

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN
MELATIH KATA PADA CABANG OLAHRAGA KARATE**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Bimashepta Yogantara Wandhawaputra
NIM: 15602241015

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MELATIH KATA PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

Oleh:

Bimashepta Yogantara Wandhawaputra
NIM: 15602241015

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membantu memberikan pemahaman dan referensi yang ditujukan kepada pelatih karate dalam melatih kata yang baik dan benar untuk cabang olahraga karate, serta memberikan contoh-contoh dalam mempraktikannya dilapangan agar latihan kata tidak terkesan monoton. Buku ini disertai berbagai gambar teknik yang menarik dan dilengkapi dengan keterangan pada setiap gambar.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)*. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa langkah, yakni: identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan informasi, desain produk, pembuatan produk, validasi ahli, revisi produk, uji coba, produksi akhir. Subjek penelitian pada kelompok kecil 21 orang yang terdiri dari pelatih dan atlet Tim Goju-ryu Association Indonesia DIY dan FORKI Gunungkidul dan pada uji coba lapangan adalah 40 orang yang terdiri dari pelatih dan atlet FORKI DIY. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen berupa lembar penilaian. Teknik analisis data penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif.

Hasil presentase penelitian ini menurut Dosen Pembimbing sebagai Ahli Materi sebesar 100%, serta persentase kelayakan dari Dosen Pembimbing sebagai Ahli Media sebesar 87,5%. Berdasarkan uji coba kelompok kecil didapati persentase kelayakan sebesar 92,67% dan uji coba lapangan sebesar 85,75%. Dengan demikian media ini dinyatakan layak untuk digunakan sebagai media pelatihan dan referensi untuk pelatih serta atlet cabang olahraga karate.

Kata Kunci: *Cara melatih Kata, Karate, Penelitian*

GUIDEBOOK DEVELOPMENT OF TRAINING KATA IN KARATE SPORTS

By:

Bimashepta Yogantara Wandhawaputra
NIM: 15602241015

ABSTRACT

This research aims in helping to provide the comprehension and references towards the karate trainers in practicing good and correct *kata*, as well as providing examples in practicing it so that the training of *kata* does not seem monotonous. This book is accompanied by a variety of interesting technical drawings and it is complemented by captions on each image. The research method was basically the method of research and development (R & D). This research was conducted in several steps: identification of potentials and problems, information gathering, product design, product manufacture, expert validation, product revision, testing, and final production. The research subjects were a small group of 21 people consisted of trainers and athletes from the Goju-ryu Association Indonesia DIY and FORKI Gunungkidul and for the field trials there were 40 people consisted of trainers and FORKI DIY athletes. The data collection technique used an instrument in the form of an assessment sheet. The data analysis technique used the descriptive qualitative and quantitative analysis. The result of this research according to the Supervisor as a Material Expert is at 100%, and the percentage of eligibility of the Advisor as a Media Expert is at 87.5%. Based on the small group trial, the percentage of calibration is at 92.67% and the field trial is at 85.75%. Hence, this media is declared as fit to be used as a training media and a reference for coaches and athletes in the sport of karate.

Keywords: How to train Kata, Karate, Research.

Keywords: *How to train Kata, Karate, Research*

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MELATIH KATA PADA CABANG
OLAHRAGA KARATE**

Disusun Oleh:
Bimashepta Yogantara Wandhawaputra
NIM. 15602241015

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan
Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal 9 Oktober 2020

TIM PENGUJI

Nama Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Danardono, S.Pd., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		28/10/2021
Faidillah Kurniawan, M.Or. Sekretaris		28-01-2021
Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or. Penguji		26-01-2021

Yogyakarta, 11 Februari 2021
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Plt. Dekan,



Dr. Hdik Prasetyo, S.Or., M.Kes
198208152005011002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bimashepta Yogantara Wandhawaputra

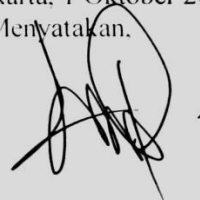
NIM : 15602241015

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengembangan Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang diterbitkan atau ditulis orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 1 Oktober 2020
Yang Menyatakan,



Bimashepta Yogantara Wandhawaputra
NIM. 15602241015

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MELATIH KATA PADA CABANG
OLAHRAGA KARATE**

Disusun Oleh

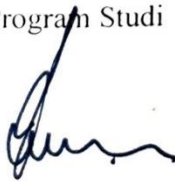
Bimashepta Yogantara Wandhawaputra

NIM. 15602241015

Telah memenuhi syarat dan disetujui Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian
Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 1 Oktober 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Dra Endang Rini Sukanti, M.S.
NIP. 196004071986012001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Danardono, M. Or
NIP. 197611052002121002

MOTTO

1. Mengawali dan mengakhiri semua kegiatan dengan menyebut nama Allah SWT.
2. Berbakti kepada orang tua.
3. Melakukan semua hal dengan baik dan sempurna.
4. Tidak melakukan kesalahan yang sama, dan belajar dari kesalahan.
5. Percaya bahwa Allah selalu memberikan cobaan beserta dengan jalan keluarnya, ihtiar dah tawakkal adalah kunci pintu keluar dari semua masalah yang ada.
6. Selalu menghargai pendapat, karya dan usaha orang lain, agar kita bisa dihargai sebagai manusia yang baik dan saling tolong menolong.

PERSEMBAHAN

Atas rahmat dan hidayah Allah SWT, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik, skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Bapak Rusbandi dan Ibu Susilawaty W. Ladjido yang selalu memberi doa, motivasi, semangat, dukungan dan kepercayaan. Dan selalu berjuang untuk membiayai hingga saya mampu menyelesaikan perkuliahan dan mencapai gelar sarjana.
2. Nadia Amanda Febrinna dan Ken Noveryan Achbar yang selalu memberi dukungan moril maupun materil.
3. Fabrizia Ravelina yang selalu ada disetiap waktu disaat senang maupun susah, serta semua dukungan, doa dan kasih sayangnya.
4. Tim KW Production yang selalu mendukung dan memberi semangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Sensei Danardono, M.Or yang telah membimbing, mengarahkan, melatih, mendukung, menginspirasi, berbagi ilmu dan membantu saya baik di karate maupun di perkuliahan hingga bisa seperti sekarang ini.
6. Pelatih dan Tim Atlet Goju-ryu Association Indonesia DIY yang selalu mendukung dan menghibur saya ketika latihan.
7. Teman-teman kuliah kecabangan Erina Saraswati, Ahmad Ervan Lativ, I Putu Kertayasa dan Ghozi Indra Waskita yang selalu memberi dukungan dan membantu selama perkuliahan dan proses penyelesaian skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa dengan segala anugrah, rahmat dan karunia yang telah diberikan kepada kita semua. Maka dengan kehendakNya buku yang berjudul “Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate” ini dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Danardono, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing Skripsi, Ketua Penguji, serta Ahli Materi yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran dan kesabaran dalam membimbing.
2. Faidillah Kurniawan, S. Pd. Kor. M. Or., selaku Ahli Media yang memberikan kritik dan saran serta masukan yang sangat membangun sehingga TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Danardono, S.Pd., M.Or. sebagai Ketua penguji, Faidillah Kurniawan, M.Or. sebagai Sekretaris dan Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or. sebagai Anggota.
4. Dr. Dra. Endang Rini Sukanti, M.S., selaku Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta.
6. Wibowo Purno Katoto, STP., MSi sebagai Ketua Pelatih Tim Gojuryu Association Indonesia DIY.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkannya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 29 September 2020

Penulis,

Bimashepta Yogantara Wandhawaputra
NIM 15602241015

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Identifikasi Masalah	4
C.Batasan Masalah.....	4
D.Rumusan Masalah	5
E.Tujuan Penelitian.....	5
F.Manfaat Penelitian	5
G.Asumsi Pengembangan	6
H.Spesifikasi Produk yang Dikembangkan.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
A.Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Pengembangan	8
2. Hakikat Buku Panduan	9
3. Hakikat Karate	13
4. Kriteria Penilaian Kata.....	35
5. Media Melatih Kata	51
6. Metode Melatih Kata	56

B. Penelitian yang Relevan	61
C. Kerangka Berfikir	63
BAB III METODE PENELITIAN	65
A. Desain Penelitian	65
B. Prosedur Penelitian	65
C. Spesifikasi Produk	70
D. Subjek Uji Coba	71
E. Jenis Data	71
F. Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	72
G. Metode Analisis Data	75
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	77
A. Penyajian Data	77
1. Studi Pendahuluan	77
2. Perencanaan Produk	78
3. Validasi Ahli Materi dan Ahli Media serta Revisi Produk	79
B. Hasil Uji Coba Produk	81
1. Uji Coba Kelompok Kecil	81
C. Pembahasan	83
1. Pengujian kepada Ahli Materi dan Ahli Media	84
2. Pengujian kepada Pelatih dan Atlet	85
D. Analisis Kelebihan dan Kekurangan	86
1. Kelebihan	86
2. Kekurangan	86
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	87
A. Kesimpulan	87
B. Implikasi	88
C. Keterbatasan Peneliti	88
D. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kriteria Penilaian Penampilan <i>Kata</i>	31
Tabel 2. Kata Berdasarkan Aliran.....	33
Tabel 3. Kata Berdasarkan WKF Rules	34
Tabel 4. Aspek Penilaian Ahli Materi.....	73
Tabel 5. Penilaian Aspek Materi.....	73
Tabel 6. Aspek Penilaian Ahli Media	73
Tabel 7. Penilaian Aspek Desain dan Tampilan	74
Tabel 8. Penilaian Aspek Tata Letak dan Tulisan.....	74
Tabel 9. Aspek yang Dinilai	75
Tabel 10. Persentase Kelayakan.....	76
Tabel 11. Hasil Validasi Materi	79
Tabel 12. Hasil Validasi Media.....	80
Tabel 13. Hasil Angket Uji Coba Kelompok Kecil	81
Tabel 14. Hasil Angket Uji Coba Lapangan	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bentuk Kuda-kuda (<i>Dachi</i>)	36
Gambar 2. Transisi Kuda-kuda (<i>Dachi</i>).....	37
Gambar 3. Bentuk Kuda-kuda (<i>Dachi</i>) tidak boleh lebih atau kurang	37
Gambar 4. Proses Melakukan Kuda-kuda (<i>Dachi</i>)	38
Gambar 5. Proses Melakukan Kuda-kuda (<i>Dachi</i>)	38
Gambar 6. Proses Melakukan Teknik Tangkisan (<i>Uke</i>)	39
Gambar 7. Proses Melakukan Teknik Pukulan (<i>Cudan-tsuki</i>).....	40
Gambar 8. Proses Melakukan Teknik Tendangan (<i>Mae-geri</i>).....	41
Gambar 9. Proses Melakukan Teknik Putaran Pinggul	41
Gambar 10. Proses Transisi Perpindahan 30°	42
Gambar 11. Proses Transisi Perpindahan 45°	42
Gambar 12. Proses Transisi Perpindahan 90°	43
Gambar 13. Proses Transisi Perpindahan 135°	43
Gambar 14. Proses Transisi Perpindahan 180°	44
Gambar 15. Proses Transisi Perpindahan 270°	45
Gambar 16. Proses Transisi Perpindahan 315°	45
Gambar 17. Proses Transisi Perpindahan 360°	46
Gambar 18. Proses Transisi Perpindahan 360° (Lompatan <i>Kata Unsu</i> Aliran <i>Shotokan</i>)	46
Gambar 19. <i>Kime</i> (Fokus).....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan	93
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	95
Lampiran 3. Validasi Ahli Materi	96
Lampiran 4. Validasi Ahli Media.....	99
Lampiran 5. Tabel Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	104
Lampiran 6. Tabel Hasil Uji Coba Kelompok Besar (Uji Coba Lanpangan)	104
Lampiran 7. Presentase Uji Coba Kelompok Kecil dan Lapangan.....	105
Lampiran 8. Dokumentasi Hasil Angket.....	106
Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian Tim Gojuryu Association Indonesia.....	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga memiliki peranan penting dalam kehidupan kita sebagai manusia. Mulai dari kebugaran jasmani, rohani. Pada masa sekarang ini olahraga makin digemari oleh masyarakat, khususnya olahraga bela diri. Terbukti dengan banyaknya jenis olahraga bela diri yang tersebar di Indonesia, salah satunya adalah karate.

Olaharaga bela diri karate banyak digemari masyarakat Indonesia karena merupakan olahraga yang paling adaptif bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, oleh siapa saja, tidak perlu tempat khusus, peralatan khusus, maupun orang yang diperlukan sebagai partner. Bela diri karate juga sangat berkembang di Indonesia terbukti dengan banyaknya kejuaraan dari mulai SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi serta dari tingkat Daerah, Nasional hingga Internasional seperti O2SN, POPNAS, POMNAS, PORDA, PON, SEA Games, ASIAN Games, OLYMPIADE dan lain sebagainya.

Karate berasal dari kata *kara* yang artinya kosong, sedangkan *te* adalah tangan. Karate adalah olahraga bela diri dengan tangan kosong. Karate pertama kali lahir pada tahun 1921. Pada mulanya ada seorang penduduk Okinawa bernama Gichin Funakoshi memperkenalkan ilmu bela diri dari *Tote* ini di Jepang, dan namanya pun berubah menjadi karate, sesuai dengan aksen Jepang dalam cara membaca huruf kanji. Sejak saat itu karate berkembang dengan pesat di Jepang. Karate masuk di Indonesia bukan dibawa oleh tentara Jepang

melainkan oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air, setelah menyelesaikan pendidikan di Jepang. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia antara lain: Baud AD Adikusumo, Kariato Djojonegoro, Mochtar Ruskan dan Ottman Noh mendirikan dojo di Jakarta. Mereka inilah yang awalnya memperkenalkan karate di Indonesia. Selanjutnya mereka membentuk wadah yang mereka namakan Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI) yang diresmikan tanggal 10 Maret 1964 di Jakarta. Pada tahun 1972 melalui Kongres ke IV PORKI namanya resmi diubah menjadi Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI).

Untuk mempelajari bela diri karate kita harus memahami beberapa teknik dasar. Materi teknik dasar karate dibagi menjadi 3 bagian pokok yaitu: *kihon*, *kata*, *kumite*. *Kihon* merupakan teknik-teknik dasar karate seperti menendang, memukul, menangkis dan kuda-kuda. *Kata* merupakan latihan jurus dan *kumite* merupakan latihan pertarungan.

Dalam olahraga bela diri karate yang sangat penting dan menjadi salah satu nomor yang dipertandingkan dari tingkat daerah hingga internasional yaitu *Kata*. *Kata* atau jurus merupakan suatu bentuk latihan resmi dimana semua teknik mendasar seperti tangkisan, pukulan, tendangan, dan kuda-kuda, dirangkai sedemikian rupa didalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal.

Berdasarkan peraturan terbaru yang dikeluarkan oleh WKF (*World Karate-do Federation*) nomor-nomor yang dipertandingkan pada kejuaraan cabang olahraga bela diri karate dibagi menjadi dua kategori yaitu *Kata* dan

Kumite. Lalu dibedakan menurut jenis kelamin (putra dan putri) dan umur (usia dini yaitu 8-9 tahun, pra-pemula yaitu usia 10-11 tahun, pemula yaitu usia 12-13 tahun, kadet yaitu usia 14-15 tahun, junior yaitu usia 16-17 tahun, dan senior yaitu usia 18-25 tahun). Pertandingan *kata* dibagi dalam dua nomor, yaitu; *kata* perorangan dan beregu, dan pertandingan *kumite* dibagi dalam kelas perorangan menurut ukuran berat badan dan beregu.

Teknik dasar *kata* merupakan hal yang sangat penting dan dianggap sebagai pondasi dalam bela diri karate. Sehingga dalam praktik dilapangan kesalahan-kesalahan yang biasa terjadi karena kurangnya pemahaman teknik dasar dapat dihindari untuk terciptanya gerakan yang baik dan benar sesuai dengan gerakan aslinya. Teknik dasar *kata* biasa digunakan oleh pelatih sebagai acuan dalam memperbaiki teknik-teknik yang lebih lanjut. Akan tetapi pada kenyataannya, beberapa latihan teknik dasar *kata* banyak yang belum dilakukan dengan baik dan benar sesuai kriteria penilaian kata. Latihan hanya dilakukan secara monoton, itu disebabkan oleh pengetahuan dan program latihan seorang pelatih masih terbatas. Dan juga tak lepas dari referensi pelatih yang masih sangat minim terutama referensi mengenai sejarah *kata* itu sendiri dan fungsi dari setiap gerakan yang ada dalam sebuah *kata*. Hal inilah yang pada akhirnya menyebabkan seorang karate-ka hanya mampu latihan teknik dasar *kata* di tempat latihan (*dojo*) saja.

Berdasarkan masalah tersebut, maka peneliti ingin membantu dengan cara menambah sumber pengetahuan dan menambah referensi untuk pelatih kedepannya, tapi tidak hanya para pelatih yang dapat memanfaatkannya, dengan

harapan yang besar atlet juga bisa menggunakannya sebagai pedoman latihan secara mandiri berupa buku panduan. Buku panduan ini dilengkapi dengan berbagai makna mengenai *kata* dari sejarah hingga bagaimana melatih *kata* yang baik dan benar. Buku panduan ini menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan tampilan yang menarik sehingga mudah untuk dipelajari.

