diistilahkan dengan progressive overloading. Progressive overloading dengan beban yang progressive ini merupakan titik pokok dalam setiap program lahan. Yang harus diperhatikan dalam menerapkan sistem overload adalah jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat yang diperkirakan tidak mungkin akan dapat diatasi oleh atlet. Jika beban latihannya terlalu berat, maka sistem fisiologisnya tidak akan mampu untuk menyesuaikan diri dengan stres yang terlalu berat itu. Dalam menyusun latihan dengan dengan sistem overload.

### 2. Reversibility (Reversibilitas)

Hukum ini adalah bahwa tingkat kebugaran akan menurun jika pembebanan latihan tidak dilanjutkan (continued). Ada istilah bahwa "if you don't use it, you lose it". Prinsip Meningkatkan Tuntutan

Dalam pembebanan latihan, tuntutan ini adalah bahwa beban latihan harus berkelanjutan jika kebugaran umum dan khusus atlet terus ditingkatkan, beban latihan harus ditingkatkan secara regular (progressive overload). Rasio latihan adalah kritis. Seorang pelatih harus menentukan berapa lama pemulihan dibutuhkan dalam suatu sesi dan antar sesi.

### 3. Spesifikasi (Specificity)

Prinsip spesifikasi (*specificity*) atau yang dikenal dengan prinsip SAID (*Specific Adaptation to Imposed Demands*) menyatakan bahwa adaptasi tubuh terhadap latihan bersifat sangat khusus dan bergantung pada jenis tuntutan fisik yang diberikan secara konsisten. Dalam konteks karate, prinsip ini menekankan bahwa program latihan harus dirancang sedemikian rupa agar menyerupai pola gerak, kecepatan, dan sistem energi yang digunakan dalam pertandingan atau aplikasi teknik nyata. Hal ini mencakup aspek spesifikasi metabolik, di mana latihan difokuskan pada sistem energi anaerobik untuk ledakan tenaga (*power*), serta spesifikasi neuromuskular yang melatih koordinasi saraf dan otot agar mampu melakukan teknik seperti *Kihon* atau *Kumite* secara otomatis dan presisi. Dengan menerapkan prinsip ini, setiap beban latihan yang diberikan akan berdampak langsung pada peningkatan performa atlet karena tubuh merespons secara spesifik terhadap pola mekanika gerak dan intensitas yang dilatihkan.

### 4. Variasi (Variety)

Ketika melakukan terus menerus, atlet akan merasa bosan apabila bentuk dan model latihan yang diberikan monoton. Untuk menghindari kejenuhan dan kebosanan, maka latihan harus disusun secara variatif. Latihan untuk berprestasi memerlukan banyak waktu dan usaha. Intensitas dan beban latihan harus terus ditingkatkan secara berulang-ulang dan terus menerus. Untuk berprestasi tinggi sebaiknya kuantitas latihan harus melebihi ambang rangsang  $\pm 1000$  jam pertahun. Dengan intensitas latihan yang begitu ketat, keras dan berat, tentunya

seorang harus menampilkan teknik-teknik latihan yang mampu memprogramkan pengulangan elemen-elemen teknik tersebut. Meningkatkan intensitas latihan berarti mengulang-ngulang latihan yang telah dilakukan dengan menambah frekuensi latihan, biasanya akan muncul kebosanan dalam berlatih. Untuk itu diperlukan prinsip variasi dalam memberikan latihan.

#### 5. Recovery (Pemulihan)

Restorasi adalah pemulihan dari suatu pembebanan dalam latihan. Masa istirahat (interval) sama pentingnya dengan latihan. Latihan yang berat atau latihan dengan intensitas yang tinggi maka harus diikuti dengan proses pemulihan yang cukup lama, jika latihan dilakukan dengan intensitas yang rendah maka pemulihan berlangsung cukup singkat. Setiap atlet akan memiliki kemampuan pemulihan yang berbeda. Pemulihan sangat tergantung pada kemampuan kebugaran (fitness) seseorang. Semakin tinggi kemampuan fitness, kemampuan daya tahan jantung, dan daya tahan otot maka akan memiliki kemampuan pemulihan yang relatif lebih singkat atau pendek (cepat pulih).

### 2.2.5 Model Latihan Karate

*Hopscotch* merupakan salah satu media permainan tradisional yang telah banyak dimodifikasi menjadi sarana latihan olahraga modern. Secara umum, *hopscotch* adalah pola kotak-kotak yang disusun di lantai atau permukaan tanah yang digunakan untuk melatih kemampuan melompat, menjaga keseimbangan, dan mengatur koordinasi gerak. Dalam bentuk tradisionalnya, *hopscotch* dimainkan dengan cara melompati kotak-kotak yang telah digambar di tanah menggunakan kapur atau media lainnya, mengikuti urutan tertentu sesuai aturan permainan. Namun, dalam perkembangannya, *hopscotch* kini telah dimanfaatkan sebagai media latihan fisik di berbagai cabang olahraga, termasuk karate, atletik, futsal, dan permainan bola lainnya.

Permainan *hopscotch* tidak sekadar menjadi hiburan, tetapi juga berperan sebagai sarana edukatif yang efektif untuk mengembangkan keterampilan motorik, pemahaman ruang, serta kemampuan merencanakan langkah. Melalui *hopscotch*, anak-anak melatih keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan, sekaligus mengasah kemampuan melompat dan mendarat dengan tepat. Selain itu, permainan ini juga mengenalkan konsep dasar bilangan, karena anak dituntut mengenali angka dan mengikuti urutan lompatan dengan benar.



Gambar 3.7 Media *Hopscotch*

Modifikasi *hopscotch* dalam dunia olahraga dilakukan dengan mempertimbangkan aspek keamanan, daya tarik visual, dan fungsi latihan yang lebih spesifik. Bentuk modern *hopscotch* biasanya menggunakan matras karet atau plastik berstruktur anti selip yang dilengkapi dengan warna-warna kontras untuk memudahkan visualisasi pola gerak. Ukuran kotak dan pola dapat disesuaikan dengan dengan yujuah latihan, misalnya pola vertikal untuk melatih lompatan ke depan dan belakang, atau pola horizontal untuk melatih pergerakan menyamping. Media *hopscotch* sering di gunakan dalam medai anak-anak usia sekolah karena memberikan pendekatan pembelajaran motorik yang menyenangkan, aman, dan efektif. *Hopscotch* memiliki fungsi yang luas antarlain:

1. Meningkatkan koordinasi Gerak *Hopscotch* mengharuskan atlet mengombinasikan gerakan kaki dan tubuh dengan tepat sesuai urutan kotak.
2. Mengembangkan kelincahan (*agility*) perpindahan cepat dari satu kotak ke kotak lain melatih perubahan arah secara efektif.
3. Melatih keseimbangan tubuh Setiap lompatan dan pendaratan di ruang terbatas membantu memperkuat kemampuan menjaga stabilitas.
4. Mengasah reaksi dan konsentrasi Terutama jika latihan dilengkapi instruksi tambahan dari pelatih, seperti perubahan pola gerak atau kombinasi dengan teknik tangan.
5. Meningkatkan kekuatan otot tungkai gerakan melompat berulang dapat menguatkan otot kaki dan pinggul.

Penggunaan *hopscotch* dalam olahraga, termasuk karate, bertujuan untuk membangun keterampilan motorik dasar yang menjadi fondasi teknik lanjutan. Dalam karate, misalnya, *hopscotch* dapat dipadukan dengan latihan pukulan (*gyaku tsuki*) atau blok (*uke*) sehingga selain melatih kelincahan dan koordinasi, atlet juga mengasah kemampuan teknik bela diri secara bersamaan.

Kelebihan *hopscotch* sebagai alat latihan adalah sifatnya yang fleksibel, murah, dan dapat digunakan di berbagai tempat. Media ini juga mampu menarik minat anak-anak karena menggabungkan unsur permainan dan olahraga, sehingga latihan menjadi lebih menyenangkan dan tidak monoton. Pendekatan berbasis permainan ini sejalan dengan prinsip pelatihan motorik pada anak, yang menekankan pentingnya keterlibatan emosional positif dalam pembelajaran gerak.

*Hopscotch* bukan hanya sekadar permainan tradisional, tetapi telah berkembang menjadi media latihan yang memiliki peran penting dalam pengembangan keterampilan motorik, kelincahan, dan koordinasi atlet, terutama pada usia anak-anak dan remaja. Integrasi *hopscotch* dalam program latihan olahraga terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas gerak sekaligus menjaga motivasi dan antusiasme peserta latihan.

Berikut adalah beberapa model latihan yang akan dikembangkan:

### 1. Variasi Model *Hop Puch* ( Kordinasi lompat pukulan)



Gambar 3. 8 Variasi Model Hop Puch ( Kordinasi lompat Pukulan)

Model latihan Hop–Punch merupakan kombinasi antara gerakan lompatan vertikal dengan pola *Hopscotch* dan pukulan *Gyaku Tsuki* setelah mendarat. Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan koordinasi antara kaki dan tangan, sekaligus meningkatkan kekuatan, kecepatan reaksi, serta konsentrasi atlet.

**Langkah-langkah Latihan:**

1. Siapkan pola Hopscotch di lantai sebagai media latihan.
2. Atlet memulai dari posisi awal di luar pola dengan sikap siap (Yoi Dachi).
3. Atlet melakukan dua kali lompatan mengikuti pola Hopscotch.
4. Setelah mendarat pada kotak terakhir, atlet segera melakukan pukulan Gyaku Tsuki menggunakan tangan berlawanan dengan kaki tumpu ke arah target atau telapak tangan pelatih.
5. Atlet kemudian kembali ke posisi awal dengan langkah cepat untuk melakukan repetisi berikutnya.
6. Gerakan dilakukan secara berulang dan konsisten selama durasi latihan yang telah ditentukan.

**Tujuan Latihan:**

1. Meningkatkan koordinasi gerakan kaki dan tangan saat melakukan pukulan.
2. Mengembangkan kelincahan melalui latihan ketepatan pendaratan di media *Hopscotch*.
3. Melatih kecepatan reaksi dalam transisi dari lompatan ke pukulan.
4. Meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot lengan melalui pukulan berulang.
5. Mengasah keseimbangan tubuh saat mendarat dan melakukan pukulan.

## 2. Variasi Model *Zigzag Kick-Punch* (Koordinasi Lompat-Tendangan-Pukulan)



Gambar 3. 9 Variasi Model ZigZag Kich-Punch

Kombinasi antara gerakan lompatan zigzag dengan satu kaki, diikuti tendangan Mae Geri (tendangan depan), lalu disusul dengan pukulan Gyaku Tsuki dan diakhiri dengan kuda-kuda Zenkutsu Dachi. Latihan ini dirancang untuk melatih keseimbangan, kekuatan tungkai, koordinasi gerak, serta ketepatan transisi antara tendangan dan pukulan.