Oleh karena itu perlu dilakukan sebuah penelitian dan pengembangan untuk menghasilkan produk tersebut dan dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang ada. Maka dari itu peneliti akan melakukan sebuah penelitian dan pengembangan berjudul “Pengembangan Buku Panduan Melatih Kata untuk Cabang olahraga Karate”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak pelatih yang belum paham cara melatih *kata* yang baik dan benar.
2. Masih minimnya referensi mengenai cara melatih *kata* yang baik dan benar.
3. Masih minim dan sulit mendapatkan buku panduan yang menjelaskan tentang cara melatih *kata* secara keseluruhan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran maka penulis akan membatasi masalah dalam penelitian ini. Permasalahan dalam penelitian ini yaitu bagaimana cara melatih *kata* yang baik dan benar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan yang akan diteliti yaitu:

“Bagaimana Pengembangan Produk Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah mengembangkan dan menghasilkan Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate untuk membantu memberikan pemahaman dan referensi yang ditujukan kepada pelatih dan atlet karate dalam melatih *kata* yang baik dan benar untuk cabang olahraga karate, serta memberikan contoh-contoh dalam mempraktikannya dilapangan agar latihan *kata* tidak terkesan monoton.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian dan pengembangan produk ini memiliki manfaat:

1. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan bisa sebagai sumber informasi dan pengetahuan tentang bagaimana cara melatih *kata* yang baik dan benar.
2. Bagi pelatih harapannya dengan produk ini pelatih jadi paham akan pentingnya melatih *kata* yang baik dan benar secara menyeluruh serta dapat mengembangkan inovasi cara melatih yang tepat. Selain itu pelatih juga menjadi paham mengenai makna dan maksud setiap gerakan *kata* yang dilatihkannya.
3. Bagi atlet diharapkan dapat digunakan untuk membantu dalam latihan mandiri dengan tolak ukur kriteria penilaian pertandingan dalam *WKF Rules*

versi 2020 dan membantu atlet memahami bahwa memeperagakan *kata* harus mengerti filosofi kata itu sendiri.

G. Asumsi Pengembangan

Pengembangan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman dan solusi agar latihan dan pemahaman dalam latihan *kata* selama ini tidak berdasarkan pada teknik saja akan tetapi juga lebih umum yaitu mengenai cara melatih *kata*, hingga sistem penilaian dalam sebuah pertandingan dan menambah sumber informasi bagi pelatih. Terlepas dari hal tersebut, pengembangan buku panduan ini juga memiliki keterbatasan. Buku panduan melatih *kata* ini hanya menjelaskan bagaimana runtutan cara melatih *kata* yang baik dan benar saja. Setiap poin akan dijelaskan tetapi tidak menjelaskan secara rinci keseluruhan setiap *kata* yang ada dan diberbagai aliran.

H. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Spesifikasi produk Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate adalah sebagai berikut:

1. Buku berbentuk konvensional berupa buku panduan.
2. Ukuran dari buku 148x210 mm.
3. Diawali dengan *cover* yang dilengkapi dengan gambar dan judul, dengan warna dasar *cover* hitam.
4. Warna dasar halaman putih dan dibagi menjadi beberapa bagian atau bab.
5. Buku panduan ini terdiri dari halaman sampul, halaman pengantar, halaman daftar isi, halaman isi yang terbagi menjadi empat bagian, halaman daftar pustaka, dan biodata penulis.

6. Memiliki gambar model latihan *kata* serta penjelasannya.
7. Bahan yang digunakan dalam cover menggunakan *ivory* 210 gr disertai lapisan laminasi *doff*.
8. Bahan isi buku menggunakan kertas *HVS* 80 gr.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pengembangan

Menurut Sugiyono (2011: 333) Metode R&D penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya *Research and Development/R&D* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), penelitian adalah kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyajian data yang dilakukan secara sistematis dan objektif untuk memecahkan suatu persoalan atau ingin menguji suatu hipotesis untuk mengembangkan prinsip-prinsip umum, sedangkan pengembangan adalah proses atau cara yang dilakukan untuk mengembangkan sesuatu menjadi baik atau sempurna. Jadi penelitian dan pengembangan dapat diartikan sebagai kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyajian data yang dilakukan secara sistematis dan objektif yang disertai dengan kegiatan mengembangkan suatu produk untuk memecahkan suatu persoalan yang dihadapi.

Research and Development dapat diartikan sebagai kegiatan pembuatan atau pengembangan suatu produk dalam bentuk apapun yang diuji keefektifan produknya. Berdasarkan uraian di atas dapat kita pahami bahwa sebuah produk berupa media pembelajaran sangat penting keberadaannya dan dapat digunakan untuk memecahkan sebuah permasalahan dan menguji suatu hipotesis.

Berdasarkan uraian diatas diharapkan produk media berupa buku panduan ini bermanfaat bagi pelatih maupun atlet dan juga mampu membantu pelatih agar lebih mudah dalam melatih yaitu sebagai panduan dalam latihan. Sehingga pelatih dan atlet paham mengenai pentingnya latihan *kata* dalam karate dengan baik dan benar.

2. Hakikat Buku Panduan

a. Arti dan Karakteristik Buku Panduan

Menurut (Andi Prastowo, 2013: 166) buku diartikan sebagai sejumlah lembaran kertas, baik cetakan maupun kosong, yang dijilid dan diberi kulit. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengertian buku sendiri adalah lembar-lembar kertas yang berjilid atau beberapa helai kertas yang terjilid (berisi tulisan untuk dibaca atau halaman-halaman kosong untuk ditulis). Buku panduan adalah buku yang berisikan keterangan dan petunjuk yang disesuaikan dengan alur untuk melakukan (melaksanakan, menjalankan) sesuatu agar lebih efektif dan efisien. Buku dapat digolongkan sebagai karya tulis.

Ada beberapa macam karya tulis. Karya tulis pertama adalah karya tulis ilmiah, yakni tulisan yang didasari oleh hasil pengamatan, peninjauan, penelitian dalam bidang tertentu, disusun menurut metode tertentu dengan sistematika penulisan yang bersantun bahasa dan isinya dapat dipertanggungjawabkan kebenaran atau keilmiahannya. Contoh jenisnya adalah karya ilmiah pendidikan, proposal penelitian, penelitian skripsi, thesis, disertasi, dan lainnya. Kedua adalah karya tulis non-ilmiah adalah karangan yang menyajikan fakta pribadi dalam kehidupan sehari-hari, bersifat subjektif, tidak didukung fakta umum, dan

biasanya menggunakan gaya bahasa yang populer atau biasa digunakan sehari-hari (tidak terlalu formal). Contohnya seperti, buku dongeng, novel, cerpen, drama, dan lain-lain. Ketiga adalah karya tulis populer adalah karya ilmiah yang bentuk, isi dan bahasanya menggunakan kaidah-kaidah keilmuan, serta disajikan dalam bahasa yang santai dan mudah dipahami oleh masyarakat awam.

Berdasarkan uraian sumber mengenai tentang jenis-jenis buku diatas, penulis menggolongkan Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate. Sebagai buku karya tulis ilmiah populer. Yaitu karya tulis yang berpegang kepada standar ilmiah tetapi ditampilkan dengan bahasa umum yang mudah dipahami oleh masyarakat awam dan layout yang menarik sehingga masyarakat lebih tertarik untuk membaca dan mempelajarinya. Buku Panduan Melatih Kata yang Baik dan Benar untuk Cabang Olahraga Karate ini adalah buku ilmiah populer yang berisikan tata cara dan runtutan melatih *kata* yang baik dan benar untuk cabang olahraga beladiri karate.

b. Pengembangan Kerangka Buku

Mengembangkan kerangka buku harus sesuai dengan judul buku yang telah ditetapkan. Karena dengan begitu kerangka akan lebih jelas dan tepat pada sasaran hingga buku dapat terselesaikan dengan baik. Kerangka buku merupakan gambaran atau peta isi buku yang akan ditulis, yang dirancang sebelum penulis memulai menulis. Kerangka ini merupakan garis besar isi buku yang didasarkan pada pemikiran dan referensi yang dibaca oleh penulis.

Kerangka buku merupakan janji penulis kepada dirinya sendiri dan kepada calon pembaca apa yang akan dijabarkannya secara garis besar melalui

bab-bab atau bagian-bagian yang merupakan pendukung judul buku. Hal yang perlu dipertimbangkan pula adalah rambu-rambu penyusunan kerangka, kerangka tulisan haruslah memperhatikan hal-hal berikut ini:

- 1) Kerangka merupakan gambaran umum isi buku yang berupa judul-judul bab dan sub-subnya.
- 2) Setiap judul bab dan subnya harus relevan, serta mendukung topik dan judul buku.
- 3) Judul-judul bab dan sub-subnya saling mengikat, tetap tidak tumpang tindih (*overlapping*).
- 4) Judul-judul bab dan sub-subnya disusun secara kronologis sesuai dengan urutannya secara bertahap, mulai dari bagian yang paling mudah berkembang, sampai ke bagian yang semakin sulit; mulai dari bagian yang paling umum, sampai ke bagian yang spesifik, dan sebagainya.
- 5) Pengulangan kata atau frasa sebaiknya dihindari agar tulisan tidak membosankan, tapi terlihat kreatif dan banyak ide.
- 6) Judul bab dan sub-subnya tidak diberi garis bawah, tanda petik dan tanda tanya.
- 7) Penggunaan istilah-istilah teknis (jargon) yang menyulitkan pembaca perlu dihindari. Sebagai gantinya, gunakanlah istilah umum yang dipakai sehari-hari.
- 8) Judul bab berupa kata berupa frasa (bukan kalimat) dan ditulis dengan konsisten.

c. Penyusunan Buku

Berikut beberapa langkah yang mudah dalam penulisan sebuah buku.

Berikut 10 langkah penyusunan buku menurut (<http://www.gagasmmedia.net>):

- 1) Gagasan atau ide
Langkah pertama yang harus diambil adalah mengumpulkan ide atau gagasan dalam membuat sebuah buku.
- 2) Fokus pada gagasan
Tahap selanjutnya, saat membuat buku adalah harus fokus pada gagasan yang telah diciptakan. Fokus pada gagasan ini berarti menyelami lebih dalam tentang ilmu dan pemahaman dari gagasan yang akan ditulis dalam buku. Apabila telah menetapkan gagasan apa yang akan dibahas, untuk memperkuat ilmu yang akan direpresentasikan dalam buku yang akan ditulis maka selanjutnya dapat menambah referensi dari sumber lain, dengan mencantumkan sumber tulisan.
- 3) Membuat kerangka buku
Hal ini dilakukan agar penulisan terarah dan tetap fokus pada gagasan yang akan disampaikan, tidak melenceng ke persoalan lain yang sebetulnya tidak perlu dibahas dalam buku tersebut. Kerangka juga mempermudah dalam penulisan dan penyusunannya. Dengan adanya kerangka dari buku yang akan dibuat, penulis akan lebih terarah dalam menulis buku, sehingga isi dari buku tersebut akan tertuju jelas pada hal-hal yang akan dijelaskan.
- 4) Mulai menulis konsep
Tulisan pertama pada dasarnya masih merupakan tulisan ‘kasar’ artinya tulisan tersebut masih perlu dipelajari dan juga masih perlu dibenahi agar menjadi tulisan yang lebih baik, yang dapat menginformasikan isinya dengan efektif. Buku yang konseptual akan memiliki hasil yang lebih baik daripada buku yang tidak dilandasi oleh konsep sama sekali.
- 5) Pelajari tulisan
Kegiatan membaca atau mempelajari kembali tulisan. Biasanya, saat membaca kembali isi buku yang telah kita tulis, kita akan menemukan banyak kesalahan dalam tulisan tersebut. Untuk lebih meyakinkannya, sebagai penulis dari sebuah buku, ada baiknya meminta beberapa orang untuk membaca buku yang telah kita tulis. Orang-orang tersebut dimintai pendapatnya dan memberitahu kesalahan-kesalahan yang ada pada buku, dengan demikian akan lebih mudah dalam memperbaikinya.
- 6) Improvisasi tulisan
Setelah mempelajari tulisan yang telah ada dan mengetahui adanya kesalahan-kesalahan yang terdapat dalam tulisan, atau justru dalam tulisan tersebut terdapat hal-hal yang kurang perlu sehingga harus dieliminasi dari isi buku. Mengimprovisasi tulisan caranya dengan mengeliminasi hal yang dianggap kurang penting, memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam penulisan maupun penyusunan buku, serta memilih kosakata yang lebih baik, lebih efisien namun tidak mengurangi estetika dalam pengemasan tulisannya.

- 7) Revisi
Revisi perlu dilakukan untuk memperbaiki semua tulisan. Dalam beberapa kasus, biasanya saat revisi banyak penulis mengatakan revisi sama dengan penulisan ulang sebagian maupun seluruh isi buku. Revisi ini bertujuan untuk membuat suatu karya tulis agar lebih baik dari sebelumnya.
- 8) Pengeditan
Ketika revisi telah dilakukan, hal terakhir dalam menulis adalah editing atau pengeditan. Pengeditan dilakukan untuk membenahi penulisan (apabila ada penulisan ataupun penggunaan kosa kata yang salah) juga membenahi tata letak tulisan dan penyusunan tulisan tersebut agar memiliki estetika yang dapat menarik minat pembacanya.
- 9) Merancang *layout isi, background, dan cover*
Penampilan dari sebuah buku, sangatlah mempengaruhi penyampaian informasi yang terkandung di dalamnya. Untuk itulah, selain isi, kemasan dari buku tersebut perlu diperhatikan lebih serius. Paduan warna, kesesuaian jenis huruf, ketepatan ukuran huruf, penggunaan tabel, grafik, gambar dan lain sebagainya juga menentukan kualitas buku yang dibuat. Tampilan isi buku yang menarik akan merangsang indera pelihat agar tidak bosan saat membaca buku tersebut. Dengan demikian, isi pun akan mudah tersampaikan.
- 10) Penjilidan
Proses selanjutnya jika buku telah selesai, maka buku siap dijilid.

3. Hakikat Karate

a. Karate

Secara harfiah Karate-do dapat diartikan sebagai berikut; *kara* = kosong cakrawala *te* = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, *do*=jalan. Dengan demikian *karate-do* dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukkan lawan dengan satu gerakan yang menentukan. Bela diri karate merupakan keturunan dari ajaran yang bersumber agama Budha yang luhur. Oleh karena itu, orang yang belajar karate seharusnya rendah hati dan bersikap lembut, punya keyakinan, kekuatan dan percaya diri (Danardono, 2006: 6).

b. Sejarah Karate Dunia

1) Sejarah Bela Diri Karate

Karate pertama kali lahir pada tahun 1921. Pada mulanya ada seorang penduduk Okinawa bernama Gichin Funakoshi memperkenalkan ilmu bela diri *Tote* ini di Jepang, dan namanya pun berubah menjadi karate, sesuai dengan aksen Jepang dalam cara membaca huruf kanji. Sejak saat itu karate berkembang dengan pesat di Jepang.

Karate berasal dari kata *kara* yang artinya kosong, sedangkan *te* adalah tangan. Karate merupakan salah satu seni bela diri yang berasal dari Jepang dan sedikit dipengaruhi dengan seni bela diri Cina *Kenpo* dan hanya menggunakan tangan kosong tanpa bantuan senjata. Seni bela diri ini pertama kali masuk ke Jepang lewat Okinawa, dan pertama disebut dengan “*Tote*” yang memiliki arti seperti “Tangan China”. Ilmu bela diri sebenarnya sudah dikenal sejak manusia ada. <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Karate>

Pada saat itu, bela diri bersifat untuk mempertahankan diri dari gangguan binatang buas atau alam sekitarnya. Setelah manusia berkembang, gangguan pun timbul tidak hanya dari binatang buas dan alam sekitarnya tapi juga dari manusia itu sendiri.

Setelah Sidartha Gautama, pendiri Budha wafat, para pengikutnya mendapat amanat untuk mengembangkan ajaran Budha ke seluruh dunia. Karena sulitnya medan yang dilalui, para pendeta dibekali ilmu bela diri. Sekitar abad ke-5, seorang pendeta Budha yang berasal dari India yang bernama Bodhidharma (Daruma Daishi), mengembara ke China untuk menyebarkan dan

membetulkan ajaran Budha yang sudah menyimpang saat itu. Daruma Daishi kemudian mengasingkan diri di Biara Shaolin Tsu, di Pegunungan Sung, bagian selatan Loyang, Ibu Kota Kerajaan Wei. Daruma Daishi lalu melanjutkan pengajaran Agama Budhanya di biara itu, yang kemudian merupakan cikal bakal ajaran *Zen*. Selama peralihan dari Dinasti Ming ke Dinasti Ching, sejumlah ahli bela diri China melarikan diri ke negara lain agar terbebas dari penindasan dan pembunuhan besar-besaran yang dilakukan oleh orang-orang Manchu sebagai penguasa China saat itu. Akibatnya, ilmu bela diri tersebar ke berbagai negara lain seperti Jepang, Korea, Asia Tenggara, dan juga Kepulauan Okinawa.

<https://www.karatepondsel.wap.sh/coverted.html>

Pada tahun 1477 Raja Soshin Nagamine di Okinawa memberlakukan larangan kepemilikan senjata bagi golongan pendekar. Tahun 1608 kelompok samurai Satsuma dipimpin oleh Shimazu Lehisa masuk ke Okinawa dan tetap meneruskan larangan ini. Sehingga menyebabkan latihan-latihan *Tote*, yang menjadi alat terakhir untuk membela diri, latihan dilakukan secara sembunyi-sembunyi dan penuh rahasia. Keadaan seperti itu berlangsung hingga tahun 1905 ketika sekolah biasa di Shuri dan Sekolah Menengah Pertama dari Propinsi, menetapkan *Karate* sebagai mata pelajaran resmi untuk Pendidikan Jasmani.

<https://www.tagar.id/mengenal-sejarah-dan-seni-bela-diri-karate/amp/>

Pada abad ke-19, dari berbagai literatur sejarah tokoh utama karate pada saat itu yaitu Itosu Yasutsune dan sahabatnya Kanryo Higaona. Yang kemudian disusul penerusnya diantaranya, Gichin Funakoshi (1868-1957), yang mendirikan aliran *Shotokan-ryu*. Hironori Otsuka (1892- 1982) yang mendirikan

aliran *Wado-ryu*. Kenwa Mabuni (1889-1952) yang mendirikan aliran *Shito-ryu* dan Chojun Miyagi (1888-1953) pendiri *Goju-ryu*.

Pada tahun 1935, Gichin Funakoshi melalui bukunya yang berjudul “*Karate-do Kyohan*” mempopulerkan nama *Karate-do* secara besar-besaran untuk mengganti istilah aslinya, *Tote*. Sebenarnya pada tahun 1904 sudah ada penulis buku lain yang bernama Chomo Hanagi yang lebih dulu menggunakan frasa ini dalam bukunya yang berjudul “*Karate Soshu Hen*” dan pada periode 1900-1930 *Tote* juga sering disebut masyarakat Jepang sebagai *Karate-jutsu*. Namun karena faktor Gichin sebagai seorang guru besar dalam sebuah disiplin seni bela diri maka orang secara umum menganggap dialah yang berjasa mengubah frasa ini. Sejak tahun 1920 Gichin sudah sering kali menyebut *Karate-do* untuk mengganti istilah *Tote*, terutama sejak perkenalannya dengan konsep *Do* lewat Jigoro Kano.

Tahun 1929, Gichin Funakoshi mengambil langkah-langkah revolusioner dalam perjuangannya yang ulet dan pantang menyerah untuk mengubah *Tote* menjadi *Karate-do*, sesuai karakter dan aksen masyarakat Jepang sehingga Gichin Funakoshi yang juga dijuluki sebagai "Bapak Karate Modern" mengubah *kanji* Okinawa (*Tote*: Tangan China) dalam *kanji* Jepang menjadi "karate" (tangan kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang (Bermanhot, 2014: 1).

2) Aliran Karate di Dunia

a) *Shotokan-ryu*

Shoto merupakan nama pena Gichin Funakoshi, *Kan* berarti sebagai bangunan atau gedung. Sehingga *Shotokan* diartikan sebagai Perguruan

Funakoshi. Gichin Funakoshi adalah pelopor yang membawa ilmu karate dari Okinawa ke Jepang. Aliran *Shotokan* merupakan akumulasi dan standarisasi dari perguruan karate di Okinawa yang pernah dipelajari oleh Funakoshi berpegang pada konsep *Ichigeki Hissatsu*, yaitu satu gerakan dapat membunuh lawan.

Shotokan menggunakan kuda-kuda yang rendah dengan tangkisan dan pukulan yang keras. Gerakan *Shotokan* cenderung frontal/linier, sehingga praktisi *Shotokan* langsung berani beradu tangkisan dan pukulan ketika berhadapan dengan lawan. Aliran *Shotokan* diciptakan oleh Gichin Funakoshi. Beliau dilahirkan pada tanggal 10 November 1868 dan wafat ketika berumur 89 tahun pada tanggal 26 April 1957.

Aliran *Shotokan* beserta aliran karate lainnya serta seni ilmu bela diri lainnya juga tidak memiliki garis keturunan yang kuat dari mana asal sebenarnya. Namun kebanyakan orang menerima bahwa asal usul mula karate berasal dari Cina, yakni ketika seorang Biku India bernama Bodhidharma membawa sebuah sistem untuk mengembangkan para biarawan dan Kuil Shaolin untuk mengatasi masa meditasi yang panjang. Gichin Funakoshi awalnya belajar karate dari kedua master karate di Okinawa yakni Anko Itosu dan Angko Asato ditahun 1860 an.

Kedua master karate tersebut dikenal sebagai kakeknya karate modern dan Gichin Funakoshi akhirnya dilabeli sebagai bapak karate modern karena dialah penanggung jawab dalam mempopulerkan gaya karate keseluruh Jepang. (<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Karate>)

b) *Goju-ryu*

Goju berarti keras-lembut. Aliran *Goju Ryu* menyatukan teknik keras dan teknik lembut, aliran *Goju Ryu* adalah salah satu aliran di perguruan karate tradisional di Okinawa, aliran ini memiliki sejarah yang panjang.

Aliran *Goju Ryu* ini dibawa oleh Chogun Miyagi ke Jepang. Miyagi kemudian memperbarui banyak sekali teknik aliran ini menjadi konsep bahwa “dalam pertarungan yang sesungguhnya, kita harus bisa menerima dan membalas pukulan”. Sehingga *Goju Ryu* menekankan pada latihan *Sanchin* atau pernapasan dasar, agar praktisinya dapat memberikan pukulan yang dahsyat dan menerima pukulan dari lawan tanpa terluka.

Goju-ryu menggunakan tangkisan yang bersifat circular serta senang melakukan pertarungan jarak dekat. Ada satu kitab yang menarik bagi Chogun Miyagi yaitu kitab kuno yang disebut *Bu Bi Shi*. Kitab ini menjadi inspirasi dari aliran karate yang beliau sempurnakan kemudian.

Dalam sejarahnya pada suatu kala, ada pertandingan yang diadakan oleh Japan Budokukai, sebuah organisasi beladiri Jepang. Salah satu murid Chogun Miyagi ikut disana dan mempraktekan teknik yang pernah dipelajarinya. Karena beberapa master begitu takjub dengan teknik tersebut, lantas mereka bertanya apa nama aliran tersebut. *Goju-ryu* memang belum terkenal saat itu. Sekembalinya dari turnamen, dia menceritakan hal itu kepada Chogun Miyagi, lantas Chogun Miyagi menamainya *Go Ju* yang filosofinya diambil dari kitab kuno tersebut. Segeralah Chogun Miyagi mendaftar aliran tersebut dan tercatat

menjadi salah satu aliran karate yang pertama kali mendaftarkan nama alirannya di Japan Budokukai.

(<https://www.google.com/amp/s/karatedogojukaiindrmayu.wordpress.com/2014/04/01/sejarah-karate-goju-ryu-dunia/amp/>)

c) *Shito-ryu*

Aliran karate *Shito Ryu* dikenal dengan kemampuan bermain kata, aliran ini mempelajari banyak kata, ada sekitar 30-40 kata yang diajarkan di aliran ini. Namun yang tercatat di soke/di Jepang ada 111 kata beserta bunkainya. Sebagai perbandingan perbandingan, Aliran *Shotokan* memiliki 25 kata, Aliran *Wado Ryu* memiliki 17 kata, Aliran *Goju Ryu* memiliki 12 kata. Dalam pertarungan karate, ahli karate-ka *Shito Ryu* akan dapat menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi, mereka dapat bertarung seperti karate-ka *Shotokan* secara frontal, maupun dalam jarak dekat seperti *Goju Ryu*.

Shito diperkenalkan oleh Kenwa Mabuni lahir di Shuri, Okinawa pada tahun 1889. Mabuni adalah keturunan generasi ke-17 dari prajurit yang terkenal Oni Ufugusuku Kenyu. Mungkin karena kondisi lemah, ia mulai berlatih di dojo Shuri-te pada usia 13 tahun, dibawah bimbingan dari Itosu Angko. Dia dilatih dengan tekun selama beberapa tahun, belajar banyak kata dari guru besar ini. Itosu yang pertama kali mengembangkan kata *Pinan*, yang paling mungkin berasal dari bentuk "*Kusanku*". Lalu suatu saat teman dekatnya Chogun Miyagi memperkenalkan Mabuni kepada Higaonna Kanryo dan mulai mempelajari *Naha-te*. Sementara itu Itosu dan Higaonna mengajarkan "keras lembut" gaya Okinawa "Te", metode dan penekanan yang cukup berbeda. Silabus Itosu termasuk teknik lurus dan kuat seperti yang dicontohkan dalam *Kata Naihanchi* dan *Bassai*, silabus Higaonna menekankan gerakan melingkar dan metode pertarungan jarak pendek seperti yang terlihat pada kata *Seipai* dan *Kururunfa*. *Shito-ryu* berfokus pada kedua teknik keras dan lunak sampai hari ini.

(<http://karatepediaindonesia.blogspot.com/2014/03/shito-ryu.html?m=1>)

d) *Wado-ryu*

Wado Ryu merupakan aliran karate yang berakar pada seni beladiri *Shindo Yoshin-Ryu Jujutsu*. Yaitu sebuah aliran beladiri Jepang yang memiliki teknik kunci persendian dan lemparan. Sehingga *Wado Ryu* selain mengajarkan teknik karate juga mengajarkan teknik kunci persendian dan bantingan *Jujutsu*.

Didalam pertarungan, ahli *Wado Ryu* menggunakan prinsip *Jujutsu* yaitu tidak mau mengadu tenaga secara frontal, lebih banyak menggunakan tangkisan yang bersifat mengalir (bukan tangkisan keras), dan terkadang menggunakan teknik *Jujutsu* seperti bantingan dan sapuan kaki untuk menjatuhkan lawan. Akan tetapi, dalam pertandingan FORKI, JKF dan WKF, para praktisi *Wado Ryu* juga mampu menyesuaikan diri dengan peraturan yang ada dan bertanding sesuai aturan tanpa menggunakan jurus-jurus *Jujutsu* tersebut. Pendiri *Wado-Ryu*, Hironori Otsuka, lahir pada 1 Juni 1892 di Shimodate Ibaraki Prefecture

Jepang. Pada tahun 1898, Otsuka mulai berlatih *Jiu-Jitsu Koryu* dibawah asuhan Chojiro Ebashi tahun 1905-1921, ia belajar *Shindo Yoshin-Ryu Jujutsu* dibawah Tatsusaburo Nakayama. Pada tahun 1922 ia bertemu Gichin Funakoshidan mulai berlatih dibawah asuhan Funaksohi. Pada tahun 1929, Otsuka membentuk klub karate pertamanya di Universitas Tokyo, dan Eichi Eriguchi menciptakan istilah "*Wado-Ryu*" pada tahun 1934. Pada tahun 1938, Otsuka mendaftarkan gaya karate ke Dai Nippon Butoku Kai dengan nama "Shinsu Wadoryu Karate-Jujitsu" segera setelah itu kemudian diperpendek menjadi "Wado-Ryu".

Untuk *Kata Wado-ryu* selain dikenal sebuah aliran karate juga sebagai aliran *jiu-jitsu*, karena di dalam silabus *Wado-ryu* juga diajarkan *Jiu-jitsu* dari aliran *Shindo Yoshin-ryu*. Ciri khas *Wado-ryu* memiliki *kata* berpasangan seperti yang dimiliki Jiu-jitsu. Untuk melengkapi *kata* sendirian seperti yang lazim dimiliki oleh aliran karate lainnya.

(<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Wado-ryu>)

3) Perkembangan Karate Dunia

Karate dapat terbagi Beberapa nama besar yang mulai muncul pada saat itu adalah Isao Obata, Shigeru Egami, Masutatsu Oyama, Masatoshi Nakayama, Hidetaka Nishiyama, Hirokazu Kanazawa, Motokuni Sugiura, Mitsusuke Harada, Tetsuhiko Asai, dll. Periode ini (sampai tahun 1940) tercatat sebagai jaman keemasan yang pertama bagi *Shotokan*.

Di akhir perang (tahun 1945) ada dua kejadian besar yang sangat menggoyahkan jiwa Gichin, pertama hancurnya *Dojo Shotokan* karena serangan udara pasukan Sekutu dan yang kedua adalah kematian Gigo setelah menderita sakit bawaan dari kecil yang diperparah cukup lama akibat buruknya kondisi Tokyo selama perang besar itu berlangsung. Setelah perang selesai terjadi "kestagnan" yang berlangsung cukup lama, yaitu sekitar tiga-empat tahun. Diakhir tahun 1948 beberapa murid senior Gichin yang mengepalai *Dojo* di beberapa universitas besar terkenal mulai melakukan gebrakan baru untuk keluar dari situasi ini. Mereka berkumpul dalam rangka usaha merintis pembentukan sebuah wadah yang lebih condong pada sentuhan manajemen profesionalisme olahraga.

Pada akhir tahun 1956, Turnamen Kejuaraan *Karate-do* se-Jepang yang nantinya akan dianggap sebagai kejuaraan resmi pertama yang pernah diadakan di dunia modern. Penyelenggaraannya sendiri baru bisa dilaksanakan pada bulan Oktober 1957. Gichin Funakoshi, sang maestro besar peletak metode baru dalam pemahaman akan sebuah seni beladiri yang dinamakannya *Karate-do*, tutup usia pada tanggal 26 April 1957 dalam usia 89 tahun.

WUKO (*World Union Karate Organizations*) merupakan organisasi bentukan antara kedua organisasi *karate* jepang dan eropa, induk *karate* seluruh dunia ini pertama kali mengadakan kejuaraan dunia pada tahun 1970. WUKO (*World Union Karate Organizations*) sekarang berganti menjadi WKF (*World Karate Federation*) dan hanya mengakui empat aliran saja yaitu: *Shotokan*, *Shito-ryu*, *Goju-ryu* & *Wado-ryu*. (<https://www.jka.or.jp/en/about-jka/history>)

Karate dapat terbagi menjadi beberapa nomor pertandingan. Menurut Danardono (2006: 1) Berdasarkan peraturan terbaru yang dikeluarkan WKF (World Karate-do Federation), nomor-nomor yang dapat dipertandingkan pada kejuaraan cabang olahraga karate dibagi dalam dua kategori, yaitu *kata* dan *kumite*. Selain dibedakan dengan kategori kata dan kumite, penomoran pada pertandingan olahraga beladiri karate dibedakan menurut jenis kelamin yakni putra dan putri.

Olahraga beladiri karate juga dibedakan berdasarkan usia yakni pemula, kadet, junior dan senior. Menurut Danardono (2006: 7) Pertandingan kata dibagi dalam dua nomor, yaitu: *kata* perorangan dan beregu, dan pertandingan *kumite* dibagi dalam kelas menurut berat badan, kelas bebas dan beregu. Menurut Danardono (2006: 3) sistem energi yang dibutuhkan dalam olahraga bela diri karate baik pada nomor kata maupun kumite adalah sebagai berikut:

- a) ATP – PC : 75 %
- b) LA – Oksigen (O₂) : 20 %
- c) Oksigen (O₂) : 5 %

Menurut Danardono (2006: 3) Jika dilihat dari kebutuhan pada sistem energi diatas maka dapat diketahui bahwa olahraga beladiri karate merupakan olahraga yang lebih banyak membutuhkan/mengutamakan kerja anaerobik laktik atau olahraga dengan intensitas tinggi tapi tidak dalam waktu singkat. Jadi harus mengembangkan latihan yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan sistem energi tersebut.

c. Sejarah Karate Indonesia

1) Sejarah Karate di Indonesia

Karate masuk di Indonesia bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air, setelah menyelesaikan pendidikan di Jepang. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia antara lain: Baud AD Adikusumo, Karianto Djojonegoro, Mochtar Ruskan dan Ottman Noh mendirikan dojo di Jakarta. Mereka inilah yang awalnya memperkenalkan karate di Indonesia. Selanjutnya mereka membentuk wadah yang mereka namakan Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI) yang diresmikan tanggal 10 Maret 1964 di Jakarta.

Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni Mahasiswa Indonesia dari Jepang seperti Setyo Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiangi (salah satu pendiri Lemkari), Sabeth Muchsin (salah satu pendiri Inkai) dan Choirul Taman turut mengembangkan karate di tanah air. Di samping alumni Mahasiswa, orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka bisnis juga memberi warna bagi perkembangan *karate* di Indonesia. Mereka antara lain: Matsusaki (Kushinryu- 1966), Oyama (Kyokushinkai1967), Ishi (Gojuryu-1969) dan Hayashi (Shitoryu-1971) (Danardono, 2006: 7).