### **Langkah-langkah Latihan:**

1. Siapkan pola zigzag di lantai menggunakan tali, garis kapur, atau cone kecil.
2. Atlet memulai dari posisi awal dengan sikap siap (Yoi Dachi).
3. Atlet melakukan lompatan zigzag menggunakan satu kaki mengikuti pola yang telah dibuat.

4. Setelah mencapai titik akhir, atlet segera melakukan tendangan Mae Geri ke arah target atau telapak tangan pelatih.
5. Begitu kaki kembali mendarat, atlet melanjutkan dengan pukulan Gyaku Tsuki ke arah depan.
6. Gerakan diakhiri dengan posisi kuda-kuda Zenkutsu Dachi yang stabil.
7. Atlet kembali ke posisi awal dan mengulangi rangkaian gerakan secara berulang dan konsisten sesuai durasi latihan yang ditentukan.

#### **Tujuan Latihan:**

1. Melatih keseimbangan dan kontrol tubuh saat bergerak menggunakan satu kaki.
2. Mengembangkan kekuatan otot tungkai dan inti tubuh melalui lompatan zigzag.
3. Meningkatkan koordinasi antara gerakan tendangan dan pukulan.
4. Mengasah kecepatan transisi dari tendangan ke pukulan.
5. Melatih kestabilan posisi akhir dengan kuda-kuda Zenkutsu Dachi.
6. Meningkatkan fokus dan akurasi serangan ke arah target.

### **3. Variasi Model *One-Leg Switch Punch***

#### **(Koordinasi Lompat Satu Kaki–Berpindah–Pukulan)**





Gambar 3. 10 Variasi Model *One Leg*

Model latihan *One-Leg Switch Punch* merupakan kombinasi antara lompatan menggunakan satu kaki (kanan dan kiri) secara bergantian dengan perpindahan arah, kemudian dilanjutkan dengan pukulan *Gyaku Tsuki* saat maju ke depan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh, koordinasi antara kaki kanan dan kiri, serta kekuatan dan ketepatan pukulan setelah perubahan arah.

**Langkah-langkah Latihan:**

1. Siapkan area latihan dengan garis atau tanda arah pergerakan (kanan kiri maju).
2. Atlet memulai dari posisi siap (*Yoi Dachi*).
3. Atlet melakukan lompatan menggunakan kaki kanan ke arah kanan.
4. Kemudian berbalik arah ke kiri dengan lompatan menggunakan kaki kiri, kembali ke posisi awal.
5. Setelah itu, atlet maju satu langkah ke depan dan melakukan pukulan *Gyaku Tsuki* ke arah target.
6. Atlet kembali ke posisi awal, lalu mengulangi rangkaian gerakan secara berulang dan ritmis selama durasi latihan yang telah ditentukan.

**Tujuan Latihan:**

1. Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi gerakan antara kaki kanan dan kiri.
2. Mengembangkan kemampuan berpindah arah dengan cepat dan terkontrol.
3. Melatih kekuatan otot tungkai dan daya tahan saat bertumpu pada satu kaki.
4. Mengasah kecepatan dan ketepatan dalam transisi menuju pukulan Gyaku Tsuki.
5. Menumbuhkan stabilitas posisi tubuh pada saat melakukan serangan.
6. Melatih konsentrasi dan fokus dalam mengatur ritme gerakan.

**4. Variasi Model *Triple Jump–Punch*****(Koordinasi Lompat–Maju–Mundur–Pukulan)**

Gambar 3. 11 Variasi Model *Tripell Jump Puch*

Model latihan Triple Jump–Punch merupakan kombinasi antara tiga kali lompatan ke depan, satu kali lompatan ke belakang, kemudian diakhiri dengan pukulan sambil melompat dan mendarat dalam kuda-kuda Shiko Dachi. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, keseimbangan tubuh, koordinasi gerakan, dan ketepatan posisi kuda-kuda setelah serangan.

**Langkah-langkah Latihan:**

1. Siapkan area latihan dengan tanda arah maju dan mundur menggunakan garis atau cone kecil.
2. Atlet memulai dari posisi siap (Yoi Dachi).
3. Atlet melakukan tiga kali lompatan ke depan secara berurutan.
4. Setelah itu, atlet melakukan satu kali lompatan ke belakang untuk kembali ke posisi semula.
5. Segera setelah mendarat, atlet melakukan pukulan Gyaku Tsuki sambil melompat ke arah depan.
6. Saat mendarat setelah pukulan, atlet langsung mengambil posisi kuda-kuda Shiko Dachi yang kuat dan stabil.
7. Gerakan dilakukan secara berulang dan ritmis sesuai dengan durasi latihan yang telah ditentukan.

**Tujuan Latihan:**

1. Melatih kekuatan otot tungkai melalui kombinasi lompatan maju dan mundur.
2. Meningkatkan koordinasi gerak antara kaki dan tangan dalam satu rangkaian gerakan.
3. Mengembangkan keseimbangan tubuh saat berpindah arah dan melakukan pukulan.
4. Mengasah daya ledak dan stabilitas tubuh saat mendarat dalam kuda-kuda Shiko Dachi.
5. Melatih konsentrasi dan kontrol tenaga pada setiap fase lompatan dan pukulan.

6. Membiasakan atlet untuk mempertahankan postur tubuh yang stabil setelah serangan.

### 5. Variasi Model *Zigzag Hop–Block–Punch*

#### (Koordinasi Lompat Zigzag–Tangkisan–Pukulan)



Gambar 3. 12 Variasi *Zigzak Hop Block Punch*

Model latihan *Zigzag Hop–Block–Punch* merupakan kombinasi antara gerakan lompatan zigzag menggunakan pola hopscotch dengan tangkisan dan pukulan yang dilakukan pada setiap langkah mundur. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan koordinasi antara kaki dan tangan, kelincihan berpindah arah, serta refleks pertahanan dan serangan secara berurutan.

#### **Langkah-langkah Latihan:**

1. Siapkan pola hopscotch berbentuk zigzag di lantai (bisa terdiri dari 6–8 kotak dengan arah kanan–kiri secara bergantian).
2. Atlet memulai dari posisi siap (*Yoi Dachi*) di depan pola.
3. Atlet melakukan lompatan mengikuti pola zigzag menggunakan kedua kaki atau satu kaki bergantian sesuai tingkat kemampuan.
4. Setiap kali melangkah ke belakang dalam pola, atlet melakukan gerakan tangkisan (*Uke*) sesuai instruksi pelatih misalnya *Gedan Barai* atau *Age Uke*.
5. Setelah melakukan tangkisan, atlet melanjutkan dengan pukulan *Gyaku Tsuki* ke arah depan.

6. Atlet kemudian melanjutkan lompatan mengikuti arah pola berikutnya dan mengulangi urutan tangkisan–pukulan di setiap langkah mundur.
7. Latihan dilakukan secara berulang dan ritmis, menyesuaikan durasi atau jumlah repetisi yang telah ditentukan.

**Tujuan Latihan:**

1. Melatih koordinasi antara gerakan kaki (lompat zigzag) dengan tangan (tangkisan dan pukulan).
2. Mengembangkan kelincahan dan kecepatan reaksi dalam perubahan arah gerak.
3. Meningkatkan kekuatan otot tungkai dan lengan melalui kombinasi gerakan dinamis.
4. Melatih keseimbangan tubuh dalam posisi berpindah dan bertahan.
5. Mengasah konsentrasi dan kemampuan memprediksi waktu serangan.
6. Membiasakan atlet menghubungkan gerakan pertahanan (*uke*) dan serangan (*tsuki*) dalam satu rangkaian gerak berkesinambungan.

**6. Variasi Model *Hop Puch* (Kordinasi Lompatan-Pukulan)**

Menggabungkan elemen vertikal lompatan dalam pola *hopscotch* dengan pukulan *gyaku tsuki* setelah mendarat.



Gambar 3. 13 Variasi Model *Hop Puch*

Latihan ini menggabungkan permainan koordinasi kaki dengan teknik pukulan karate (*gyaku tsuki*). Media yang digunakan adalah pola *hopscotch* yang disusun di lantai. Pola ini berfungsi melatih kelincahan, koordinasi, dan ketepatan pendaratan. Latihan dirancang khusus untuk anak usia 10–13 tahun agar pembelajaran teknik pukulan menjadi lebih menarik, bervariasi, dan mampu mengembangkan kemampuan motorik secara menyeluruh.

#### **Langkah-langkah Latihan:**

1. Siapkan pola *hopscotch* di lantai.
2. Atlet memulai dari posisi awal di luar kotak *hopscotch* dengan sikap siap (*yoi dachi*).
3. Atlet melompat ke dalam
4. Setelah mendarat, atlet segera melakukan pukulan *gyaku tsuki* menggunakan tangan berlawanan dari kaki tumpu ke telapak tangan pelatih atau target yang telah disiapkan.
5. Atlet kembali ke posisi awal dengan langkah cepat dan siap melakukan repetisi berikutnya.
6. Gerakan dilakukan secara berulang dengan pola konsisten selama durasi latihan yang telah ditentukan.

#### **Tujuan Latihan:**

1. Meningkatkan koordinasi gerakan kaki dan tangan saat melakukan pukulan.
2. Mengembangkan kelincahan melalui tantangan ketepatan pendaratan di media *hopscotch*.
3. Melatih kecepatan reaksi saat transisi dari lompatan ke pukulan.
4. Meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot lengan melalui pukulan berulang.
5. Mengasah keseimbangan tubuh saat mendarat dan melakukan pukulan.
6. Melatih konsentrasi dan fokus pada target pukulan.

## 7. Variasi Model Shide-Hop Strike (Lompat Horizontal dan pukulan konsisten )



Gambar 3. 14 Variasi model *Shide Hop Strike*

Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan koordinasi, dan kelincahan gerak karateka usia 10–13 tahun dengan menggabungkan pola lompatan horizontal menggunakan media *hopscotch* dan teknik pukulan *gyaku tsuki*. Pola *hopscotch* disusun secara horizontal di lantai sehingga memungkinkan atlet bergerak menyamping sambil tetap menjaga teknik pukulan yang benar.

### Langkah-langkah Latihan:

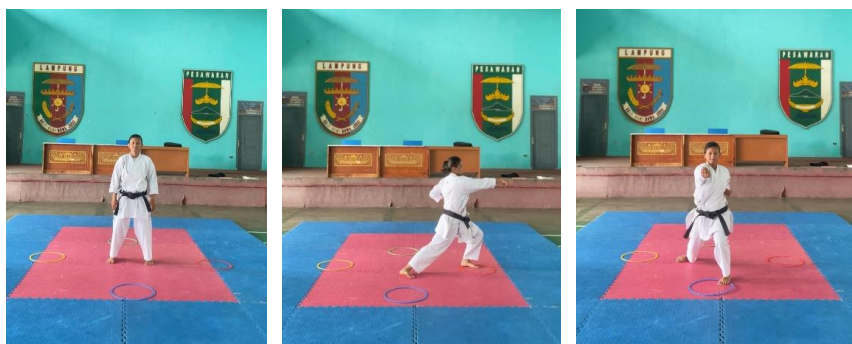
1. Susun pola *hopscotch* secara horizontal di lantai menggunakan garis .
2. Atlet memulai dari posisi siap (*yoi dachi*) di salah satu ujung pola.
3. Bergerak menyamping ke kanan dengan lompatan ke setiap kotak sambil melakukan pukulan *gyaku tsuki* secara konsisten.
4. Setiap pukulan dilakukan bersamaan dengan pendaratan kaki, dengan sasaran setinggi dada lawan imajiner.
5. Setelah mencapai ujung pola, atlet bergerak menyamping kembali ke kiri menggunakan teknik yang sama hingga kembali ke posisi awal.
6. Gerakan dilakukan secara berulang selama durasi latihan yang telah ditentukan.

### Tujuan Latihan:

1. Meningkatkan koordinasi gerak tangan dan kaki.

2. Membiasakan atlet bergerak menyamping dengan cepat dan tetap stabil.
3. Mengembangkan kekuatan otot kaki dan pinggul.
4. Meningkatkan kekuatan dan akurasi pukulan.
5. Melatih keseimbangan tubuh saat bergerak.
6. Mengasah reaksi dan fokus pada sasaran pukulan.
7. Memberikan variasi gerakan agar latihan terasa lebih menyenangkan bagi anak usia 10–13 tahun.

#### 8. Variasi Model *Color Reaction*( Reaksi warna dan ketapan pukulan)



Gambar 3. 15 Variasi Model *Color Reaction*

Latihan ini bertujuan melatih kecepatan reaksi, koordinasi visual-motorik, dan akurasi pukulan pada karateka usia 10–13 tahun dengan menggunakan alat bantu *hopscotch* (target pukulan) berwarna-warni. *Hopscotch* disusun mengelilingi atlet pada posisi berdiri di tengah, dengan pelatih berada di depan sebagai pemberi instruksi.

#### Langkah-langkah Latihan:

1. Atlet berdiri di posisi tengah dengan sikap siap (*yoi dachi*), dikelilingi oleh beberapa *hopscotch* berwarna (misalnya merah, biru, kuning, hijau) yang diposisikan pada jarak yang sama di sekitarnya.
2. Pelatih berdiri di depan atlet dan memberikan instruksi secara verbal dengan menyebutkan salah satu warna *hopscotch*.
3. Begitu mendengar warna yang disebutkan, atlet harus segera menghadap *hopscotch* dengan warna tersebut dan melakukan pukulan *gyaku tsuki* secara tepat dan kuat.

4. Setelah memukul, atlet kembali ke posisi tengah dengan cepat, siap menerima instruksi warna berikutnya.
5. Pelatih dapat mengatur tempo instruksi mulai dari lambat hingga cepat untuk melatih kecepatan reaksi.
6. Latihan dilakukan secara berulang dalam interval waktu tertentu (misalnya 30–60 detik per set).

#### **Tujuan Latihan:**

1. Meningkatkan kecepatan reaksi visual terhadap instruksi.
2. Melatih koordinasi antara penglihatan, orientasi tubuh, dan gerakan pukulan.
3. Mengembangkan akurasi pukulan pada target spesifik.
4. Meningkatkan kekuatan dan daya ledak pukulan *gyaku tsuki*.
5. Membiasakan atlet kembali ke posisi siap dengan cepat setelah melakukan serangan.
6. Melatih konsentrasi dan fokus dalam situasi yang dinamis.
7. Memberikan variasi latihan yang menyenangkan bagi anak usia 10–13 tahun.

#### **9. Variasi Model *Jump Strike* (Irama Lompat dan Pukulan)**



Gambar 3. 16 Variasi Model *JUMP Struik*e

Latihan jump strike dilakukan dengan melompat ke depan atau ke atas kemudian melakukan pukulan. Model latihan ini melatih daya ledak, koordinasi tubuh, serta ketepatan teknik serangan. Latihan ini membantu

meningkatkan kekuatan dan kepercayaan diri anak dalam melakukan pukulan.

**Langkah-langkah Latihan:**

1. Atlet berdiri di depan hopscotch dengan posisi siap.
2. Kedua kaki rapat, tangan berada di depan dada, pandangan ke arah hopscotch.
3. Hopscotch disusun dengan pola kotak satu dan kotak dua secara bergantian.
4. Saat atlet melangkah ke kotak satu:
5. Atlet melompat dengan satu kaki ke dalam kotak tersebut.
- 1) Saat atlet melangkah ke kotak dua (kanan dan kiri):
  1. Atlet melompat dengan kedua kaki terbuka, mendarat di masing-masing kotak.
  2. Sambil mendarat, atlet melakukan pukulan ke depan atau ke bawah menggunakan kedua tangan.
- 2) Posisi kaki saat mendarat di kotak dua adalah kuda-kuda (seperti posisi *sikodaci* dalam permainan bela diri).
- 3) Gerakan diulang mengikuti urutan pola hopscotch hingga selesai.
- 4) Atlet dapat mengulang pola untuk meningkatkan kelincahan dan irama gerak.

**Tujuan Latihan:**

1. Melatih keseimbangan tubuh saat melakukan lompatan satu kaki.
2. Mengembangkan koordinasi antara tangan dan kaki saat melakukan pukulan sambil mendarat.
3. Meningkatkan kelincahan dan kemampuan berpindah posisi dari satu kotak ke kotak berikutnya.
4. Mengasah motorik kasar anak melalui perpaduan lompat, pukulan, dan posisi kuda-kuda.
5. Meningkatkan konsentrasi dan kontrol gerak berdasarkan urutan pola yang dilalui.

### 10. Variasi Model *Hopscotch Push-Up Jump Strike* (menggabungkan gerakan push-up, lompatan berdiri, dan pukulan gyaku tsuki)



Gambar 3. 17 Variasi Model *Hopscotch Oush Up Strike*

Latihan ini menggabungkan pola hopscotch, gerakan push up, dan teknik pukulan. Variasi ini bertujuan melatih kekuatan otot lengan, koordinasi, serta daya tahan tubuh. Model latihan ini dirancang agar latihan menjadi lebih menantang namun tetap menyenangkan bagi anak.

#### **Langkah-langkah:**

1. Susun pola hopscotch di lantai.
2. Atlet berdiri di posisi awal dengan sikap siap (*yoi dachi*).
3. Bergerak maju ke kotak pertama, lalu turun ke posisi seperti push-up (tangan di lantai, badan lurus).
4. Dorong tubuh ke atas, lompat berdiri dan mendarat dalam posisi kuda-kuda *shiko dachi*.
5. Segera lakukan pukulan *gyaku tsuki* ke depan.
6. Lanjut ke kotak berikutnya dan ulangi pola yang sama sampai selesai.

#### **Tujuan Latihan:**

1. Melatih kekuatan otot tangan, bahu, dan kaki.
2. Mengembangkan koordinasi antara gerakan bawah (push-up) dan atas (pukulan).
3. Meningkatkan keseimbangan serta daya ledak saat transisi berdiri dan memukul.

## 11. Variasi Model *Slide-Hop Doble Landing Strike* (Keseimbangan, Koordinasi, dan Transisi Serangan)



Gambar 3. 18 Variasi Model Slide Hop *Doble Leading strike*

Latihan ini menggabungkan gerakan geser (slide), hop, dan dua pukulan berturut-turut. Pola ini melatih kelincahan, keseimbangan, serta koordinasi gerakan tangan dan kaki. Variasi ini membantu meningkatkan kemampuan kombinasi teknik serangan dalam karate.

### Langkah-langkah:

1. Atlet memulai dari posisi siap (*heiko dachi*) dengan pandangan lurus ke depan dan tangan dalam posisi siaga.
2. Atlet melakukan dua kali lompatan ke arah kanan menggunakan satu kaki, menjaga keseimbangan dan irama gerak selama lompatan.
3. Setelah dua kali lompatan ke kanan, atlet melakukan lompatan ke depan dan mendarat dengan menggunakan kedua kaki secara bersamaan.
4. Begitu tubuh stabil dalam posisi mendarat, atlet segera melakukan pukulan *gyaku tsuki* dengan tenaga penuh ke arah depan.
5. Gerakan diulang beberapa kali, kemudian dilakukan ke arah kiri untuk melatih keseimbangan dan kekuatan kedua sisi tubuh.

### Tujuan Latihan:

1. Melatih keseimbangan tubuh saat berpindah arah dan berpijak dengan satu maupun dua kaki.

2. Mengembangkan kekuatan otot kaki serta kemampuan mengontrol pendaratan.
3. Meningkatkan koordinasi antara perpindahan gerak, keseimbangan, dan serangan.
4. Melatih ketepatan waktu transisi dari gerak lompat ke gerakan pukulan.

## 12. Variasi model *Squat Hop Strike* (Transisi Gerak dan Kekuatan Pukulan)



Gambar 3. 19 Variasi Model *Squat Hop Strike*

Latihan squat hop strike diawali dengan posisi jongkok, dilanjutkan dengan lompatan dan pukulan. Model latihan ini melatih kekuatan otot tungkai, daya ledak, serta koordinasi tubuh. Latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan stabilitas dan kekuatan dasar karateka usia dini.

### Langkah-langkah:

1. Atlet memulai latihan dari posisi duduk dengan bertumpu pada tumit dan tengkuluk kaki (*seiza position*).

2. Dari posisi tersebut, atlet bersiap untuk meloncat dengan dorongan kuat dari tungkai bawah.
3. Atlet melompat ke atas dan mendarat dengan posisi *squat* (setengah jongkok) tepat di tengah kotak pola *hopscotch*.
4. Setelah pendaratan stabil, atlet segera melakukan gerakan pukulan *gyaku tsuki* ke arah depan dengan tenaga penuh.
5. Gerakan dilanjutkan dengan berpindah ke kotak berikutnya sesuai pola *hopscotch* sambil mengulangi kombinasi lompatan dan pukulan.