2) Organisasi Karate di Indonesia

Olahraga Bela Diri Karate di Indonesia memperoleh banyak penggemar. Ini terlihat dari munculnya berbagai macam organisasi karate dengan berbagai macam aliran yang dianut oleh pendirinya masing-masing. Banyaknya perguruan karate dengan berbagai macam aliran menyebabkan terjadi ketidakcocokan di

antara 8 para tokoh tersebut dan menimbulkan perpecahan di tubuh PORKI. Akhirnya setelah adanya kesepakatan, para tokoh tersebut bersatu kembali dalam upaya mengembangkan karate di tanah air, dan pada tahun 1972 terbentuklah satu wadah organisasi karate baru yang bernama FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). Sampai saat ini FORKI merupakan satu-satunya wadah olahraga karate yang menjadi anggota KONI. FORKI terhimpun dari 25 perguruan dengan 8 aliran yang berwenang dan berkewajiban untuk mengelola serta meningkatkan prestasi karate di Indonesia.

https://id.m.wikipedia.org/wiki/Federasi_Olahraga_Karate-Do_Indonesia

Perkembangan karate di Indonesia saat ini sudah sangat pesat yaitu dengan adanya perbaikan-perbaikan internal perguruan maupun pengurus pusat FORKI. Hingga saat ini di Indonesia terdapat 25 perguruan yang diakui FORKI.

Perguruan-perguruan karate tersebut adalah:

- a) ASKI
- b) BKC (*Bandung Karate Club*)
- c) Black Panther
- d) Funakoshi
- e) Gabdika Shitoryu (*Gabungan Beladiri Karate-Do Shito-ryu*)
- f) Gojukai
- g) Goju-ryu Association Indonesia
- h) Gokasi (*Goju Ryu Karate-Do Shinbukan Seluruh Indonesia*)
- i) Inkado (*Indonesia Karate-Do*)
- j) Inkai (*Institut Karate-Do Indonesia*)
- k) Inkanas (*Institut Karate-Do Nasional*)
- l) Kala Hitam
- m)Kandaga Prana
- n) Kei Shin Kan
- o) KKNSI (*Kesatuan karate-Do Naga Sakti Indonesia*)
- p) *Kushin Ryu Karate-Do* Indonesia
- q) Kyokushinkai (*Kyokushin Karate-Do* Indonesia)
- r) Lemkari (*Lembaga Karate-Do* Indonesia)
- s) MKC (*Medan Karate Club*) sekarang menjadi Inkanas

- t) Perkindo
- u) Porbikawa
- v) Pordibya
- w) Shindoka Shi Roi Te
- x) Tako Indonesia
- y) Wadokai (*Wadoryu Karate-Do* Indonesia)

https://id.m.wikipedia.org/wiki/Federasi_Olahraga_Karate-Do_Indonesia

d. Filosofi Karate

Dalam dunia karate terdapat filosofi karate menurut Gichin Funakoshi dalam Buku Niju Kun. Berikut Filosofi menurut Gichin Funakoshi:

- 1) Karate-do dimulai dan di akhiri dengan hormat.
- 2) Tidak ada serangan pertama dalam karate.
- 3) Karate adalah sebuah pertolongan kepada keadilan.
- 4) Pertama kenali dirimu baru orang lain.
- 5) Semangat lebih utama, teknik kemudian.
- 6) Selalu siap untuk membebaskan pikiranmu.
- 7) Kecelakaan timbul lantaran kecerobohan.
- 8) Berlatih karate tidak hanya dalam dojo.
- 9) Berlatih karate butuh waktu seumur hidup dan tidak ada batasan.
- 10) Terapkan karate pada semua hal, maka kamu akan menemukan Myo (rahasia yang tersembunyi)
- 11) Karate seperti air mendidih, jika tidak dipanaskan secara teratur akan menjadi dingin.
- 12) Jangan berpikir kamu harus menang, tapi berpikirlah kamu tidak boleh kalah.
- 13) Bergerak sesuai dengan lawan.
- 14) Hasil dari pertempuran tergantung bagaimana seseorang menangani kekosongan dan kepenuhan.
- 15) Berpikirlah bahwa tangan dan kakimu adalah pedang.
- 16) Ketika kamu keluar rumah berpikirlah ada banyak musuh yang menanti.
- 17) Pemula harus menguasai postur dan cara berdiri (*kamae*), posisi tubuh yang alami untuk yang lebih ahli.
- 18) Berlatih kata adalah satu hal, terlibat dalam pertarungan sungguhan adalah hal lain.
- 19) Jangan lupa memperagakan kelebihan dan kekrangan dari kekuatan, peregangan dan kontraksi dari tubuh, secara cepat lambatnya teknik.
- 20) Selalu belajar menemukan cara untuk melaksanakan hal-hal diatas.

https://id.m.wikipedia.org/wiki/Niju_kun

Filosofi diatas mempunyai makna yaitu seorang yang mempelajari karate tidak hanya memikirkan sisi teknik dan fisik saja akan tetapi juga memperhatikan

sisi mental yang sama pentingnya. Karena seiring bertambahnya umur kondisi fisik akan menurun. Namun kondisi mental seorang karate yang telah diperoleh melalui latihan yang lama akan membentuk karakter yang sempurna.

e. *Kata*

Sejak zaman dahulu, berbagai bentuk jurus *kata* telah dijadikan inti sari dalam bela diri karate, dimana kemudian telah dikembangkan dan disempurnakan oleh para ahli generasi tua melalui latihan dan pengalaman yang lama.

Sekarang ini telah banyak jurus *kata* yang kita kenal lebih dari 50 jurus (*kata*) diantaranya telah diwariskan kepada kita dan secara garis besar dapat dibagi dalam dua kelompok.

Kelompok pertama tampaknya terlihat mudah, akan tetapi menggambarkan keagungan, ketenangan dan kemuliaan. Melalui latihan kelompok jurus ini karate-ka dapat membangun jasmani, melemaskan tulang dan menempa otot-otot yang kuat. Kelompok yang lain, memberikan kesan seperti terbangnya burung dan sangat bermanfaat untuk memperoleh refleks yang cepat dan gerakan yang gesit.

Gerakan kaki dalam setiap penampilan kata mengikuti garis peragaan (*embusen*) yang sudah mapan. Walaupun didalam *kata* latihan dilakukan tanpa lawan, namun seorang karate-ka yang berlatih *kata* harus dapat membayangkan bahwa dia sedang dalam pertarungan dengan lawan-lawan yang menyerang dari empat atau delapan arah penjuru mata angin, dan karena itu setiap saat dia harus siap siaga untuk kemungkinan merubah garis pergerakan.

(Danardono 2010: 1) Menurut Nakayama ada tiga hal yang menjadi esensi pokok dalam memainkan sebuah *kata*:

- 1) Tenaga, dicapai dengan pemahaman yang mendalam tentang *kihon* (gerak dasar) yang utuh dan sempurna, dilakukan dengan bantuan pernafasan yang benar agar dapat menghasilkan sebuah tampilan teknik yang kelihatan bertenaga maksimal, *kime* (*maximum output energy performe*).
- 2) Irama, dicapai dengan penghayatan total arti *kata* sebenarnya, bentuk teknik, penguasaan dan pengaturan tempo, cepat- lambatnnya gerakan. Pergerakan sebuah *kata* berdasarkan pada *embusen* (garis arah baku dari pergerakan sebuah *kata*) dan aplikasi gerakan teknik yang ada pada sebuah *kata*.
- 3) Keindahan, dicapai melalui peneguhan diri dalam dua hal, yaitu:
 - a) Spirit dari dalam, yaitu pemahaman mendalam tentang arti historis-filosofis dari *kata* yang dimainkan. Ekspresi wajah pada saat memainkan akan mempertegas hal itu dan aura akan terpancar keluar serta terlihat bagi yang menyaksikan.
 - b) Spirit dari luar, yaitu bahasa tubuh yang mampu menarik perhatian dalam mendukung esensi teknik gerak yang hendak disampaikan pemainnya. Pergerakan dan perputaran pinggul serta keluwesan tubuh saat memainkan gerakan *kata* merupakan hal yang utama.

Bagi seorang yang hendak melatih tubuhnya, maka latihan *kata* akan sangat membantu untuk tujuan tersebut. Setiap orang dapat mengikuti latihan yang sesuai dengan tingkat kemampuannya masing-masing. Sedangkan latihan dapat dilakukan secara individual ataupun dalam kelompok, tanpa memandang usia dan *gender*.

Melalui latihan *kata*, karate-ka dapat belajar seni bela diri, memungkinkan menghadapi situasi yang berbahaya secara alamiah dan jitu, namun tentunya tingkat keahlian masing-masing karate-ka merupakan faktor yang menentukan.

Setiap jenis *kata* memiliki sifat-sifat tertentu didalamnya sesuai dengan *ryu kata* itu sendiri. Berikut ini adalah sifat-sifat kata secara umum.

- 1) Tiap-tiap *kata* memiliki jumlah gerakan yang tepat (20, 40, dll), dan harus dilakukan menurut susunan dengan urutan yang benar.

- 2) Gerakan pertama dan gerakan terakhir dari setiap *kata* harus dilakukan di tempat yang sama atau mulai dan berakhir pada titik yang sama. Setiap jurus mempunyai garis peragaan tertentu dan tetap seperti garis lurus, huruf “L”, berbentuk bintang dll.
- 3) Didalam latihan *kata*, terdapat jurus-jurus yang wajib dan yang pilihan.
- 4) Untuk melakukan jurus secara dinamis, tiga ketentuan dibawah ini harus diingat dan disadari.
 - a) Pengerahan tenaga yang benar (lemah atau kuat).
 - b) Kecepatan gerak (lambat atau cepat).
 - c) Perentangandan pengerutan otot.

Keindahan, kekuatan dan irama dari setiap *kata* tergantung tiga hal di atas.

- 5) Pada saat mulai dan saat akhir dari setiap *kata*, karate-ka harus menundukan kepala, karena itu merupakan bagian dari *kata* itu sendiri. Bila memperagakan *kata* dengan berhasil, tundukan kepala saat sebelum dan setelah menyelesaikannya

f. Filosofi Kata

Gunawan (2007: 21) *kata* adalah peragaan jurus yang telah dibakukan. *Kata* secara harfiah berarti bentuk, rupa, potongan, atau corak. Dalam *budo*, *kata* lebih diartikan sebagai bentuk latihan khusus yang menjadi intisari sebuah seni bela diri yang ditampilkan dalam satu set rangkaian gerak dasar (*kihon*) dan disusun sedemikian rupa sehingga membentuk gerak seni yang indah, bertujuan, berjiwa, yang dilakukan dengan kesungguhan, tenaga, kelenturan dan kecepatan dalam sebuah standarisasi.

Kata atau jurus merupakan suatu bentuk latihan fisik resmi dimana semua teknik mendasar; Tangkisan, pukulan, sentakan atau hentakan dan tendangan, dirangkaikan sedemikian rupa di dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal (logis).

Melakukan gerakan *kata* terdapat gerakan-gerakan yang sedemikian rupa sehingga akan bertindak seolah-olah ada lawan yang datang dari keempat arah atau bahkan kedelapan arah dan memungkinkan untuk mengubah arah serta kedudukan kakinya. Setiap *kata* memiliki arti, tingkat kesulitan, ritme gerakan dan pernafasan yang berbeda-beda.

g. Pertandingan *Kata*

Pada pertandingan *kata* yang diperagakan adalah keindahan gerak dari jurus, baik untuk putra maupun putri. Sesuai dengan *Kata* wajib ataupun *Kata* pilihan dalam peraturan pertandingan. Namun peraturan pertandingan saat ini para atlet dibebaskan memilih *kata* untuk bermain hanya saja dilarang untuk mengulang jenis *kata* yang sudah diperagakan.

Untuk mempelajari bela diri karate kita harus memahami beberapa teknik dasar. Materi teknik dasar karate dibagi menjadi tiga bagian pokok yaitu; *kihon*, *kata*, *kumite*. *Kihon* merupakan teknik-teknik dasar karate seperti menendang, memukul, menangkis dan kuda-kuda. *Kata* merupakan latihan jurus dan *kumite* merupakan latihan pertarungan.

Dalam olahraga bela diri karate yang sangat penting dan menjadi salah satu nomor yang dipertandingkan dari tingkat daerah hingga internasional yaitu *kata*. *Kata* atau jurus merupakan suatu bentuk latihan resmi dimana semua

teknik mendasar seperti tangkisan, pukulan, tendangan, dan kuda-kuda, dirangkai sedemikian rupa di dalam suatu kesatuan bentuk yang bulat dan sesuai dengan cara berpikir yang masuk akal.

Berdasarkan peraturan terbaru yang dikeluarkan *World Karate-do Federation Rules Version 2020* nomor-nomor yang dipertandingkan pada kejuaraan cabang olahraga bela diri karate dibagi menjadi dua kategori yaitu *Kata* dan *Kumite* dan dibedakan menurut jenis kelamin (putra dan putri) dan umur (usia dini yaitu 8-9 tahun, pra-pemula yaitu usia 10-11 tahun, pemula yaitu usia 12-13 tahun, kadet yaitu usia 14-15 tahun, junior yaitu usia 16-17 tahun, dan senior yaitu usia 18-25 tahun). Pertandingan *kata* dibagi dalam dua nomor, yaitu *kata* perorangan dan beregu, dan pertandingan *kumite* dibagi dalam kelas perorangan menurut ukuran berat badan dan beregu. Berikut ini adalah penjelasan tentang pertandingan *kata* Dunia berdasarkan *WKF Rules Version 2020*.

1. Pertandingan beregu pesertanya terdiri dari tim-tim, yang masing-masing terdiri dari tiga orang. Setiap tim terdiri dari putra saja atau putri saja. Pertandingan perorangan *kata* terdiri dari pertandingan perorangan secara terpisah dalam bagian putra dan putri.
2. Untuk pertandingan WKF tingkat dunia dan benua, 4 peraih medali dari turnamen sebelumnya dipisah di tiap bagan pada tiap kelas yang sama. Untuk turnamen *Karate 1* dan *Premier League*, para peserta yang menduduki peringkat 8 besar pada data resmi WKF (sampai sehari sebelum pertandingan) dipisah di tiap bagan pada tiap kelas yang sama. Ketentuan pemisahan tidak diterapkan ke posisi bawah pada bagan pertandingan (tidak bertanding di babak atau penampilan *kata* awal) jika tidak ada peserta lainnya yang memenuhi syarat untuk dilakukan pemisahan di tiap bagan pada tiap kelas yang sama.
3. Sistem penilaian elektronik harus melakukan pengundian secara acak terkait urutan penampilan peserta sebelum tiap babak/grup dimulai, perkecualian pada babak perebutan medali.
4. Jumlah peserta akan menentukan jumlah grup yang nantinya menentukan jumlah babak/putaran penyisihan/penampilan *kata*.

5. Pembagian babak

- a) Sistem penyisihan yang digunakan untuk *kata* adalah pembagian para peserta (baik perorangan maupun beregu) dalam grup-grup yang setara/seimbang yang berisi 8 peserta (dengan pengecualian jika jumlah total peserta kurang dari 11 atau lebih dari 96) dan pada tiap babak/putaran hanya akan meloloskan 4 peserta di tiap grup.
- b) Peraih nilai tertinggi untuk maju ke babak/putaran berikutnya sehingga nantinya hanya tersisa 2 grup yang berisikan masing-masing 3 peserta untuk melaju ke babak perebutan medali. Pada babak perebutan medali, peraih nilai tertinggi (peringkat 1) dari grup A akan berhadapan dengan peraih nilai tertinggi (peringkat 1) dari grup B, yang menang mendapatkan medali emas, yang kalah mendapatkan medali perak.
- c) Sedangkan peringkat 2 dari grup A akan berhadapan dengan peringkat 3 dari grup B untuk memperebutkan medali perunggu pertama, sementara peringkat 2 dari grup B akan berhadapan dengan peringkat 3 dari grup A untuk memperebutkan medali perunggu kedua.
 - 1) Jika jumlah peserta hanya 2 atau 3 maka cukup menampilkan *kata* satu kali saja untuk menentukan peringkat 1-3.
 - 2) Jika jumlah peserta 4 maka dibagi dalam 2 grup yang masing-masing berisikan 2 peserta, pemenang tiap grup akan memperebutkan medali emas sedangkan yang kalah di tiap grup otomatis meraih medali perunggu.
 - 3) Jika jumlah peserta hanya 5 maka dibagi dalam 2 grup yang masing-masing berisikan 2 dan 3 peserta, peringkat 1 pada grup A akan bertemu peringkat 1 pada grup B untuk memperebutkan medali emas. Peringkat 2 pada grup yang berisikan 3 peserta meraih medali perunggu sementara peringkat 2 pada grup yang berisikan 2 peserta juga meraih medali perunggu (dianggap menang *bye*).
 - 4) Jika jumlah peserta 6-10 maka dibagi dalam 2 grup, peringkat 1-3 di tiap grup akan memperebutkan medali sesuai prosedur normal.
 - 5) Jika jumlah peserta 11-24 maka dibagi dalam 2 grup, setelah putaran/penampilan *kata* pertama hanya diambil 4 peserta dari tiap grup untuk lolos ke putaran/penampilan *kata* kedua (total 8 peserta yang lolos). Pada putaran/penampilan *kata* kedua, diambil 6 peserta dibagi dalam 2 grup (tiap grup berisi 3 peserta). Selanjutnya peringkat 1-3 di tiap grup akan melaju ke babak perebutan medali sesuai prosedur normal.
 - 6) Jika jumlah peserta 25-48 maka dibagi dalam 4 grup, setelah penampilan *kata* pertama hanya diambil 4 peserta dari tiap grup untuk lolos ke penampilan *kata* kedua (total 16 peserta yang lolos). Pada penampilan *kata* kedua, 16 peserta dibagi dalam 2 grup pada 2 *tatami* (tiap grup berisi 8 peserta), peringkat 1-4 di tiap grup akan melaju ke penampilan *kata* ketiga (total 8 peserta yang lolos). Pada penampilan *kata* ketiga, 8 peserta dibagi dalam 2 grup (tiap grup berisi 4 peserta), peringkat 1-3 di tiap grup akan melaju ke babak perebutan medali dengan menampilkan *kata* keempat.