#### **Tujuan Latihan:**

1. Melatih kekuatan otot kaki dan daya ledak tubuh bagian bawah.
2. Mengembangkan koordinasi antara gerak lompat, pendaratan, dan pukulan.
3. Meningkatkan keseimbangan dan stabilitas tubuh saat transisi dari posisi rendah ke posisi serangan.
4. Mengasah ketepatan pendaratan serta konsistensi pukulan sesuai irama pola gerak.

#### **13. Variasi Model *Precision-Hop Strike* (Persisi Langkah dan pukulan)**





Gambar 3. 20 Variasi Model *Presisi Hop Strike*

Latihan ini menekankan ketepatan gerakan loncatan dan pukulan pada sasaran tertentu. Karateka harus mendarat dengan tepat dan melakukan pukulan secara akurat. Model ini bertujuan meningkatkan kontrol gerak, fokus, dan presisi teknik pukulan.

**Langkah-langkah:**

1. Buat pola hopscotch dengan kotak kecil.
2. Atlet melompat dengan fokus pada pendaratan tepat di tengah kotak.
3. Setelah mendarat stabil, lakukan *gyaku tsuki*.
4. Lanjutkan ke kotak berikut dengan kontrol tinggi.

**Tujuan Latihan:**

1. Melatih akurasi langkah dan keseimbangan tubuh.
2. Mengembangkan kontrol postur sebelum pukulan.
3. Meningkatkan konsistensi teknik dan presisi gerak.
4. Melatih akurasi langkah dan keseimbangan tubuh.
5. Mengembangkan kontrol postur sebelum pukulan.
6. Meningkatkan konsistensi teknik dan presisi gerak.

#### 14. Variasi Model *Mirror Partner Drill* (Gerakan cermin dan reaksi)



Gambar 3. 21 Variasi Model *Mirror Partner Drill*

Latihan mirror partner drill dilakukan secara berpasangan, di mana satu karateka menirukan gerakan pasangannya. Model ini melatih koordinasi, konsentrasi, serta kerja sama. Latihan ini juga membantu meningkatkan pemahaman gerak dan respons terhadap lawan.

##### **Langkah-langkah Latihan:**

1. Atlet berhadapan dengan partner.
2. Partner A melakukan gerakan ringan.
3. Partner B meniru gerakan tersebut secara cermin.
4. Saat aba-aba diberikan, partner B langsung melakukan *gyaku tsuki*.
5. Bergantian peran setelah beberapa repetisi.

##### **Tujuan Latihan:**

1. Melatih fokus dan observasi gerak lawan.
2. Meningkatkan kecepatan reaksi.
3. Menjaga kestabilan teknik.
4. Membentuk refleks alami.

### 15. Variasi Model *Cross-Hop-Gyaku* (Pukulan lurus mengikuti pola hopshotch)



Gambar 3. 22 Variasi Model *Cross Hop Gyaku*

Latihan ini mengombinasikan gerakan hop silang dengan teknik pukulan gyaku tsuki. Pola silang melatih koordinasi kaki dan keseimbangan, sedangkan teknik gyaku tsuki melatih kekuatan dan ketepatan pukulan. Variasi ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan motorik dan teknik pukulan secara terpadu pada karateka usia 10–13 tahun.

#### **Langkah-langkah:**

1. Berdiri di depan hopscotch.
2. Lakukan pukulan mengikuti pola hopschot
3. Setiap memasuki pola hopschot lakukan *tsuki* .
4. Ulangi hingga akhir pola.

#### **Tujuan Latihan:**

1. Melatih rotasi pinggul untuk kekuatan pukulan.
2. Meningkatkan kelincahan dan koordinasi silang tubuh.
3. Mengasah kemampuan mengontrol pusat gravitasi saat berpindah arah.

### 2.3 Latihan

Secara umum, latihan dapat diartikan sebagai suatu proses persiapan untuk menghadapi suatu kegiatan atau tantangan. Agar mampu memperoleh hasil yang optimal dalam bekerja maupun menghadapi ujian, seseorang

membutuhkan persiapan (latihan) yang terencana dengan baik serta sesuai dengan kebutuhannya. Pengertian ini sejalan dengan konsep latihan dalam bidang olahraga, sebagaimana dikemukakan oleh Tangkudung (2020). Latihan dipahami sebagai suatu proses yang dilakukan secara berulang dengan peningkatan bertahap untuk mengoptimalkan potensi dalam mencapai prestasi maksimal. Dalam konteks olahraga, latihan merupakan sebuah proses sistematis yang berlangsung dalam jangka waktu panjang. Oleh karena itu, agar memperoleh hasil terbaik, pelaksanaan latihan harus berlandaskan pada prinsip serta fakta ilmiah.

Pengembangan kemampuan atlet membutuhkan persiapan yang terencana dan terstruktur dengan baik. Sistematis di sini berarti latihan dilakukan secara terencana, mengikuti jadwal tertentu, berdasarkan pola dan metode yang jelas, dimulai dari yang mudah menuju yang lebih sulit, serta dilakukan secara teratur dari bentuk latihan sederhana hingga menuju tingkat yang lebih kompleks. Proses latihan secara terprogram merupakan kebutuhan mendasar untuk mencapai sasaran kebugaran fisik secara optimal pada tahapan periodisasi persiapan khusus, (Candra Kurniawan et al 2023).

Prinsip latihan merupakan pedoman dan peraturan yang secara sistematis berhubungan dengan proses latihan. Adapun prinsip-prinsip dalam latihan dipengaruhi oleh tiga hukum fisiologis utama, yakni hukum *overload* adalah yang banyak memperbaiki dalam kebugaran seorang atlet, sehingga membutuhkan suatu peningkatan beban latihan yang akan menantang keadaan kebugaran atlet. Hukum kekhususan (*specificity*) beban latihan yang alami menentukan efek latihan. Latihan harus secara khusus untuk efek yang diinginkan. Dan hukum reversibilitas (*reversibility*) bahwa tingkat kebugaran akan menurun jika pembebanan latihan tidak dilanjutkan.

### **2.3 1 Tujuan Latihan**

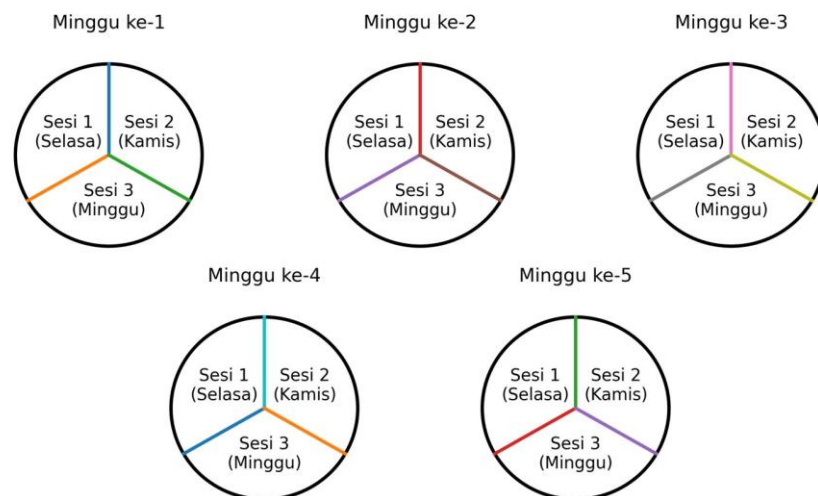
Tujuan utama dari latihan adalah membantu atlet untuk berprestasi. Prestasi tidak akan didapatkan tanpa adanya latihan yang terstruktur dengan baik. Agar prestasi atlet dapat meningkat secara lebih baik maka pelatih harus terus berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di

dalam teori dan metodologi latihan. Tujuan utama dari latihan atau training adalah mendukung atlet dalam mengembangkan keterampilan serta mencapai prestasi setinggi mungkin.

### 2.3 2 Prinsip Latihan

Seorang pelatih perlu memiliki dan menerapkan prinsip-prinsip latihan agar hasil yang diharapkan dapat tercapai. Penerapan prinsip latihan kepada atlet menjadi penting untuk membantu meningkatkan kemampuan mereka.

Perencanaan tahap latihan adalah pemrograman latihan yang direncanakan sebelum latihan tersebut dilakukan sangat dibutuhkan dalam melakukan latihan, program tersebut disesuaikan dengan target yang akan di capai prosesnya dilakukan dengan secara bertahap. Pada penelitian ini skenario yang dilakukan di bagi menjadi 5 minggu dengan perminggu nya 3 kali jadwal sesi latihan dengan model latihan di tiap pertemuannya berbeda.



Gambar 3. 23 Skenario Latihan Pukulan *Tsuki*

#### 1. Overtraining

Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang paling mendasar, namun yang paling penting bahwa tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini dapat berlaku baik dalam melatih fisik, teknik, taktik dan mental. Prinsip ini

menggambarkan bahwa beban latihan harus di berikan secara cukup berat, intensitas tinggi dan dilakukan secara berulang-ulang. Apabila beban terlalu berat, akan mengakibatkan tubuh tidak mampu beradaptasi sedangkan bila beban terlalu ringan tidak akan berpengaruh terhadap kualitas latihan atlet. Peningkatan beban yang terus menerus ini diistilahkan dengan progressive overloading. Progressive overloading dengan beban yang progressive ini merupakan titik pokok dalam setiap program lahan. Yang harus diperhatikan dalam menerapkan sistem overload adalah jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat yang diperkirakan tidak mungkin akan dapat diatasi oleh atlet. Jika beban latihannya terlalu berat, maka sistem fisiologisnya tidak akan mampu untuk menyesuaikan diri dengan stres yang terlalu berat itu. Dalam menyusun latihan dengan dengan sistem overload.

## 2. Reversibility (Reversibilitas)

Hukum ini adalah bahwa tingkat kebugaran akan menurun jika pembebanan latihan tidak dilanjutkan (continued). Ada istilah bahwa "if you don't use it, you lose it". Prinsip Meningkatkan Tuntutan Dalam pembebanan latihan, tuntutan ini adalah bahwa beban latihan harus berkelanjutan jika kebugaran umum dan khusus atlet terus ditingkatkan, beban latihan harus ditingkatkan secara regular (progressive overload). Rasio latihan adalah kritis. Seorang pelatih harus menentukan berapa lama pemulihan dibutuhkan dalam suatu sesi dan antar sesi.