6. Jumlah peserta tiap grup umumnya 8, namun jika jumlah total dari peserta antara 65-96 maka dibagi dalam 8 grup namun jumlah peserta tiap grup tidak boleh lebih dari 12.
7. Jika jumlah total dari peserta 97-192 maka dibagi dalam 16 grup, setiap grup hanya akan meloloskan 4 peserta peraih nilai tertinggi untuk maju ke putaran berikutnya (total ada 8 grup dengan 64 peserta yang lolos ke babak ke-2).
8. Jika jumlah total dari peserta lebih dari 192 maka dibagi dalam 32 grup, pada tiap grup tetap hanya akan meloloskan 4 peserta peraih nilai tertinggi untuk maju ke ke putaran berikutnya (total ada 16 grup dengan 128 peserta yang lolos ke babak kedua).
9. Panel Juri yang sama harus ditugaskan bagi semua peserta dalam satu grup pada satu babak.
10. Sistem *repechage* tidak diterapkan kecuali jika ditentukan secara khusus dalam sebuah kejuaraan.
11. Peserta perorangan atau beregu yang tidak hadir ketika dipanggil akan didiskualifikasi (*KIKEN*) dari kategori ini. Diskualifikasi dengan *KIKEN* berarti bahwa peserta yang menerimanya hanya didiskualifikasi dari kategori itu saja, pada kategori lainnya masih dapat bertanding.
12. Pada babak perebutan medali pertandingan *Kata* Beregu, kedua tim akan menampilkan *kata* pilihan mereka dengan cara yang biasa. Kemudian mereka akan menampilkan satu demonstrasi dari arti *Kata* (*BUNKAI*). Total waktu yang diijinkan untuk kombinasi *Kata* dan *Bunkai* adalah 5 (lima) menit. Pencatat waktu akan memulai penghitungannya pada saat anggota tim melakukan penghormatan sebelum memainkan *kata* dan akan menghentikan penghitungan waktu pada saat penghormatan akhir setelah penampilan *bunkai* selesai. Tim yang tidak menampilkan penghormatan pada saat awal dan akhir penampilan atau melebihi periode waktu lima menit akan didiskualifikasi. Penggunaan senjata tradisional, peralatan tambahan dan perlengkapan lainnya tidak diijinkan.
13. Dalam penilaian penampilan peserta perorangan atau tim, para Juri akan mengevaluasi penampilan secara berimbang berdasarkan pada dua kriteria utama (penampilan teknik dan penampilan atletik). Penampilan dievaluasi dari penghormatan saat memulaik *kata* sampai penghormatan saat mengakhiri *kata* dengan pengecualian dalam babak perebutan medali nomor beregu, dimana penampilan dievaluasi bersamaan saat Pencatat Waktu memulai penghitungan waktu dari penghormatan saat memulai *kata* dan berakhir ketika tim tersebut melakukan penghormatan setelah menyelesaikan *Bunkai*. Variasi ringan yang diajarkan oleh aliran Karate peserta (*Ryu-ha*) akan diijinkan. Peserta harus menampilkan *kata* yang berbeda dalam tiap. Sekali ditampilkan sebuah *kata* tidak boleh ditampilkan kembali, meskipun pada partai tambahan dalam kasus nilai seri. Hanya *kata* dalam daftar di atas yang diijinkan untuk ditampilkan.
14. Diskualifikasi
 - a) Menampilkan *kata* yang salah atau menyebutkan *kata* yang salah.
 - b) Tidak melakukan penghormatan pada awal dan akhir dari penampilan *kata*.
 - c) Jeda secara nyata atau berhenti pada saat menampilkan *kata*.

- d) Mengganggu fungsi posisi Juri (seperti Juri harus pindah untuk alasan keamanan atau menyentuh seorang Juri pada saat memainkan *kata*)
- e) Sabuk terlepas dan jatuh semuanya pada saat menampilkan *kata*.
- f) Melebihi batas waktu total 5 menit pada saat menampilkan *kata* dan *bunkai*.
- g) Menampilkan tehnik guntingan untuk menjatuhkan pada area leher dalam penampilan *Bunkai (Jodan Kani Basami)*.
- h) Gagal mengikuti perintah Juri Kepala atau perbuatan tidak terpuji lainnya.

Pertandingan Karate nomor *Kata* memiliki kriteria dalam penilaiannya.

Dengan kriteria tersebut seorang pelatih mampu melatih atlet berdasarkan tolak ukur. Berikut merupakan aturan penilaian *kata* menurut peraturan terbaru *World Karate Federation Version 2020*.

Tabel 1. Kriteria Penilaian Penampilan *Kata*

Penampilan <i>Kata</i>	Penampilan <i>Bunkai</i> (diterapkan pada babak perebutan medali dalam nomor beregu)
Penampilan Teknik <ul style="list-style-type: none"> a. Kuda-kuda b. Teknik c. Transisi gerakan d. Ketepatan waktu/keserempakan e. Pernafasan yang benar f. Fokus (<i>kime</i>) g. Kesesuaian: konsisten dalam penampilan kihon sesuai aliran (<i>Ryu-ha</i>) dari <i>kata</i> yang dimainkan 	Penampilan Teknik <ul style="list-style-type: none"> a. Kuda-kuda b. Teknik c. Transisi gerakan d. Ketepatan waktu e. Pengendalian/kontrol gerakan f. Fokus (<i>kime</i>) g. Kesesuaian (pada kata yang dimainkan) dengan menggunakan gerakan yang sebenarnya seperti yang ditampilkan dalam <i>kata</i>
Penampilan Atletik/Keolahragan <ul style="list-style-type: none"> a. Kekuatan b. Kecepatan c. Keseimbangan 	Penampilan Atletik/Keolahragan <ul style="list-style-type: none"> a. Kekuatan b. Kecepatan c. Keseimbangan

Sumber: *WKF Rules Version 2020*

Pertandingan *kata* juga memiliki kriteria dalam pelanggaran dan akan dijatuhkan pengurangan nilai jika terjadi. Berikut macam-macam pelanggaran yang mampu mengurangi nilai dalam memperagakan *kata*.

Berdasarkan *WKF Rules Version 2020* pelanggaran berikut ini jika terlihat harus dipertimbangkan dalam penilaian sesuai dengan kriteria di atas:

- a) Sedikit kehilangan keseimbangan.
- b) Melakukan gerakan secara tidak benar atau tidak lengkap seperti kegagalan untuk melakukan tangkisan secara penuh atau melakukan pukulan yang tidak mengarah ke sasaran yang benar.
- c) Ketidak-sinkronisasian gerakan, seperti melakukan tehnik sebelum transisi/pergerakan tubuh selesai, atau dalam kasus *kata* beregu gagal untuk melakukan gerakan secara serempak
- d) Penggunaan isyarat terdengar (oleh orang lain, termasuk anggota timnya) atau melakukan gerakan sandiwara seperti menghentakkan kaki, menampar dada, lengan, atau *karate-gi*, atau napas yang berbunyi tidak wajar harus dipertimbangkan sebagai pelanggaran yang sangat serius oleh para Juri dalam menilai suatu penampilan *kata*, dianggap sama tingkatan pelanggarannya dengan kasus kehilangan keseimbangan sesaat.
- e) Sabuk terlepas dari ikatan namun masih menggantung di pinggang selama penampilan.
- f) Membuang-buang waktu, termasuk berjalan terlalu lama, membungkuk secara berlebihan atau jeda terlalu panjang sebelum memulai penampilan *kata*.
- g) Menyebabkan cedera oleh kurangnya pengendalian gerakan/teknik selama *bunkai*.

h. Daftar *Kata* Berdasarkan Aliran

Setiap aliran dalam karate memiliki *kata* tersendiri, dan setiap aliran memiliki ciri khas dalam gerakan *kata* tersebut, yaitu sesuai dengan *ryu* dan filosofi setiap aliran.

Tugas seorang pelatih yaitu melatih atlet sesuai dengan *ryu* atau aliran *kata* tersebut, sehingga atlet dapat membedakan ciri-ciri *kata* setiap aliran. Menjadi keharusan untuk pelatih dan atlet untuk memahami *ryu* setiap *kata* yang dilatih dan diperagakan. Karena itu akan menjadi salah satu kriteria dalam penilaian

kata, yaitu kesesuaian gerak. Berikut ini adalah macam-macam *kata* dari setiap aliran yang diakui dan resmi terdaftar di aliran tersebut.

Tabel 2. Kata Berdasarkan Aliran

<i>Goju-ryu</i>		
<i>Gekisai Daichi</i>	<i>Seisan</i>	<i>Kururunfa</i>
<i>Gekisai Daini</i>	<i>Seipai</i>	<i>Sanseru</i>
<i>Seifa</i>	<i>Shisochin</i>	<i>Kururunfa</i>
<i>Seinchin</i>	<i>Sanseru</i>	<i>Suparinpai</i>
<i>Shotokan-ryu</i>		
<i>Heian Sotan</i>	<i>Kanku Dai</i>	<i>Sochin</i>
<i>Heian Nidan</i>	<i>Jion</i>	<i>Nijushiho</i>
<i>Heian Sandan</i>	<i>Enpi</i>	<i>Meikyo</i>
<i>Heian Yondan</i>	<i>Gankaku</i>	<i>Unsu</i>
<i>Heian Gondan</i>	<i>Jitte</i>	<i>Gojushiho Sho</i>
<i>Heian Shodan</i>	<i>Hangetsu</i>	<i>Gojushiho Dai</i>
<i>Heian Nidan</i>	<i>Bassai Sho</i>	<i>Wankan</i>
<i>Tekki Sandan</i>	<i>Kanku Sho</i>	<i>Jiin</i>
<i>Bassai Dai</i>	<i>Chinte</i>	
<i>Wado-ryu</i>		
<i>Pinan 1-5</i>	<i>Jitte</i>	<i>Gojushiho</i>
<i>Neihanchi</i>	<i>Rohai</i>	<i>Matsumura Rohai</i>
<i>Seisan</i>	<i>Neisaishi</i>	<i>Supaarinpai</i>
<i>Chinto</i>	<i>Jion</i>	
<i>Bassai</i>	<i>Kushanku</i>	
<i>Shotokan-ryu</i>		
<i>Jitte</i>	<i>Chinte</i>	<i>Tenso</i>
<i>Join</i>	<i>Seinchin</i>	<i>Seipai</i>
<i>Jiin</i>	<i>Sochin</i>	<i>Sanseru</i>
<i>Matsukaze</i>	<i>Neseishi</i>	<i>Shiho Kosokun</i>
<i>Wansu</i>	<i>Gojushiho</i>	<i>Shisochin</i>
<i>Rohai</i>	<i>Unsu</i>	<i>Kururunfa</i>
<i>Bassai Dai</i>	<i>Seisan</i>	<i>Suparinpei</i>
<i>Bassai Sho</i>	<i>Heiku</i>	<i>Hakuco</i>
<i>Tomari</i>	<i>Paiku</i>	<i>Pachu</i>
<i>Ananko</i>	<i>Annan</i>	<i>Naifanchin 1-3</i>
<i>Kosokun Dai</i>	<i>Aoyagi</i>	<i>Matsumura Bassai</i>
<i>Kosokun Sho</i>	<i>Jyuroku</i>	<i>Chatanyara Kusanku</i>
<i>Saifa</i>	<i>Nipaipo</i>	
<i>Chinto</i>	<i>Sanchin</i>	

Sumber:

<https://www.google.com/amp/s/ryukarate.wordpress.com/2009/02/16/daftar-kata-wkf/amp/>

i. Daftar Kata Berdasarkan WKF Rules

Pertandingan *kata* memiliki peraturan mengenai *kata* apa saja yang boleh di pertandingkan dan dimainkan oleh atlet, semua berdasarkan ketentuan organisasi karate dunia yaitu *World Karate Federation (WKF)*.

Berikut daftar resmi *kata* yang boleh dibawakan oleh atlet saat bertanding berdasarkan *World Karate Federation Rules Version 2020*, yang diresmikan pada Bulan Januari 2020.

Tabel 3. Kata Berdasarkan WKF Rules

1	Anan	35	Jiin	69	Passai
2	Anan Dai	36	Jion	70	Pinan Shodan
3	Ananko	37	Jitte	71	Pinan Nidan
4	Aoyagi	38	Juroku	72	Pinan Sandan
5	Bassai	39	Kanchin	73	Pinan Yondan
6	Bassai Dai	40	Kanku Dai	74	Pinan Godan
7	Bassai Sho	41	Kanku Sho	75	Rohai
8	Chatanyara Kusanku	42	Kanshu	76	Saifa
9	Chibana No Kushanku	43	Kishimoto No Kushanku	77	Sanchin
10	Chinte	44	Kousoukun	78	Sansai
11	Chinto	45	Kousoukun Dai	79	Sanseiru
12	Enpi	46	Kousoukun Sho	80	Sanseru
13	Fukyugata Ichi	47	Kururunfa	81	Seichin
14	Fukyugata Ni	48	Kusanku	82	Seienchin (Seiyunchin)
15	Gankaku	49	Kyan No Chinto	83	Seipai
16	Garyu	50	Kyan No Wanshu	84	Seiryu
17	Gekisai (Geksai) 1	51	Matsukaze	85	Seishan
18	Gekisai (Geksai) 2	52	Matsumura Bassai	86	Seisan (Sesan)
19	Gojushiho	53	Matsumura Rohai	87	Shiho Kousoukun
20	Gojushiho Dai	54	Meikyo	88	Shinpa
21	Gojushiho Sho	55	Myojo	89	Shinsei
22	Hakucho	56	Naifanchin Shodan	90	Shisochin
23	Hangetsu	57	Naifanchin Nidan	91	Sochin
24	Haufa (Haffa)	58	Naifanchin Sandan	92	Suparinpei
25	Heian Shodan	59	Naihanchi	93	Tekki Shodan
26	Heian Nidan	60	Nijushiho	94	Tekki Nidan
27	Heian Sandan	61	Nipaipo	95	Tekki Sandan
28	Heian Yondan	62	Niseishi	96	Tensho
29	Heian Godan	63	Ohan	97	Tomari Bassai
30	Heiku	64	Ohan Dai	98	Unshu
31	Ishimine Bassai	65	Oyadomari No Passai	99	Unsu
32	Itosu Rohai Shodan	66	Pachu	100	Useishi
33	Itosu Rohai Nidan	67	Paiku	101	Wankan
34	Itosu Rohai Sandan	68	Papuren	102	Wanshu

Sumber: *WKF Rules 2020*

Teknik dasar *kata* merupakan hal yang sangat penting dan dianggap sebagai pondasi dalam bela diri karate. Sehingga dalam praktik di lapangan kesalahan-kesalahan yang biasa terjadi karena kurangnya pemahaman teknik dasar dapat dihindari untuk terciptanya gerakan yang baik dan benar sesuai dengan gerakan aslinya. Teknik dasar *kata* biasa digunakan oleh pelatih sebagai acuan dalam memperbaiki teknik-teknik yang lebih lanjut. Akan tetapi pada kenyataannya, beberapa latihan teknik dasar *kata* banyak yang belum dilakukan dengan baik dan benar.

Latihan dilakukan tidak sesuai dengan hakikat dan kriteria penilaian *kata*, itu disebabkan oleh pengetahuan dan program latihan seorang pelatih masih terbatas. Dan juga tak lepas dari referensi pelatih yang masih sangat minim terutama referensi mengenai sejarah *kata* itu sendiri dan fungsi dari setiap gerakan yang ada dalam sebuah *kata*. Hal inilah yang pada akhirnya menyebabkan seorang karate-ka hanya mampu latihan teknik dasar *kata* di tempat latihan (*dojo*) saja.

4. Kriteria Penilaian Kata

a. Penampilan Teknik

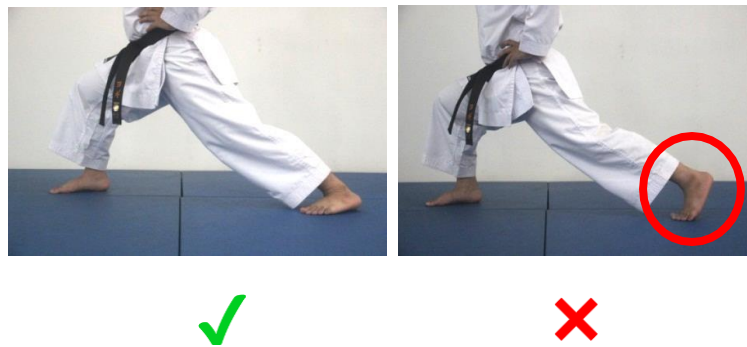
1) *Dachi* (Kuda-kuda)

Keseimbangan yang benar dan bentuk yang tepat merupakan dasar bagi perbaikan teknik *karate* seseorang. Kuda-kuda berhubungan dengan badan bagian bawah. Untuk dapat melakukan teknik dengan cepat, tepat, bertenaga dan mulus, kuda-kuda harus kuat dan mantap. Badan bagian atas harus selalu tegak lurus terhadap lantai dan garis datar pinggul. Saat melakukan teknik tenaga tidak

tegang, dan sangat baik bila berdiri tidak kaku. Posisi kaki (berdiri) dalam setiap yang teknik yang dilakukan. Kerendahan kuda-kuda yang proporsional dan indah.