## 3. Spesifikasi (Specificity)

Prinsip spesifikasi (*specificity*) atau yang dikenal dengan prinsip SAID (*Specific Adaptation to Imposed Demands*) menyatakan bahwa adaptasi tubuh terhadap latihan bersifat sangat khusus dan bergantung pada jenis tuntutan fisik yang diberikan secara konsisten. Dalam konteks karate, prinsip ini menekankan bahwa program latihan harus dirancang sedemikian rupa agar menyerupai pola gerak, kecepatan,

dan sistem energi yang digunakan dalam pertandingan atau aplikasi teknik nyata. Hal ini mencakup aspek spesifikasi metabolik, di mana latihan difokuskan pada sistem energi anaerobik untuk ledakan tenaga (*power*), serta spesifikasi neuromuskular yang melatih koordinasi saraf dan otot agar mampu melakukan teknik seperti *Kihon* atau *Kumite* secara otomatis dan presisi. Dengan menerapkan prinsip ini, setiap beban latihan yang diberikan akan berdampak langsung pada peningkatan performa atlet karena tubuh merespons secara spesifik terhadap pola mekanika gerak dan intensitas yang dilatihkan.

#### 4. Variasi (Variety)

Ketika melakukan terus menerus, atlet akan merasa bosan apabila bentuk dan model latihan yang diberikan monoton. Untuk menghindari kejenuhan dan kebosanan, maka latihan harus disusun secara variatif. Latihan untuk berprestasi memerlukan banyak waktu dan usaha. Intensitas dan beban latihan harus terus ditingkatkan secara berulang-ulang dan terus menerus. Untuk berprestasi tinggi sebaiknya kuantitas latihan harus melebihi ambang rangsang  $\pm 1000$  jam pertahun. Dengan intensitas latihan yang begitu ketat, keras dan berat, tentunya seorang harus menampilkan teknik-teknik latihan yang mampu memprogramkan pengulangan elemen-elemen teknik tersebut. Meningkatkan intensitas latihan berarti mengulang-ngulang latihan yang telah dilakukan dengan menambah frekuensi latihan, biasanya akan muncul kebosanan dalam berlatih. Untuk itu diperlukan prinsip variasi dalam memberikan latihan.

#### 5. Recovery (Pemulihan)

Restorasi adalah pemulihan dari suatu pembebanan dalam latihan. Masa istirahat (interval) sama pentingnya dengan latihan. Latihan yang berat atau latihan dengan intensitas yang tinggi maka harus diikuti dengan proses pemulihan yang cukup lama, jika latihan dilakukan dengan intensitas yang rendah maka pemulihan berlangsung cukup singkat. Setiap atlet akan memiliki kemampuan

pemulihan yang berbeda. Pemulihan sangat tergantung pada kemampuan kebugaran (fitness) seseorang. Semakin tinggi kemampuan fitness, kemampuan daya tahan jantung, dan daya tahan otot maka akan memiliki kemampuan pemulihan yang relatif lebih singkat atau pendek (cepat pulih).

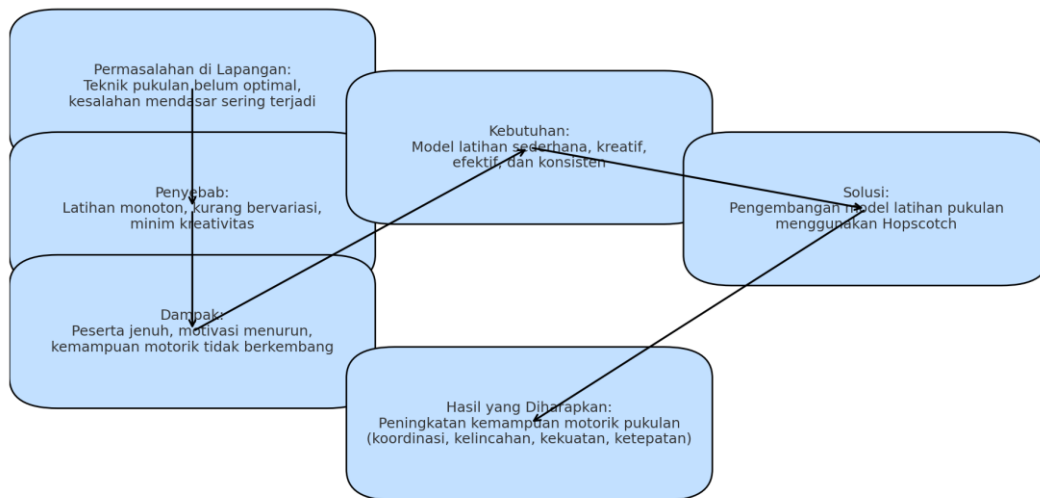
## 2.4 Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir penelitian dilihat dari kondisi di lapangan yang menunjukkan bahwa kemampuan teknik pukulan karate masih belum berkembang secara optimal. Dalam pelaksanaannya, masih sering dijumpai kesalahan-kesalahan dasar yang menandakan bahwa proses latihan belum berjalan secara efektif. Kondisi tersebut disebabkan oleh penggunaan model latihan yang cenderung monoton, kurang bervariasi, dan minim unsur kreativitas. Pola latihan yang berulang membuat karateka kurang tertarik dan tidak terdorong untuk mengembangkan kemampuan secara maksimal. Dampak dari permasalahan ini terlihat pada menurunnya motivasi peserta latihan, munculnya kejenuhan, serta kurang berkembangnya kemampuan motorik. Jika dibiarkan dapat menghambat pencapaian tujuan latihan teknik pukulan karate. Oleh karena itu, diperlukan sebuah model latihan yang sederhana, kreatif, efektif, dan dapat diterapkan secara konsisten. Model latihan tersebut diharapkan mampu menyesuaikan dengan karakteristik karateka usia 10-13 tahun serta menciptakan suasana latihan yang lebih menarik.

Sebagai solusi, penelitian ini mengembangkan Model latihan pukulan karate dengan memanfaatkan media *hopscotch* penggunaan media ini memungkinkan penggabungan unsur permainan dengan teknik pukulan, sehingga latihan menjadi lebih variatif dan menyenangkan.

Penerapan media berbasis *hopscotch* diharapkan mampu meningkatkan kemampuan pukulan karateka, khususnya dalam aspek koordinasi, kelincahan, kekuatan, dan ketepatan, sehingga proses latihan menjadi lebih efektif dan optimal .

**Kerangka Berfikir Penelitian  
Pengembangan Model Latihan Pukulan Karate**



Gambar 3. 24 Kerangka berfikir

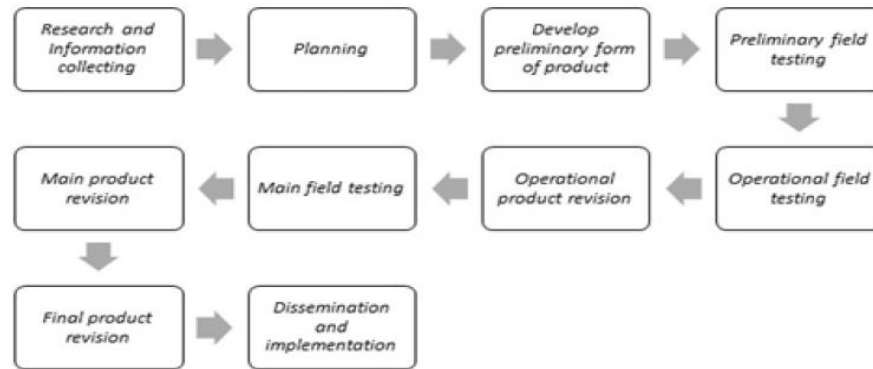
### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (RnD), yang berfokus pada pengembangan produk tertentu serta pengujian efektivitasnya (Sugiyono, 2019). Tujuan dari penelitian ini yaitu mengembangkan model latihan pukulan untuk meningkatkan kemampuan motorik pada (Ryuken Karate *Club*) RKC, maka dari itu penelitian ini termasuk sebagai penelitian pengembangan karena prinsip dasar pengembangan adalah menghasilkan produk atau menyempurnakan produk yang sudah maupun produk baru. Selanjutnya *Borg and Gall* (dalam Sugiyono, 2019) berpendapat bahwa penelitian yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk dan menguji keefektifan produk tersebut (Nadila et al, 2023).

#### 3.2 Prosedur Penelitian dan Pengembangan

Prosedur penelitian dan pengembangan dalam penelitian ini mengikuti model *Research and Development* (R&D) yang dikemukakan oleh *Borg dan Gall* yang terdiri dari sepuluh tahapan, yaitu: (1) pengumpulan data dan informasi, (2) perencanaan, (3) pengembangan bentuk awal produk, (4) uji coba lapangan awal, (5) revisi produk utama, (6) uji coba lapangan utama, (7) revisi produk operasional, (8) uji coba lapangan operasional, (9) produk akhir, dan (10) penyebaran serta penerapan produk.



Gambar 3. 25 Model Pengembangan *Borg dan Gall*

Berikut uraian tahapan perencanaan dalam penelitian dan pengembangan model latihan pukulan untuk meningkatkan kemampuan motorik pada karate berdasarkan model *Borg dan Gall*:

1. Pengumpulan data dan informasi melalui studi literatur terkait permasalahan dan persiapan penyusunan kerangka kerja penelitian.
2. Perencanaan produk meliputi definisi keterampilan, perumusan tujuan pada setiap tahap, penentuan urutan tes, serta pelaksanaan uji ahli dan uji coba pada kelompok kecil dan besar.
3. Pengembangan bentuk awal produk berupa penyajian materi, penyusunan buku/modul/video, dan perangkat evaluasi.
4. Pelaksanaan uji coba lapangan tahap awal di Ryuke Karate *Club*.
5. Revisi produk utama berdasarkan masukan dan saran dari hasil uji coba tahap awal.
6. Pelaksanaan uji lapangan dengan melibatkan 15 Atlet Karate pada Ryuken Karate *Club*.
7. Revisi produk operasional berdasarkan masukan dari hasil uji coba lapangan.
8. Pelaksanaan uji coba produk operasional dengan subjek 30 Atlet pada Ryuken Karate *Club*.
9. Revisi produk akhir untuk menghasilkan produk final yang siap digunakan.
10. Penyebaran dan penerapan produk melalui publikasi hasil pengembangan.

### 3.3 Tempat Peneliti

Peneliti ini dilaksanakan di Ryuken Karate *Club* (RKC) di Kabupaten Pesawaran.

### 3.4 Karakteristik Model yang Dikembangkan

Perencanaan dan penyusunan ini adalah pengembangan produk berupa model latihan pukulan untuk meningkatkan kemampuan motorik pada Ryuken Karate *Club* (RKC), yang menjadi sasaran dalam penelitian dan pengembangan model latihan pukulan tersebut.