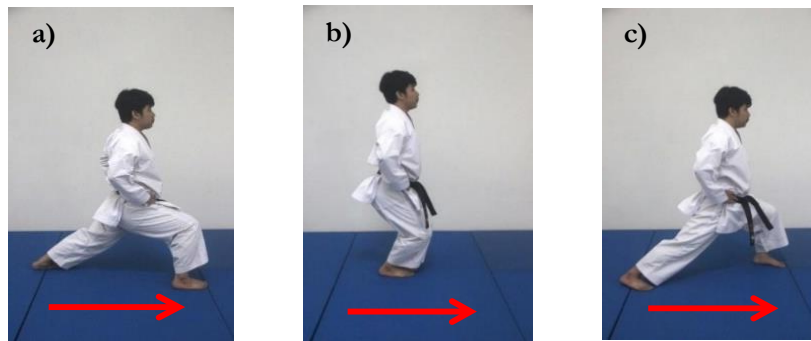
Kriteria penilaian dalam kuda-kuda yaitu teknik sesuai dasar, melakukan gerakan tanpa ada hambatan, contoh hambatan yaitu: terpeleset, tergelincir, tersandung, jatuh dsb. Maka dari itu dibawah ini akan dijelaskan contoh melakukan dachi yang baik dan benar sesuai kriteria penilaian *kata*.

Melakukan teknik *dachi* maju mundur tanpa mengangkat tumit yang tidak melangkah (kecuali *nekoashi-dachi*).

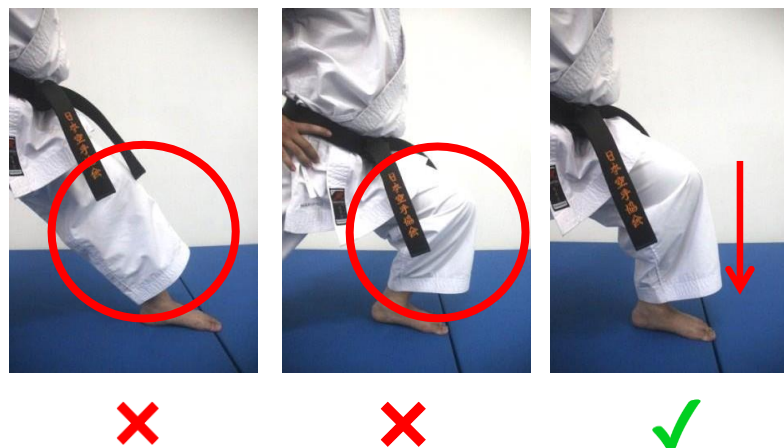


Gambar 1. Bentuk Kuda-kuda (*Dachi*)
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Melakukan teknik bergerak maju dan mundur dengan posisi sempurna, yaitu badan tidak naik turun dan menjaga bentuk pinggul agar tetap stabil. Saat melakukan teknik ini diharapkan pelatih benar-benar menanamkankan kualitas pada *dachi* karena akan menjadi pondasi pada teknik selanjutnya. Atlet dilarang melakukan gerakan naik turun saat perpindahan dikarenakan *dachi* akan kehilangan cengkraman dan kekuatannya. Yang tak kalah penting yaitu melakukan *dachi* tidak boleh lebih atau kurang.

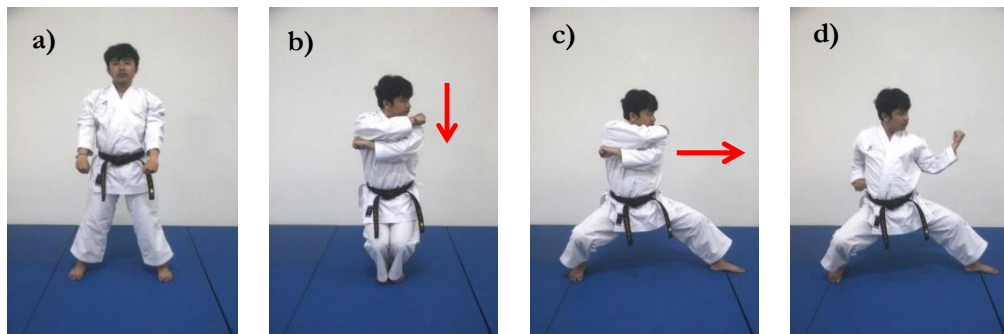


Gambar 2. Transisi Kuda-kuda (*Dachi*)
 Sumber: Dokumentasi Pribadi

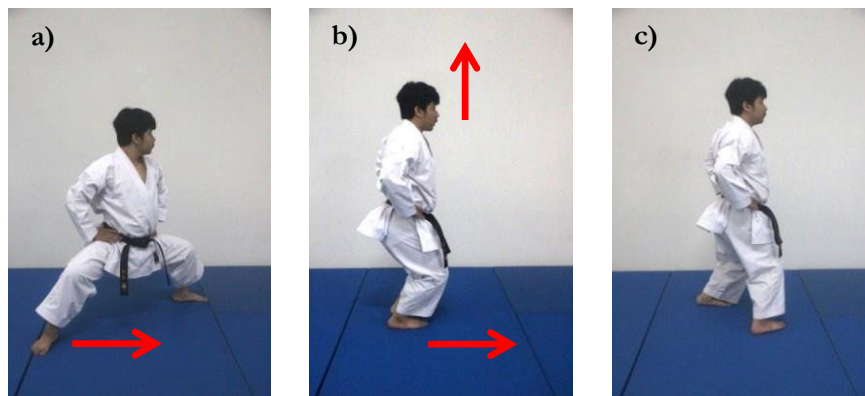


Gambar 3. Bentuk Kuda-kuda (*Dachi*) tidak boleh lebih atau kurang
 Sumber: Dokumentasi Pribadi

Saat melakukan *dachi* rendah dari posisi berdiri selebar pundak (*heiko-dachi*) badan mengalir tidak seperti pohon tumbang, namun mengayun ke bawah lalu maju atau mundur ke posisi *dachi*. Semua *dachi* dilakukan dengan cara yang sama sesuai dengan prinsip-prinsip *dachi* itu sendiri.



Gambar 4. Proses Melakukan Kuda-kuda (*Dachi*) dari posisi dachi tinggi ke dachi rendah
 Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 5. Proses Melakukan Kuda-kuda (*Dachi*) dari posisi dachi rendah ke dachi tinggi
 Sumber: Dokumentasi Pribadi

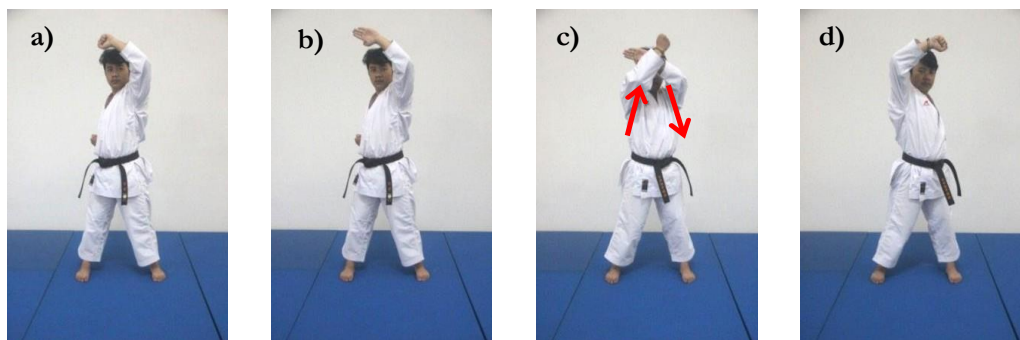
Semua contoh kuda-kuda di atas adalah contoh secara umum dan bisa diaplikasikan pada semua *dachi* terutama pada cara melakukannya.

2) Teknik

Untuk teknik yang dilakukan adalah teknik yang dilakukan dengan maksimal yaitu sejak gerakan sebelum dilakukan hingga sesudah dilakukan. Kriteria penilaian dalam teknik Tsuki (Pukulan), Uke (Tangkisan) dan Geri (Tendangan) yaitu melakukan teknik dari awal hingga akhir dengan baik dan benar dengan tidak melebih-lebihkan atau mengurangi gerakan, dan gerakan harus jelas arah dan bentuknya.

a) *Uke* (tangkisan)

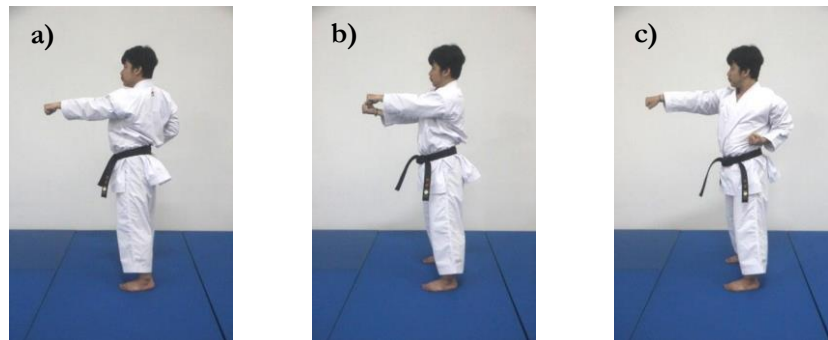
Tangkisan merupakan pertahanan dalam suatu bela diri untuk menahan serangan lawan. Sehingga uke harus dilakukan dengan tepat dan kuat. Dalam teknik *karate* tangkisan memiliki banyak teknik yang diajarkan dan semua teknik itu banyak digunakan dalam suatu rangkaian *kata*. Melakukan tangkisan (*uke*) dari awal hingga akhir dengan sempurna, yang dimaksud adalah dalam suatu gerakan dalam karate memiliki runtutan cara melakukan yang baik dan benar, disini atlet di tuntut dalam setiap melakukan gerakan tangkisan dilakukan dengan sempurna. Berikut contoh tangkisan *age uke* pada Aliran *Shotokan*.



Gambar 6. Proses Melakukan Teknik Tangkisan (*Uke*)
Sumber: Dokumentasi Pribadi

b) *Tsuki* (Pukulan)

Tsuki adalah gerakan yang sangat penting, karena pukulan sangat kita perlukan untuk menyerang lawan. Melakukan pukulan (*tsuki*) dari awal hingga akhir dengan sempurna. Melakukan pukulan tidak hanya difokuskan pada tangan yang memukul, akan tetapi juga fokus kepada tarikan tangan. Pada hakikatnya semua anggota tubuh seorang karate-ka adalah senjata, Pukulan juga di bantu oleh kekuatan pinggul serta disempurnakan dengan pernafasan yang baik dan benar.

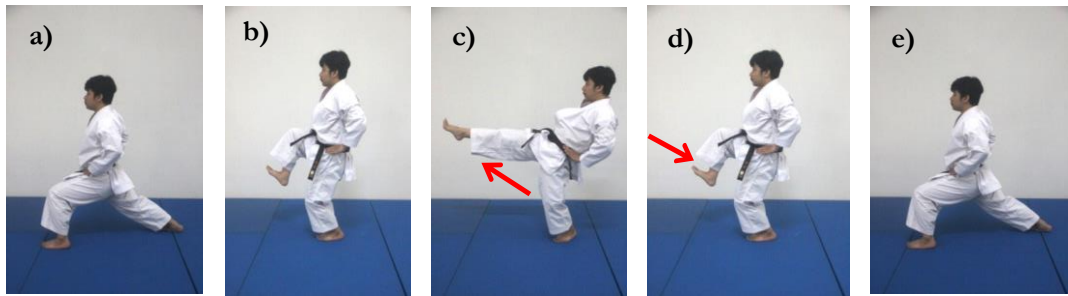


Gambar 7. Proses Melakukan Teknik Pukulan (*Cudan-tsuki*)
Sumber: Dokumentasi Pribadi

c) *Geri* (Tendangan)

Geri adalah salah satu gerakan utama dari karate, *geri* sangat penting karena mampu digunakan untuk menyerang lawan. Dan *geri* memiliki kelebihan yaitu beberapa teknik mampu dilakukan serangan ke empat penjuru mata angin tanpa memutar badan. Dalam sebuah teknik tendangan disertai dengan tidak banyak tendangan yang digunakan, beberapa tendangan yang sering digunakan dalam kata yaitu: *Mae Geri*, *Kansatsu Geri*, *Kikome Geri*, *Kiyange Geri* dsb. Melakukan tendangan (*geri*) dari awal hingga akhir dengan sempurna. Yang dimaksud adalah melakukan gerakan dengan tahap dan bentuk yang baik. Karena dalam melakukan setiap teknik gerakan termasuk *geri* di karate harus dengan urutan yang baik dan benar.

Dalam kriteria penilaian *kata* di pertandingan karate kualitas tendangan dilihat dengan bentuk, keseimbangan, kesesuaian (*ryu*) dan penyelesaiannya. Tendangan jarang terdapat di *kata*, akan tetapi melatih tendangan dengan baik menjadi kunci agar teknik tendangan menjadi lebih baik. Berikut ini salah satu contoh tendangan yaitu *Mae Geri* dengan urutan dan bentuk yang benar:



Gambar 8. Proses Melakukan Teknik Tendangan (*Mae-geri*)
 Sumber: Dokumentasi Pribadi

3) Putaran Pinggul

Putaran pinggul sangat penting dalam karate, karena semua pergerakan teknik di pusatkan oleh inti tubuh yaitu *core*. Dengan begitu gerakan teknik akan menjadi kuat dan cepat. Jadi karate-ka yang baik adalah jika mampu merasakan semua teknik dengan menggunakan tenaga dari pinggul. Biasanya gerakan ini berupa hentakkan dan diikuti teknik yang dilakukan. Dalam karate biasa disebut “*Tai Sabaki*” yaitu sebuah pergerakan tubuh, dalam karate semua pergerakan tubuh ditunjang oleh kemampuan kontrol pinggul yang baik.



Gambar 9. Proses Melakukan Teknik Putaran Pinggul
 Sumber: Dokumentasi Pribadi

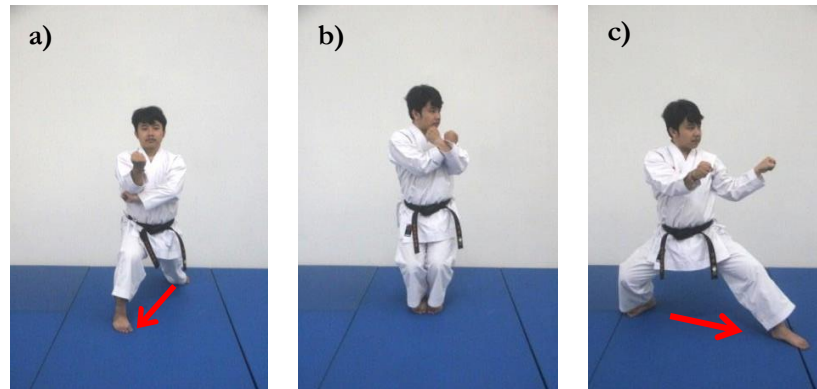
4) Transisi Perpindahan Posisi

Mengenai transisi yaitu perihal perpindahan gerakan dari satu arah ke arah lainnya, dan arah gerakan dalam *kata* mengikuti arah delapan penjuru mata angin dan gerakan serta arahnya harus jelas.

a) Perpindahan 30°

Contoh dari gerakan potongan dari *kata Gojushiho-sho* Aliran *Shotokan*.

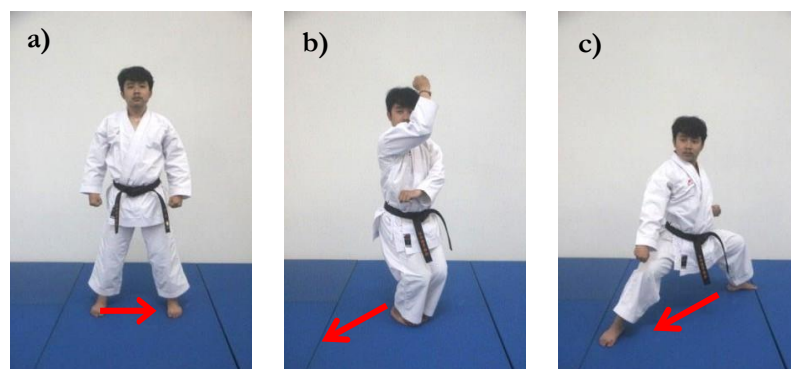
Gerakan ini melakukan perpindahan 30° dengan memindahkan kaki belakang ke depan. Dari *dachi Zenkutsu-dachi* ke *Kokutsu-dachi*.



Gambar 10. Proses Transisi Perpindahan 30°
Sumber: Dokumentasi Pribadi

b) Perpindahan 45°

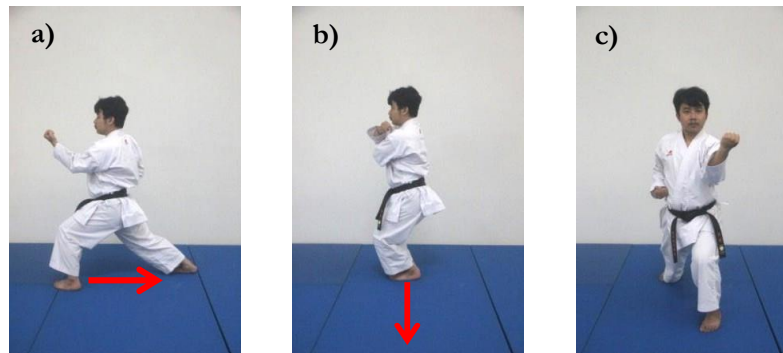
Gerakan bisa dilakukan untuk kearah depan atau belakang, sebagai contoh gerakan dilakukan dari *Heiko-dachi* melangkah kedepan tepat kearah 45° *Siko-dachi* diuukti dengan tangkisan *Gedan-barai*.



Gambar 11. Proses Transisi Perpindahan 45°
Sumber: Dokumentasi Pribadi

c) Perpindahan 90°

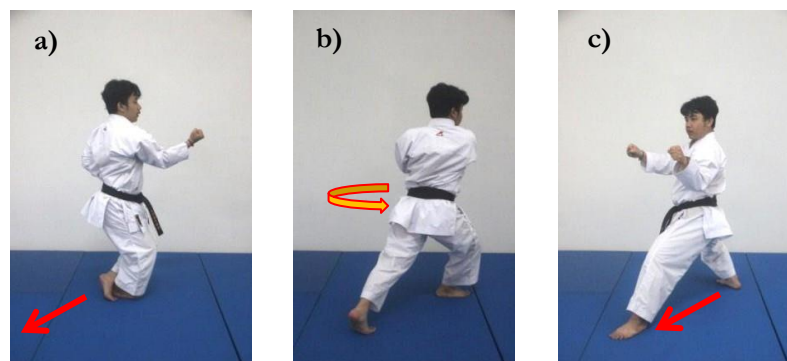
Perpindahan 90° banyak di temui di teknik *kata*. Hampir semua *kata* menggunakan arah transisi 90°. Sebagai contoh perpindahan *Zenkutsu-dachi* kaki depan geser kearah kiri menjadi *Zenkutsu-dachi* dengan tangkisan *Cudan-uke*.



Gambar 12. Proses Transisi Perpindahan 90°
Sumber: Dokumentasi Pribadi

d) Perpindahan 135°

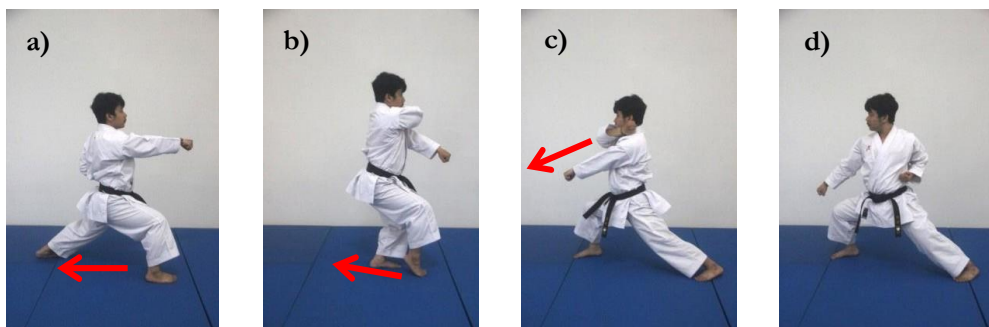
Perpindahan ini tidak banyak terdapat di dalam teknik *kata*, namun teknik sedikit sulit karena dibutuhkan keseimbangan dan kekuatan kaki untuk berpindahan karena dalam perpindahan ini dilakukan perputaran pinggul 135°.



Gambar 13. Proses Transisi Perpindahan 135°
Sumber: Dokumentasi Pribadi

e) Perpindahan 180°

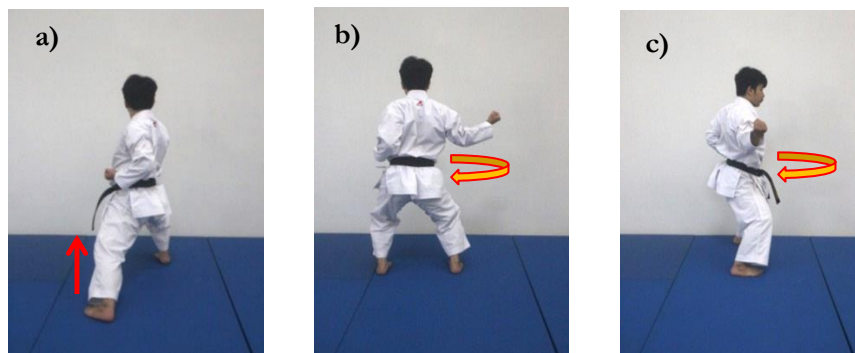
Transisi ini dilakukan dengan cara berbalik, bisa berbalik kanan atau kiri. Transisi ini juga banyak digunakan dalam *kata*. Dibawah ini contoh melakukan transisi 180° dari posisi *Zenkutsu-dachi* dengan pukulan *Cudan-tsuki* berbalik menjadi *Zenkutsu-dachi* dan tangkisan *Gedan-uke/Gedan-barai*.

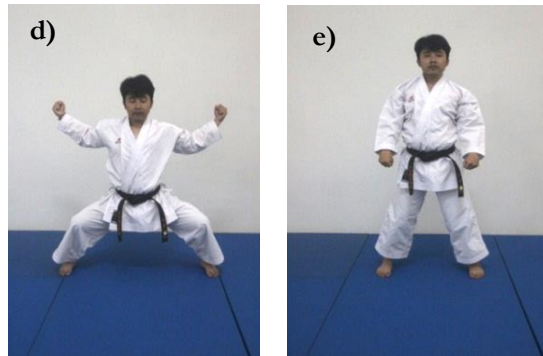


Gambar 14. Proses Transisi Perpindahan 180°
Sumber: Dokumentasi Pribadi

f) Perpindahan 270°

Transisi ini dilakukan dengan cara memutar badan dari posisi *Zenkutsu-dachi* dan *Uraken* memindahkan kaki belakang kedepan dan memutar ke posisi kaki selebar bahu *Heiko dachi* dan posisi siap. Transisi ini bisa dikembangkan atau digabungkan dengan teknik lain.

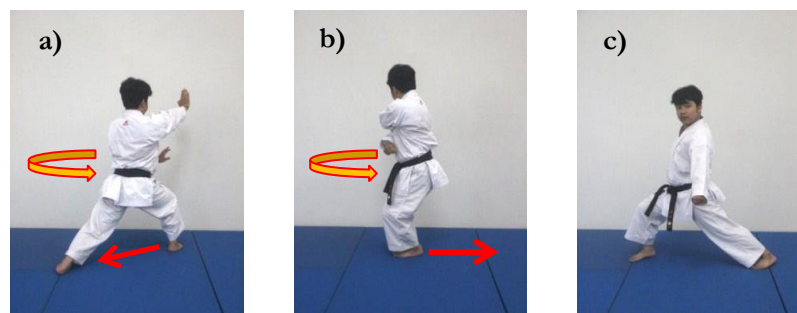




Gambar 15. Proses Transisi Perpindahan 270°
 Sumber: Dokumentasi Pribadi

g) Perpindahan 315°

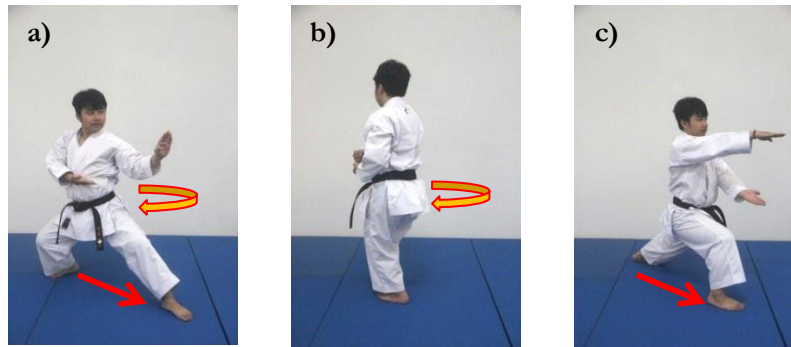
Transisi ini tidak banyak dilakukan dalam rangkaian kata, transisi ini dilakukan dengan membalikan badan. Latihan transisi ini bisa dilakukan dengan berbagai macam Teknik, yang terpenting melatih kekuatan kaki agar transisi dilakukan dengan lebih indah dan tidak mudah goyah.



Gambar 16. Proses Transisi Perpindahan 315°
 Sumber: Dokumentasi Pribadi

h) Perpindahan 360°

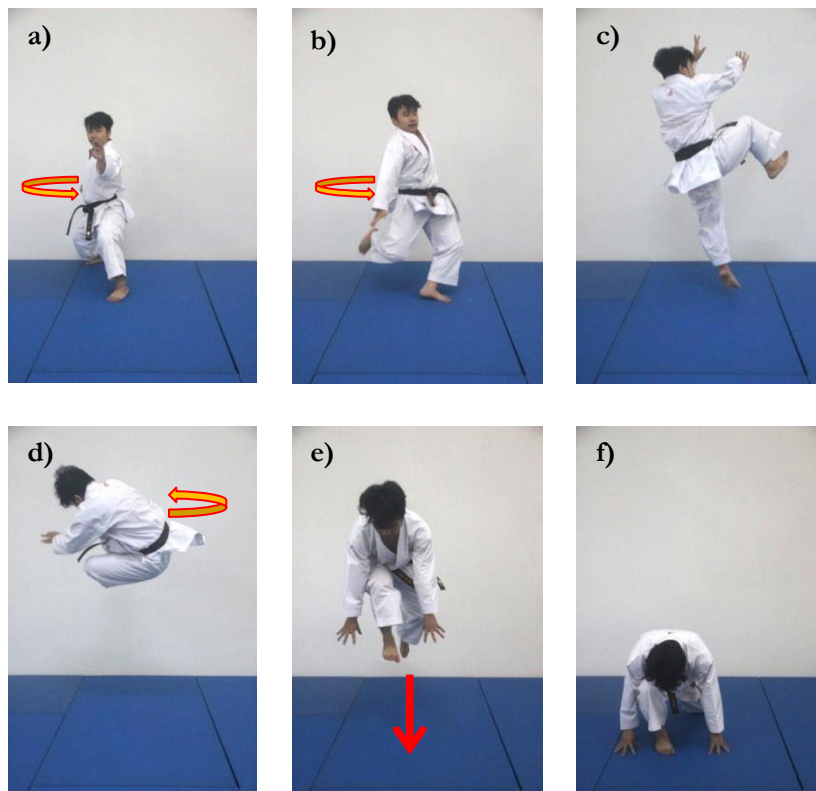
Transisi ini dilakukan dengan memutar badan 360° penuh dari posisi *Kokutsu-dachi* ke posisi *Zenkutsu-dachi*. Latihan transisi ini bisa menggunakan teknik pukulan, tangkisan dan kuda-kuda apa saja. Kekuatan kaki dan kemampuan atlet menguasai *core* tubuh menjadi hal yang penting untuk meningkatkan kualitas transisi ini.



Gambar 17. Proses Transisi Perpindahan 360°
Sumber: Dokumentasi Pribadi

i) Perpindahan 360° (lompatan *Kata Unsu Aliran Shotokan*)

Transisi ini adalah contoh bahwa lompatan di *kata* perlu dilatihkan karena lompatan juga banyak dilakukan dalam sebuah rangkaian *kata* dan menjadi penilaian di dalam sebuah pertandingan *kata*.



Gambar 18. Proses Transisi Perpindahan 360° (Lompatan *Kata Unsu Aliran Shotokan*)

Sumber: Dokumentasi Pribadi

5) Ketepatan Waktu/Keserempakan

Ketepatan waktu atau ritme setiap teknik harus diterapkan secara tepat dan tubuh harus *fleksibel*. Ada tiga kunci dalam latihan *kata* mengenai ritme yaitu, penggunaan porsi tenaga yang benar, kecepatan atau kelambanan dalam eksekusi teknik serta penguluran atau kontraksi otot. Kriteria penilaian keserempakan yang dimaksud disini adalah atlet diwajibkan melakukan gerakan dengan tepat dan sesuai. Teknik dilakukan sesuai dengan pernafasan, dan tenaga yang tepat dan bukan berlawanan. Misalkan saat atlet melakukan gerakan yang kuat maka nafas atau sentakan tubuh juga harus kuat begitu juga kebalikannya. Akan tetapi tidak menghilangkan *ryu* dari *kata* itu sendiri.

Dari sini pelatih diharapkan bisa melatih atlet sesuai peraturan dan kriteria penilaian pertandingan *kata*. Adanya kriteria ini agar bisa membantu para pelatih dan atlet dalam menyusun program latihan

6) Pernafasan yang Benar

Perihal pernafasan adalah hal yang sangat berpengaruh terhadap kualitas teknik yang dilakukan, karena teknik bernafas harus sesuai dengan gerakan yang dilakukan. Saat sedang melakukan gerakan yang lamban berbeda dengan ketika melakukan gerakan yang cepat, demikian juga saat melakukan suatu teknik yang merupakan rangkaian dari beberapa gerakan sekaligus. Setiap *kata* umumnya memiliki dua kali *kiai*. Saat *kiai* adalah saat nafas dikeluarkan secara serta-merta dengan mengencangkan otot abdomen, saat tersebut kekuatan ekstra akan dihasilkan.

Pernafasan adalah salah satu kunci suatu gerakan itu dapat di konversi menjadi suatu gerakan yang lamban dan lembut atau cepat dan kuat. Melakukan pernafasanpun tidak bisa sembarangan, harus sesuai dengan dasar *kata* tersebut. Saat bertanding atlet sangat dilarang melakukan pernafasan yang lebih-lebihkan atau dikurangi.

7) *Kime* (Fokus)

Fokus (*kime*) yaitu penyaluran suatu tenaga ke suatu target atau sasaran, tahu kapan waktunya akan menyalurkan tenaga untuk menyerang atau untuk menangkis. Saat melakukan serangan, baik itu pukulan atau tendangan, konsentrasi pikiran tertuju pada titik sasaran yang akan dipukul atau ditendang dengan tenaga yang maksimal. Dengan mempunyai pandangan yang kuat seorang karate-ka akan lebih mampu menjiwai *kata* tersebut.

Kriteria penilaian *kime* yaitu dilihat dari bagaimana atlet menghayati dan menjiwai dalam memperagakan kata. *Kime* yang baik juga dilihat dari fokus yang dilakukan oleh atlet.



Gambar 19. *Kime* (Fokus)
Sumber: Dokumentasi Pribadi

8) Kesesuaian: Konsisten dalam penampilan *kihon* sesuai aliran (*Ryu-ha*) dari *kata* yang dimainkan

Dalam melakukan teknik dalam *kata* diharuskan untuk memahami *Ryu kata* yang dimainkan, serta harus sesuai *Ryu* dan *kata* yang dimainkan sehingga *Ryu* dan *kata* yang dimainkan tetap sinkron.

Semua *kata* yang ada di dunia memiliki filosofi awal mula sejarah, dan setiap *kata* memiliki sejarah dalam alirannya masing-masing, itulah mengapa dalam melatih dan latihan *kata* seorang pelatih dan atlet harus mengenal dan mempelajari filosofi *kata* yang dilatihkan. Tujuannya agar sesuai dengan *ryu kata* itu sendiri. Kriteria penilaiannya ada pada pembawaan *kata*, misalkan ketika atlet membawa *Kata Goju-ryu*, maka atlet dituntut untuk membawakan *kata* tersebut dengan lembut dan kuat. Jika atlet membawakan *Kata Shotokan* maka atlet dituntut memperagakan *kata* dengan cepat dan kuat.

Berikutnya yang tidak kalah penting yaitu atlet mengucapkan nama *kata* harus sesuai dengan apa yang diperagakan, misalkan atlet memainkan *Kata Annan* dari *Shito-ryu*, maka atlet harus memiankan *Kata Annan* Aliran *Shito-ryu*.

b. Penampilan Atletik

1) Kekuatan

Kekuatan merupakan biomotor yang penting dan sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama berlangsungnya aktivitas olahraga. Secara fisiologis, kekuatan adalah kemampuan *neuromuskuler* untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Dalam olahraga karate terutama di nomor *kata* kekuatan menjadi hal yang sangat

penting karena pada dasarnya karate adalah olahraga dengan tangan kosong. Dalam menampilkan sebuah *kata* kekuatan akan selalu disandingkan dengan kecepatan yang dikonversi menjadi *power* dan juga pernafasan yang optimal.