#### 1. Sasaran Penelitian

Sasaran pada penelitian Pengembangan model latihan pukulan untuk meningkatkan kemampuan motorik adalah karateka pada usia 10-13 Tahun di (Ryuken Karate *Club*) RKC yang berada di kabupaten pesawaran.

#### 2. Subjek Penelitian

- 1) Tinjauan para ahli yang terdiri dari 3 orang ahli, yaitu ahli pelatih Karate, ahli pembelajaran dan ahli media. Kualifikasi ahli dalam pengembangan ini harus ditentukan dalam perannya melakukan evaluasi atau revisi. Untuk ahli Karate seorang ahli yang bekerja atau berkomitmen di bidang pelatihan pada cabang olahraga beladiri Karate, mempunyai sertifikat dan terdaftar sebagai pelatih tingkat Provinsi. Untuk ahli pembelajaran harus memiliki karkateristik, antara lain mempunyai sertifikat pelatihan fisik, sebagai guru senior olahraga dan terdaftar sebagai akademisi satuan pendidikan tinggi. Untuk ahli media yaitu memahami media, mengerti tentang media pembelajaran, sebagai dewan guru/dosen di perguruan tinggi.
- 2) Uji coba skala kecil subyek uji coba adalah 15 *Karateka* di Ryuken Kartae Club
- 3) Uji skala besar subyek uji coba adalah 30 *Karateka* di Ryuken Karate Club.

### 3.5 Langkah-Langkah Pengembangan Model

Analisis kebutuhan dilakukan untuk mempermudah memperoleh data dan informasi melalui observasi awal, yakni wawancara dengan pelatih dan karateka. Penelitian dan pengembangan variasi model ini menggunakan metode *Research and Development* dari *Borg and Gall* yang terdiri atas sepuluh langkah. Langkah-langkah yang dijelaskan dalam teori *Borg and Gall* tersebut kemudian diterapkan oleh peneliti. Berikut adalah penjabaran langkah-langkah penelitian dan pengembangan menurut *Borg and Gall*:

#### 1. Peneliti Terdahlu

Menentukan masalah atau potensi menjadi langkah awal dalam pengembangan model. Tahap pendahuluan dilakukan melalui studi literatur, pengumpulan data di lapangan, pengamatan proses pembelajaran, serta pendeskripsian temuan lapangan. Langkah ini bertujuan untuk mengkaji kondisi nyata di lapangan guna mengetahui apakah produk yang akan dikembangkan memang dibutuhkan oleh subjek penelitian, dalam hal ini pelatih dan karateka di *Ryuken Karate Club*.

#### 2. Perencanaan Pengembangan Model (*planning*)

Tahap berikutnya adalah membuat produk awal berupa rangkaian pengembangan model gerak dasar dalam bentuk permainan dan variasi lainnya, tanpa mengesampingkan tujuan utama yaitu meningkatkan keterampilan motorik. Produk awal ini akan divalidasi oleh para ahli sebelum diuji coba pada subjek penelitian. Diharapkan, pola Latihan ini dapat menjadi pedoman atau panduan yang mempermudah proses latihan, sekaligus membantu pelatih dalam meningkatkan keterampilan motorik karateka. Model yang dikembangkan diharapkan menjadi produk yang dirancang secara sistematis dan logis, sehingga memiliki efektivitas dan efisiensi yang layak untuk digunakan.

### **3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model (*Development Of The Preliminary From Final Product*)**

Setelah model selesai dibuat, tahap selanjutnya adalah melakukan evaluasi. Evaluasi ini bertujuan untuk memperbaiki dan menyempurnakan model latihan pukulan yang telah disusun. Telaah dari para pakar pada model latihan pukulan berfungsi untuk menilai bagian-bagian yang perlu diperbaiki, dihapus, atau disempurnakan. Proses ini dilakukan terhadap hasil rancangan, baik dalam bentuk tulisan, gambar, maupun teknik peragaan langsung di lapangan, khususnya pada perencanaan model latihan pukulan untuk meningkatkan kemampuan motorik atlet usia 10–13 tahun di (Ryuken Karate Club) RKC. Dalam penelitian *Research and Development* (R&D), terdapat empat pakar yang dilibatkan, yaitu ahli karate, ahli media, ahli pembelajaran, dan ahli bahasa. Hasil evaluasi para pakar akan menjadi masukan penting untuk penyempurnaan rancangan model latihan pukulan sebelum dilakukan uji coba pada kelompok kecil.

### **4. Uji Coba Lapangan Tahap awal (*Preliminary Field Testing*)**

Uji coba lapangan tahap awal dilakukan dalam skala terbatas dengan melibatkan subjek yang terdiri dari para ahli di empat bidang olahraga. Pelaksanaan uji coba tahap awal ini melibatkan 15 karateka di (Ryuken Karate Club) RKC. Sebelum uji coba kelompok kecil dimulai, para subjek menjalani tes untuk mengetahui kemampuan latihan pukulan. Masukan yang diperoleh dari uji coba kelompok kecil akan digunakan sebagai bahan perbaikan model latihan pukulan karate pada karateka. Jika dalam uji coba ini ditemukan hal yang perlu direvisi, maka revisi akan segera dilakukan. Namun, apabila tidak diperlukan revisi, proses akan langsung dilanjutkan ke uji coba kelompok besar.

### **5. Revisi Produk Tahap Awal (*Main Product Revision*)**

Setelah uji coba kelompok kecil dilakukan, hasil yang diperoleh digunakan sebagai bahan perbaikan model latihan pukulan untuk

meningkatkan kemampuan motorik pada karateka di (Ryuken Karate Club) RKC sebelum dilaksanakan uji coba di lapangan.

#### **6. Uji Lapangan Utama (*Main Field Testing*)**

Setelah produk direvisi, tahap selanjutnya adalah uji coba kelompok besar. Pada kegiatan lanjutan penelitian dan pengembangan model latihan pukulan untuk meningkatkan kemampuan motorik karateka di Ryuken Karate Club, uji coba lapangan dilakukan setelah model permainan diperbaiki berdasarkan hasil uji coba sebelumnya. Uji coba ini melibatkan 30 karateka berusia 10–13 tahun yang merupakan anggota (Ryuken Karate Club) RKC .

#### **7. Revisi Produk (*Operational Product Revision*)**

Kesimpulan dari hasil uji coba kelompok besar menunjukkan bahwa telah dilakukan perbaikan dan penyempurnaan terhadap produk baru berupa model latihan pukulan untuk meningkatkan kemampuan motorik karateka di (Ryuken Karate Club) RKC. Tahap ini berfungsi sebagai evaluasi terhadap model latihan pukulan dalam olahraga karate. Setelah dilakukan perbaikan berdasarkan masukan dari uji coba lapangan, model latihan pukulan tersebut dinyatakan layak untuk digunakan.

#### **8. Uji Efektivitas (*Operational Field Testing*)**

Uji efektivitas untuk mengetahui apakah desain model yang diterapkan dengan baik dan benar dan seberapa efektif hasil dari penerapan model terhadap tujuan penelitian.

#### **9. Perbaikan Dan Penyempurnaan Produk Akhir (*Final Product Revision*)**

Melakukan perbaikan dan penyempurnaan produk akhir pada model latihan yang dikembangkan bertujuan untuk menghasilkan produk yang sesuai dengan harapan. Tahap ini merupakan tahap terakhir atau tahap penyempurnaan dari pengembangan model latihan netting untuk meningkatkan kemampuan motorik dalam olahraga karate di (Ryuken Karate Club) RKC.

### 3.6 Implementasi Model

Implementasi produk hasil akhir penelitian riset dan pengembangan model berupa model Latihan Pukulan untuk meningkatkan kemampuan Motorik dapat dipergunakan setelah kelayakan dan keefektifan model latihan tersebut diketahui.

Dalam beberapa periode tertentu model berupa model Latihan Pukulan untuk meningkatkan kemampuan Motorik dapat digunakan dan diimplementasikan di tingkat universitas, sekolah, dan dojo pada proses latihan.

### 3.7 Teknik Pengumpulan Data dan Uji Efektifitas Produk

Uji coba ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah desain model telah diterapkan secara tepat dan sejauh mana efektivitas penerapan model tersebut dalam mendukung tujuan penelitian. Tingkat efektivitas produk diperoleh melalui penilaian empat orang ahli terhadap model yang dikembangkan. Penilaian dilakukan dengan menggunakan angket yang diberikan kepada masing-masing ahli untuk menilai kelayakan produk. Adapun cara yang digunakan dalam pengambilan skor adalah sebagai berikut:

#### 1. Ahli Karate

Terdapat 7 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli Karate untuk mengukur kelayakan produk yang dikembangkan. Setiap instrumen memiliki 5 pilihan skor, mulai dari nilai tertinggi yaitu 5 hingga nilai terendah yaitu 1. Perhitungan skor dari seluruh instrumen dilakukan dengan rumus berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{Skor maksimal yang didapat} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$$

#### 2. Ahli Media

Terdapat 7 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli media

untuk mengevaluasi kelayakan produk yang dikembangkan. Setiap instrumen disajikan dengan 5 opsi penilaian, mulai dari skor tertinggi 5 hingga skor terendah 1. Adapun metode perhitungan skor dari keseluruhan instrumen penilaian dilakukan dengan cara berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{Skor maksimal yang didapat} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$$

### 3. Ahli Bahasa

Terdapat 7 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli bahasa untuk menilai kelayakan produk yang dikembangkan. Setiap instrumen memiliki 5 opsi penilaian, dengan skor tertinggi 5 sebagai kategori terbaik dan skor terendah 1 sebagai kategori paling rendah. Adapun cara menghitung skor dari keseluruhan instrumen penilaian adalah sebagai berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{Skor maksimal yang didapat}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

#### Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Ahli

Tabel 3. 1 Persentase Hasil Evaluasi

Persentase	Keterangan	Makna
81%-100%	Sangat Vali	Layak Digunakan
61%-80%	Valid	Layak Digunakan
41%-60%	Cukup Vali	Diperbaiki
21%-40%	Kurang Val	Diperbaiki
0%-20%	Tidak Valid	Diperbaiki

Sumber: Riduwan (2012:15)

### 3.8 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2017: 148), instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti. Instrumen ini berfungsi untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam

penelitian ini, digunakan instrumen tes keterampilan teknik serangan tangan *gyaku tsuki* yang telah divalidasi oleh ahli.

Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara peserta melakukan gerakan *gyaku tsuki* sebanyak 1 Menit , dimulai dari posisi awal, kemudian gerakan inti, hingga gerakan lanjutan, mengikuti aba-aba yang diberikan oleh pelatih atau penguji. Sebelum tes dimulai, peserta terlebih dahulu melakukan pemanasan untuk menghindari risiko cedera.

Instrumen tes *gyaku tsuki* mengacu pada pedoman dari Srianto, Siswantoyo, Sudarko, dan Arga (2023: 189), dengan rincian sebagai berikut:

1. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat keterampilan dalam melakukan serangan tangan *gyaku tsuki*.
2. Pelaksanaan: karateka diminta melakukan satu menit pukulan *gyaku tsuki* dengan memperhatikan tiga aspek utama, yaitu sikap awal, pelaksanaan, dan gerakan lanjutan sesuai aba-aba.
3. Penilaian: Penilaian didasarkan pada indikator keterampilan *gyaku tsuki*, di mana skor tertinggi adalah 4 jika semua indikator dilakukan dengan benar. Skor 3 diberikan jika tiga indikator benar, skor 2 untuk dua indikator, dan skor 1 jika hanya satu indikator yang dilakukan dengan benar

Tabel 3. 2 Indikator Penilaian tes Teknik Pukulan *Gyaku Tsuki*

No.	Tahapan	Keterangan	Skor
1.	Sikap Awal	1. Pandangan mata menghadap depan	1
		2. Posisi badan tegak	1
		3. Posisi <i>kamae-te</i> (salah satu tangan berada didepan dan salah satu tangan melindungi area badan.	1
		4. Posisi kaki setengah kuda-kuda senkutsu dachi (untuk menghasilkan dorongan yang kuat maka kuda-kuda tidak rendah	1

2.	Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menurunkan pusat massa tubuh</li> <li>2. Memutar pinggang dan bahu secara bersama</li> <li>3. Melakukan pukulan lurus kedepan bersama dengan adanya rotasi pada pergelangantangan (posisi tangan mengenggam)</li> <li>4. Posisi kaki dan tangan berlawnan kaki kiri depan dan pukulan dilakukan tangan kanan</li> </ol>	<p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: right;">1</p>
3.	Gerak Lanjutan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menarik anggota badan kembali ke posisi semula</li> <li>2. Menarik pukulan kearah pinggul</li> <li>3. Berdiri <i>kamae-te</i> dengan kuda-kuda setengah <i>senkutsu dachi</i></li> <li>4. Mempertahankan anggota badan tetap tegak dan pandangan kearah sasaran.</li> </ol>	<p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: right;">1</p> <p style="text-align: right;">1</p>

Sumber: Yoga Febberianto 2024

Berdasarkan penelitian (Srianto, Siswantoyo, Sudarko, Arga, 2023,;188) ada 4 indikator penilaian teknik gyaku tsuki yaitu:Penilaian Teknik Gyaku Tsuki:

1. Nilai 4 apabila indikator penilaian benar 4, skor yang diperoleh adalah 4
2. Nilai 3 apabila indikator penilaian benar 3, skor yang diperoleh adalah 3
3. Nilai 2 apabila indikator penilaian benar 2 skor yang diperoleh adalah 2
4. Nilai 1 apabila indikator penilaian benar 1 skor yang diperoleh adalah 1

Tabel 3. 3 Kategori Skor

Skor	Kategori
$\geq 3.1$	Baik
2.1 - 3.0	Cukup
$\leq 2$	Kurang

Keterangan: Skor = Total skor / 3

Sumber: Yoga Febberianto 2024

Tabel 3. 4 Pengkategorian Keterampilan Teknik Dasar Tangan *Gyaku Tsuki*

No.	Interval	Kategori	Keterangan
1	$\geq 3.1$	Baik	Sikap awal sudah benar karena pandangan mata menghadap depan menunjukkan fokus dan kewaspadaan, posisi badan sudah benar tegak menggambarkan sikap yang stabil dan kuat, posisi <i>kamae-te</i> menekankan penggunaan tangan untuk melindungi diri dan mempertahankan area badan, posisi kaki sudah benar untuk mendukung dorongan yang kuat, dengan penekanan pada ketinggian kuda-kuda untuk mempertahankan keseimbangan dan kekuatan. pelaksanaan menurunkan pusat massa, memutar pinggang dan bahu bersamaan, lalu melakukan pukulan lurus ke depan dengan rotasi pergelangan tangan posisi 58 kaki kiri depan dan pukulan tangan kanan. Gerak lanjutan sudah benar menarik tubuh ke posisi awal, menarik pukulan ke arah pinggul, berdiri dalam <i>kamae-te</i> dengan kuda-kuda setengah <i>senkutsu dachi</i> dan mempertahankan tubuh tegak serta pandangan ke arah sasaran. Jadi kata baik bisa dikategorikan ketiga tahap benar dan maksimal saat melakukan tes
2	2.3	Cukup	Sikap awal sudah memadai namun masih perlu di tingkatkan dari pandangan mata menghadap depan menunjukkan fokus dan kewaspadaan, posisi badan sudah benar tegak

			<p>menggambarkan sikap yang stabil dan kuat, posisi kamae-temenekankan penggunaan tangan untuk melindungi diridan mempertahankan area badan, posisi kaki sudah benar untuk mendukung dorongan yang kuat, dengan penekanan pada ketinggian kuda-kuda untuk mempertahankan keseimbangan dan kekuatan. Pada pelaksanaan sudah memadai namun masih perlu ditingkatkan untuk menurunkan pusat massa, memutar pinggang dan bahu bersamaan, lalu melakukan pukulan lurus ke depan dengan rotasi pergelangan tangan posisi kaki kiri depan dan pukulan tangan kanan. Gerak lanjutan sudah memadai namun masih perlu di tingkatkan untuk menarik tubuh ke posisiawal, menarik pukulan kearah pinggul, berdiri dalam <i>kamae-te</i> dengan kuda-kuda setengah <i>zenkutsudachidan</i> mempertahankan tubuh tegak serta pandangan ke arah sasaran. Jadi kata baik bisa dikategorikan ketiga tahap benar dan maksimal saat melakukan tes</p>
3	$\leq 2$	Kurang	<p>Sikap awal kurang maksimal dan sangat perlu ditingkatkan dari pandangan mata menghadap depan menunjukkan fokus dan kewaspadaan, posisi badan sudah benar tegak menggambarkan sikap yang stabil dan kuat, posisi kamae-te menekankan penggunaan tangan untuk melindungi diri dan mempertahankan area badan, posisi kaki sudah benar untuk mendukung dorongan yang</p>

			<p>kuat, dengan penekanan pada ketinggian kuda-kuda untuk mempertahankan keseimbangan dan kekuatan. Sikap pelaksanaan kurang maksimal dan sangat perlu ditingkatkan sudah memadai namun masih perlu ditingkatkan untuk menurunkan pusat massa, memutar pinggang dan bahu bersamaan, lalu melakukan pukulan lurus ke depan dengan rotasi pergelangan tangan posisi kaki kiri depan dan pukulan tangan kanan. Gerak lanjutan kurang maksimal dan sangat perlu ditingkatkan untuk menarik tubuh ke posisi awal, menarik pukulan kearah pinggul, berdiri dalam kamae-tedengan kuda kuda setengah <i>zenkutsu dachidan</i> mempertahankan tubuh tegak serta pandangan ke arah sasaran. Jadi kata baik bisa dikategorikan ketiga tahap benar dan maksimal saat melakukan tes</p>
--	--	--	--

Sumber: Yoga Febberianto 2024

1) Terdapat 7 instrumen penilaian ahli Karate yaitu:

1. Penilaian Teknik Dasar, mengukur keterampilan dasar seperti Pukulan *Gyaku Tsuki*
2. Penilaian kua-kuda pada saat melakukan Gerakan *Gyaku Tsuki*
3. Penilaian Kebugaran Fisik, mengukur aspek kebugaran seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan
4. Penilaian Mental dan Psikologis, mengevaluasi kemampuan mental, konsentrasi, dan daya juang saat bertanding.

5. Penilaian Kinerja dalam Pertandingan Mengamati Performa selama pertandingan, termasuk kemampuan beradaptasi dan respon terhadap tekanan.
  6. penilain keterampilan gerakan pukulan pada saat mealakukan gerakan bersamaan dengan kuda-kuda
  7. Umpan Balik dan Evaluasi Video, menggunakan rekama vidio untuk analisis mendalam mengenai teknik dan strategi, memberikan umpan balik yang spesifik.
- 2) Terdapat 10 instrumen penilaian ahli Bahasa yaitu:
1. Kejelasan kalimat dan kemudahan untuk dipahami, khususnya dalam penyampaian instruksi latihan.
  2. Ketepatan penggunaan kaidah bahasa Indonesia, meliputi tata bahasa, ejaan, dan struktur kalimat.
  3. Kesesuaian pemilihan diksi dengan karakteristik pembaca, yaitu anak usia 10–13 tahun.
  4. Keterpaduan antarparagraf dan antar informasi, sehingga isi materi tersaji secara runtut dan logis.
  5. Keterbacaan informasi pada petunjuk latihan, sehingga mudah diikuti oleh pelatih maupun karateka.
  6. Konsistensi penggunaan istilah dan tanda baca dalam seluruh bagian produk.
  7. Keefektifan kalimat dalam menyampaikan instruksi latihan, tanpa menimbulkan ambiguitas makna.
  8. Kejelasan struktur teks dan alur penyajian informasi, mulai dari pendahuluan hingga penutup materi.

9. Kesesuaian tingkat keterbacaan dengan usia sasaran, sehingga materi tidak terlalu kompleks atau terlalu sederhana.
  10. Kejelasan penyajian istilah teknis karate, khususnya pada teknik pukulan (tsuki), agar mudah dipahami oleh pembaca. Terdapat
- 3) Terdapat 7 instrumen penilaian ahli Media yaitu:
1. Tata Letak (Layout): Aspek ini menilai bagaimana elemen visual seperti teks, gambar, dan ruang kosong disusun dalam media. Penataan yang baik akan mendukung kenyamanan pengguna serta memudahkan dalam memahami informasi mengenai teknik gyaku tsuki. Desain
  2. Visual: Aspek ini mengevaluasi tampilan visual media, termasuk penggunaan warna, jenis huruf, dan ilustrasi. Desain yang menarik dan sesuai akan membantu pengguna lebih fokus dan memudahkan pemahaman terhadap gerakan pukulan gyaku tsuki.
  3. Interaktivitas: Menilai sejauh mana media memungkinkan keterlibatan aktif pengguna. Misalnya, melalui video interaktif, simulasi gerakan, atau kuis yang berkaitan dengan teknik pukulan gyaku tsuki. Interaktivitas ini penting untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta.
  4. Kemudahan Penggunaan (Usability): Mencakup seberapa mudah media dapat diakses dan digunakan oleh sasaran pengguna. Ini meliputi navigasi yang intuitif, fitur yang mudah dipahami, serta kompatibilitas dengan berbagai perangkat (seperti laptop atau smartphone) agar latihan teknik dapat dilakukan dengan lancar.
  5. Kualitas Konten: Aspek ini menilai ketepatan dan kelengkapan materi yang disajikan, terutama mengenai teknik dasar dan lanjutan pukulan gyaku tsuki. Konten harus jelas, akurat, dan disusun secara sistematis agar sesuai dengan tujuan pembelajaran karate.
  6. Fungsionalitas Teknis: Mengevaluasi kinerja teknis media, termasuk kecepatan akses, kestabilan sistem, serta kemampuan

berjalan dengan baik di berbagai platform. Media yang berfungsi dengan baik akan mendukung proses latihan dan pembelajaran tanpa hambatan.

7. Kesesuaian dengan Tujuan Pembelajaran: Menilai apakah media yang dibuat benar-benar mendukung pencapaian tujuan latihan, yaitu meningkatkan keterampilan pukulan gyaku tsuki. Media harus mampu memperkuat pemahaman teknik, posisi tubuh, kecepatan, kekuatan, serta koordinasi gerak tangan dan kaki dalam melakukan pukulan secara benar.

### **3.9 Implementasi Model**

Implementasi produk hasil akhir penelitian riset dan pengembangan model berupa model Latihan Pukulan untuk Usia 10-13 Tahun dapat dipergunakan setelah kelayakan dan keefektifan model latihan tersebut diketahui. Dalam beberapa periode tertentu model berupa model Latihan Pukulan untuk meningkatkan kemampuan Motorik dapat digunakan dan diimplementasikan di tingkat universitas, sekolah, dan dojang/ pada proses latihan.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari data yang diperoleh, berdasarkan hasil uji coba skala, kecil, uji coba skala besar (uji lapangan) serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Variasi model latihan pukulan yang dikembangkan mampu membantu pelatih dalam melaksanakan proses latihan secara efektif dan efisien. Variasi model latihan pukulan dapat memberikan latihan yang sistematis sehingga memudahkan pelatih dalam meningkatkan kualitas latihan.
2. Penerapan variasi model latihan pukulan yang dikembangkan terbukti dapat meningkatkan kemampuan pukulan pada karateka Ryuken Kartae Club. Peningkatan terlihat dari hasil penerapan variasi model latihan yang menunjukkan perkembangan keterampilan pukulan karateka setelah diberikan perlakuan.
3. Berdasarkan hasil validasi dari para ahli, yaitu ahli karate, ahli Bahasa, dan Ahli Medai, variasi model latihan pukulan untuk karateka yang disusun dengan karakteristik atlet, dilengkapi dengan gambar dan penjelasan yang mudah dipahami sehingga dapat digunakan sebagai referensi bagi pelatih dan atlet.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil pengembangan variasi model latihan pukulan (*tsuki*) untuk karateka usia 10-13 tahun di Ryuken kartae club, peneliti menyampaikan beberapa saran terkait pemanfaatan, deseminasi, dan pengembangan lebih lanjut. Variasi model latihan yang dikembangkan dapat digunakan sebagai

alternatif latihan oleh pelatih karate untuk meningkatkan teknik pukulan (*tsuki*) secara efektif dan efisien, dengan memperhatikan tingkat kemampuan *karateka*, serta ketersediaan sarana dan prasarana latihan.

Dalam upaya proses penyebarluasan, sebelum diterapkan secara lebih luas, model latihan disarankan untuk terus disempurnakan baik dari segi penyajian materi, kejelasan intruksi, maupun kelengkapan ilustrasi. Agar dapat dimanfaatkan secara optimal oleh pelatih. Produk pengembangan sebaiknya dicetak dan diperbanyak sehingga mudah dipahami dan diaplikasikan dalam proses latihan.

Untuk pengembangan lebih lanjut, penelitian ini diharapkan dapat dilakukan pada subjek yang lebih luas, baik dari segi jumlah maupun jenjang usia *karateka*. Variasi model latihan pukulan diharapkan dapat dikembangkan pada teknik Karate lainnya serta digunakan sebagai referensi dalam pengembangan model latihan Karate do berbagai perguruan atau club karate.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achika, F. 2019. *Aliran Karate Jepang di Indonesia*. Disertasi. Universitas Darma Persada.
- Amil, A. J. U., Setyawan, A., & Dellia, P. 2020. Pengembangan media pembelajaran keterampilan membaca berbasis Android pokok pembahasan legenda desa-desa di Madura pada pembelajaran Bahasa Indonesia kelas VII SMP Negeri se-Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Metalingua*, 5(2): 83–86.
- Annisa, O. N., & Kaharina, A. 2025. Pengembangan permainan Latakar sebagai media latihan karate. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3): 579–587.
- Dinda, L. 2025. *Pengembangan Model Latihan Ladder Drill untuk Meningkatkan Tendangan Dollyo Chagi pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung*. Skripsi.
- Fitriyani, N. 2019. Pengembangan media pembelajaran audio-visual Powtoon tentang konsep diri dalam bimbingan kelompok untuk peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(1): 104–114.
- Gallagher, J. D. 2019. *Motor Learning and Development: Understanding the Process of Skill Acquisition*. New York: Routledge.
- Hasibuan, B. S., Akhmad, I., & Riduan S, M. 2019. Pengembangan variasi latihan teknik tendangan lingkaran cabang olahraga beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2): 64–75.
- Indrajaya, M. I. 2017. Tingkat kondisi fisik cabang olahraga karate Kota Surabaya (studi atlet putri Puslatcab Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Julian, D. 2025. *Manajemen Pembinaan Biomotor Fisik dan Mental Olahraga Kurash Lampung Menuju PON XXI-2024 Aceh–Sumatera Utara*.
- Mardiana, A. 2023. *Analisis Manajemen Pembinaan Bela Diri Karate Perguruan Gokasi di Mandiangin*. Disertasi. Universitas Porkes.

- Maulana, M. N., Wahyudi, U., Kurniawan, R., & Wibowo, A. 2023. Pengaruh latihan push-up dan latihan dumbbell terhadap pukulan Gyaku Tsuki atlet karate Shindoka Kota Pasuruan. *Sport Science and Health*, 5(1): 89–97.
- Maulana, M. T., & Kaharina, A. 2026. Pengembangan buku saku interaktif kata Heian Godan sebagai media pembelajaran karate. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(2): 243–256.
- Mulawarni, M., Emzir, E., & Dewanti, R. 2019. Analisis kebutuhan model pembelajaran kontekstual aksara Han berbasis website (bagi guru Bahasa Mandarin SMA/SMK/MA). *Gramatika*, 7(2): 137–145.
- Muzamil, A. 2015. *Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Karate BKC pada Siswa MI Nurussibyan*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Nugroho, A. 2021. Pengaruh model latihan berbasis perkembangan terhadap peningkatan keterampilan olahraga pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1): 35–44.
- Prasetyo, D., & Subroto, T. 2020. Pengembangan model latihan untuk meningkatkan keterampilan olahraga pada peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2): 120–128.
- Purwanto, S. 2022. Karate development management in Yogyakarta: evaluation study with the CIPP model.
- Putra, N. A. S. 2019. Pengaruh variasi model latihan tembakan terhadap hasil free throw peserta ekstrakurikuler bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Raharjo, H. P. 2020. Pengembangan model latihan teknik dasar olahraga beladiri untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2): 115–123.
- Rizki, A. 2025. *Pengembangan Model Latihan Netting untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Permainan Bulutangkis Ekstrakurikuler SD Muhammadiyah 1 Metro*.
- Rusmayani, N. G. A. L., Tumiwa, J., Tazali, I., Suwarma, D. M., Marta, I. A., & Hita, I. P. A. D. 2025. Evaluasi efektivitas pembelajaran pendidikan

- jasmani terhadap pengembangan kompetensi motorik peserta didik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(2): 11953–11959.
- Sembiring, I. P. 2018. *Pengembangan Model Variasi Latihan Tendangan Ashi Mawashi pada Atlet Karate Kumite*. Disertasi. Universitas Negeri Medan.
- Srianto, W., & Purwanto, S. 2014. Pengembangan model latihan karate kids pada anak usia sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2): 228–240.
- Sugiyono, T., Sulistyorini, S., & Rusilowati, A. 2017. Pengembangan perangkat pembelajaran IPA bervisi SETS dengan metode outdoor learning untuk menanamkan nilai karakter bangsa. *Journal of Primary Education*, 6(1): 8–20.
- Syauki, A. Y., Yunanto, B., & Maesaroh, S. 2021. Analisis penerapan latihan skipping untuk meningkatkan kecepatan tendangan atas pada atlet beladiri karate. *Sportif: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(2): 61–75.
- Tangkudung, J. T., Puspitorini, W., & Tangkudung, A. W. A. 2021. Pelatihan variasi formula gerak senam mandiri untuk meningkatkan imunitas tubuh saat new normal COVID-19 di Kelurahan Pondok Pinang Kecamatan Kebayoran Lama Jakarta. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 2).
- Trianto. 2017. *Model Pembelajaran Terpadu: Konsep, Strategi, dan Implementasinya dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wicaksono, A. 2022. Model latihan karate berbasis perkembangan motorik anak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1).
- Wicaksono, L., Kurniawan, C., & Priyono, D. 2025. Pengaruh resistance band terhadap hasil capaian renang 25 meter gaya dada Club Babe Swimming School. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 11(2): 356–367.
- Yoga Febberianto, A. D. I. 2024. *Analisis Teknik Pukulan Gyaku Tsuki Karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara*. Disertasi. Universitas Dehasen Bengkulu.
- Yulianto, E. 2021. Pengaruh latihan teknik karate terhadap perkembangan motorik anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.

Yulianto, E. 2025. Peran latihan kata dan kumite dalam Karate-Do Gojukai terhadap stimulasi motorik halus dan kasar anak sekolah dasar. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 3(2): 49–63.

Zulkifli, A., Nurliani, N., & Baharuddin, B. 2020. *Analisis Komponen Fisik terhadap Kemampuan Tendangan Kansetsu Geri dalam Beladiri Karate Gojukai Kabupaten Soppeng*. Disertasi. Universitas Negeri Makassar.