Kriteria penilaian kekuatan disini yaitu kesesuaian gerakan dan kekuatannya. Misalkan atlet melakukan gerakan yang harus dilakukan dengan kuat maka atlet harus melakukannya dengan kuat pula, begitu juga sebaliknya.

Kemudian seorang atlet harus melakukan teknik dengan kekuatan yang stabil, dan harus bisa menggunakan tenaga seefisien mungkin. Beberapa kesalahan atlet yaitu menggunakan semua tenaga diawal *kata* dan akan menjadi lemah dipertengahan dan diakhir *kata*. Hal itu sangat tidak diharapkan dalam memperagakan *kata* karena akan mengurangi penilaian suatu penampilan *kata*. Tugas pelatih berpengaruh dalam memberi latihan fisik yang baik dan benar.

2) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya. Dalam penampilan sebuah *kata* kecepatan adalah biomotor yang menunjang kualitas suatu teknik dalam sebuah *kata*, akan tetapi tidak semata-merta hanya kecepatan namun kelincahan juga dibutuhkan, dalam sebuah penampilan kata gerakan cepat dan lembut diubah menjadi irama yang baik dalam melakukan suatu teknik. Kriteria dalam penilaian kecepatan tidak jauh berbeda dengan kekuatan yaitu konsisten dalam penggunaan energinya agar efisien dan didapatkan kualitas kecepatan yang stabil dari awal hingga akhir *kata*.

3) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk bisa mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Dalam sebuah penampilan *kata* keseimbangan adalah suatu poin yang menentukan suatu teknik gerakan itu baik atau tidak.

Karena dalam sebuah penampilan *kata* terdapat banyak perpindahan posisi, lompatan serta teknik berdiri dengan satu kaki. Hal tersebut membuktikan bahwa keseimbangan adalah salah satu kunci untuk mendapatkan teknik *kata* yang maksimal. Namun arti keseimbangan disini tidak hanya perihal perpindahan ataupun posisi akan tetapi keseimbangan antara teknik dan bentuk, misal gerakan yang kuat maka dilakukan dengan power yang maksimal, begitu juga kebalikannya jika gerakan yang lembut maka dilakukan dengan pelan dan bertenaga.

Untuk mendapatkan keseimbangan saat berdiri dengan satu kaki, seorang atlet harus fokus pada pandangannya, yaitu dengan cara melihat satu titik. Selain harus memiliki otot kaki yang kuat, latihan keseimbangan dengan mengutamakan fokus juga penting untuk meningkatkan kualitas konsentrasi.

5. Media Melatih Kata

a. Verbal

Pembelajaran verbal pada olahraga yaitu pemberian materi atau penjelasan mengenai bentuk latihan *kata* berupa verbal atau dengan kata-kata. Dalam olahraga karate pemberian materi secara verbal sangat penting untuk menyampaikan teknik yang akan dilatihkan kepada atlet.

Dalam hal olahraga metode verbal mampu dijadikan media karena dalam beberapa kondisi pelatih tidak membutuhkan media “alat” untuk melatih, sehingga pelatih hanya memberi arahan secara verbal yang tidak langsung menjadi alat sebagai sarana penyampaian materi kepada atlet. Bisa juga ketika atlet ingin berlatih mandiri, atlet bisa merekam suara dan gambar seorang pelatih, misalkan rekaman suara melalui media, *Handphone*, video penjelasan tanpa praktik dan lain sebagainya. Biasanya pelatih yang mampu menjelaskan kepada atletnya dengan cara ini merupakan pelatih yang pandai berbicara dan mudah untuk dimengerti semua arahnya. Karena seorang pelatih sangat dituntut mampu menjelaskan dan mendoktrin atlet agar atlet dapat melakukan latihan dengan baik sesuai dengan target.

Menurut Rosmawati (2010: 21), proses komunikasi secara primer dengan menggunakan bahasa verbal dan nonverbal. Proses komunikasi yang terjadi dalam sebuah latihan dapat diamati ketika pelatih memberikan contoh atau penjelasan kepada atlet. Pelatih bertindak sebagai sumber, penjelasan dan contoh adalah pesan, sedang atlet sebagai komunikan atau penerima. Komunikasi akan efektif jika di dalamnya terdapat pesan yang jelas, sehingga dapat diterima oleh komunikan atau penerima.

Menurut Stewart L. Tubbs dan Sylva Moss (2008: 5-14). Pada proses ini dijelaskan mula-mula komunikator mengirimkan pesan berupa verbal dan nonverbal kepada penerima menggunakan saluran, kemudian dalam perjalanannya bisa saja terdapat gangguan, sampai kepada penerima dan dalam waktu tertentu penerima dapat menyampaikan umpan balik.

b. Praktik (Memberikan Contoh)

Latihan dengan cara pelatih memberikan contoh ini bisa dibilang seperti metode latihan praktik. Seperti penjelasan verbal diatas bahwa beberapa olahraga pelatih tidak membutuhkan media “alat” sebagai perantara latihan, dalam hal ini pelatih memberikan contoh menggunakan tubuhnya dan memberikan materi. Media “alat” disini adalah tubuh atau fisik pelatih dan atlet itu sendiri.

Pembelajaran dengan praktik pada olahraga yaitu pemberian materi dengan cara memberikan contoh bentuk latihan atau teknik yang akan diberikan berupa gerakan- gerakan dengan tujuan memudahkan atlet agar lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Kebanyakan pelatih melakukan metode ini jika atlet sulit untuk memahami mengenai apa yang disampaikan pelatih. Selain itu beberapa pelatih memilih langsung mencotohkan gerakan daripada menjelaskan secara berbelit-belit mengenai teknik yang dilatihkan. Metode ini akan mudah di latihkan pada anak-anak. Perkembangan motorik kasar dan motorik halus anak usia antara 4-6 tahun lebih banyak melakukan aktifitas menirukan. Dengan demikian pembelajaran dalam latihan dapat dilakukan dengan memberikan contoh agar dapat ditirukan anak dan dapat memberikan pemahaman kepada anak latih agar lebih mengerti dalam memahami materi dalam latihan.

Untuk karate-ka usia dini sampai remaja akan lebih memahami jika gerakan teknik dalam latihan selain diterangkan juga diberikan contoh. Dikarenakan pada saat masa perkembangan ini anak latih akan lebih banyak melihat dan mudah mencontoh daripada banyak diberikan pengarahan sedikit diberi contoh.

c. Audio-Visual

Pembelajaran dengan Audio-visual yaitu merupakan media perantara atau penggunaan materi dan penyerapan melalui pandangan dan pendengaran sehingga membangun kondisi yang dapat membantu atlet untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan atau sikap.

Metode ini bermanfaat untuk meningkatkan imajinasi seorang atlet mengenai apa yang dilihat dan didengarkan. Biasanya metode ini dilakukan berupa memperlihatkan suatu video digital kepada atlet untuk belajar lebih. Beberapa anak mudah untuk memahami latihan dengan metode ini. Metode ini wajib dicoba pelatih disela-sela program latihan untuk meningkatkan semangat atlet berlatih agar tidak cepat bosan selama dalam program latihan.

Disamping itu media pembelajaran menurut Daryanto (2010: 40) mengungkapkan bahwa media pembelajaran bermanfaat sebagai berikut:

- a) Memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalitas.
- b) Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, tenaga, dan daya indra.
- c) Menimbulkan gairah belajar.
- d) Memungkinkan anak dapat belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditori, dan kinestetiknya.
- e) Memberikan rangasangan yang sama, mempersamakan pengalaman, dan menimbulkan persepsi yang sama.
- f) Dapat merangsang perhatian, minat, pikiran dan perasaan siswa dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran.
- g) Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat praktis dari penggunaan media pembelajaran di dalam proses belajar mengajar akan lebih menarik.

d. *Imagery* (Imajinasi)

Pembelajaran dengan imajinasi yaitu jenis pembelajaran atau latihan dengan cara membayangkan, dalam olahraga karate latihan seperti ini atlet dituntut membayangkan dirinya dalam sebuah pertandingan atau perkelahian

agar mendapatkan *feeling* pada setiap gerakannya. Latihan seperti ini mampu meningkatkan kualitas teknik, konsentrasi dan kepercayaan diri seorang atlet.

Imajinasi merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Dalam konteks olahraga, latihan *imagery* diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk latihan. Hall, Etal, (1998: 88) yang dikutip oleh Lane (2001: 88) mengklasifikasikan *imagery* digunakan untuk membantu atlet membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dijalaninya.

Pada hal ini metode *imagery* bisa digunakan sebagai media antara atlet kepada atlet itu sendiri. Seolah-olah atlet sedang berbicara pada dirinya sendiri mengenai teknik yang dia lakukan, saat itulah metode *imagery* mampu membantu atlet menjadikan metode *imagery* menjadi sebuah media latihan.

Imagery membantu atlet untuk menciptakan gambaran yang *real* (nyata) berkaitan dengan kesulitan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapi oleh para atlet selama pertandingan. Seperti diketahui, atlet seringkali membuat gambaran tidak nyata baik tentang dirinya maupun tentang lawan yang akan dihadapi, menanggapi lawan yang lebih superior, kemampuan teknisnya masih rendah atau lingkungan pertandingan yang menekan seringkali muncul di benak para atlet ketika menyiapkan diri untuk sebuah pertandingan. Efeknya, atlet sering merasa rendah diri dan akhirnya merasa cemas yang berlebihan. Jika berlanjut terus menerus, maka kecemasan akan mengganggu performa atlet tersebut.

Imajiasi juga dapat membantu atlet untuk meningkatkan kepercayaan diri. Dengan gambaran diri yang jelas, maka atlet akan menyadari kelebihan dan kekurangannya. Kelebihan dapat digunakan sebagai senjata untuk mengalahkan lawan, sedangkan kelemahan bisa menjadi evaluasi agar kekurangan-kekurangan bisa ditutupi dengan teknik yang lain. *Imagery* juga digunakan untuk membayangkan hasil akhir yang diharapkan. Dalam bahasa lain, atlet diajak untuk mempunyai pikiran positif mengenai dirinya dalam rangka menjalani kompetisi atau pertandingan yang akan dihadapi.

Dengan konsentrasi dan motivasi akan berada dalam posisi yang optimal. Dalam latihan praktik membayangkan (*imagery*) sudah dilakukan sejak *karate* diciptakan. Hal ini dikarenakan dengan membayangkan dapat meningkatkan konsentrasi dan juga dapat merasakan seolah-olah nyata. Contoh saat melakukan tangkisan, anak latih membayangkan jika ia sedang menangkis sebuah pukulan musuh yang ada dihadapannya maka anak latih akan berusaha lebih serius dan berkonsentrasi dalam melakukan tangkisan tersebut.

6. Metode Melatih Kata

a. Perbagian (Sebagian)

Pembelajaran dalam satu sesi dengan metode perbagian, dalam hal ini berupa *kata* yang dipelajari. Yaitu latihan *kata* dengan cara membagi-bagi rangkaian teknik *kata* yang akan dilatihkan sehingga didapatkan hasil maksimal dalam setiap tekniknya. Dalam membagi bagian *kata* pelatih harus jeli dalam mengoreksi dan pelatih juga harus paham dimana tata letak bagian-bagian yang bisa dibagi dalam suatu rangkaian *kata*. Dalam satu rangkaian *kata* yang utuh

terdapat beberapa gerakan yang dilakukan secara satu rangkaian, disitulah pelatih bisa memilah bagian-bagian *kata* yang akan dilatihkan dengan metode perbagian.

b. Keseluruhan

Pembelajaran dalam satu sesi dengan metode keseluruhan, dalam hal ini berupa *kata* yang akan dipelajari. Yaitu latihan *kata* dengan memainkan *kata* secara utuh dari awal hingga akhir, sehingga didapatkan hasil gerakan teknik keseluruhan secara maksimal. Latihan seperti ini biasanya akan sedikit membosankan dan sulit untuk dikoreksi, maka dari itu pelatih harus pintar dalam menentukan kapan metode ini akan digunakan. Biasanya metode ini dilatihkan di akhir program latihan.

c. Campuran (Perbagian dan Keseluruhan)

Pembelajaran dalam satu sesi dengan metode perbagian dan keseluruhan, dalam hal ini berupa *kata* yang akan dipelajari. Yaitu latihan *kata* dengan cara membagi bagian rangkaian *kata* dan menjadikan satu rangkaian tersebut dengan rangkaian lainnya sehingga didapatkan teknik *kata* yang utuh. Metode ini banyak dilakukan para pelatih, dengan metode ini atlet akan cepat bisa mengerti dan memperbaiki kesalahan. Karena pelatih akan mengoreksi kesalahan ketika latihan rangkaian *kata* dibagi dan akan segera di perbaiki atlet ketika memperagakan *kata* secara utuh.

d. Fokus Intensif pada Teknik *Kata* yang sulit (*Technical Point*)

Pembelajaran dengan metode ini yaitu dengan cara membagi teknik-teknik *kata* yang sulit bagi atlet dan melatihkannya secara intensif agar didapatkan hasil teknik yang maksimal. Jenis metode ini paling efektif untuk membenahi bagian

teknik yang dirasa susah oleh atlet, dan tugas pelatih harus jeli apakah atlet salah atau tidak dalam memperagakan kata dan kapan dibutuhkannya metode ini untuk memperbaiki teknik. Atlet akan cepat mengerti dan bisa mengutarakan kesulitannya dalam melakukan teknik. Maka dari itu metode ini akan sangat membantu pelatih dan atlet dalam memudahkan proses latihan.

e. *Drill* (Pengulangan)

Latihan *Drill* merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari oleh atlet sehingga memperoleh suatu target tertentu. Metode *Drill* juga merupakan cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Latihan adalah suatu teknik mengajar yang mendorong atlet untuk melaksanakan kegiatan latihan agar atlet memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari. Pembelajaran dengan metode ini yaitu dalam satu sesi latihannya hanya melakukan latihan teknik pada *kata* yang akan dilatihkan secara berulang-ulang untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Biasanya pelatih akan memilih teknik yang sulit bagi atlet untuk dilakukan metode ini. Tapi pelatih juga bisa menggunakan metode ini untuk memantapkan atlet dalam memperagakan *kata* hingga didapatkan kualitas *kata* yang diharapkan.

Metode ini bisa digunakan diawal program untuk memantapkan *kata*, dan bisa juga digunakan diakhir program untuk memantapkan keseluruhan penampilan *kata*.

Langkah-langkah metode *Drill* sebagai berikut.

- 1) Menjelaskan maksud dan tujuan latihan terbimbing pada atlet.
- 2) Pelatih harus lebih menekankan pada diagnosa, karena latihan permulaan belum bisa mengharapkan atlet mendapatkan keterampilan yang sempurna.
- 3) Mengadakan latihan terbimbing sehingga timbul respon atlet yang berbeda-beda untuk peningkatan keterampilan dan penyempurnaan keterampilan atlet.
- 4) Memberi waktu untuk mengadakan latihan yang singkat agar tidak melelahkan dan membosankan dan pelatih perlu memperhatikan respon atlet apakah telah melakukan latihan dengan tepat dan cepat atau tidak.
- 5) Meneliti hambatan atau kesukaran yang dialami atlet dengan cara bertanya kepada atlet, serta memperhatikan masa latihan dengan mengubah situasi sehingga menimbulkan optimisme dan rasa gembira pada atlet yang dapat menghasilkan keterampilan yang baik.
- 6) Pelatih dan atlet perlu memikirkan dan mengutamakan proses-proses yang pokok dan tidak banyak terlibat pada hal-hal yang tidak diperlukan.
- 7) Pelatih perlu memperhatikan perbedaaan individual atlet, sehingga kemampuan dan kebutuhan atlet masing-masing dapat berkembang.

Dalam latihan Metode *Drill* juga memiliki syarat-syarat dimana akan menunjang kualitas latihan. Berikut ini adalah syarat-syarat penggunaan Metode *Drill*.

- 1) Masa latihan harus menarik dan menyenangkan.
- 2) Agar hasil latihan memuaskan, minat interistik diperlukan.
- 3) Tiap-tiap langkah kemajuan yang dicapai harus jelas.

- 4) Hasil latihan terbaik yang sedikit menggunakan emosi.
- 5) Latihan-latihan hanyalah untuk keterampilan tindakan yang bersifat otomatis.
- 6) Latihan diberikan dengan memperhitungkan kemampuan/daya tahan atlet, bagi segi jasmani maupun rohani.

Selanjutnya yang harus dipahami oleh pelatih sebagai pembimbing dalam suatu latihan harus memperhatikan prinsip dan petunjuk latihan agar tidak menyimpang dalam pelaksanaannya. Berikut ini adalah prinsip dan petunjuk menggunakan Metode *Drill*.

- 1) Atlet harus diberi pengertian yang mendalam sebelum diadakan latihan tertentu.
- 2) Latihan untuk pertama kali hendaknya bersikap diagnostik.
- 3) Pada taraf permulaan jangan diharapkan reproduksi yang sempurna.
- 4) Dalam setiap percobaan diteliti kesulitan yang timbul.
- 5) Respon yang benar harus diperkuat.
- 6) Kemudian diadakan variasi latihan, perkembangan, maksud dan kontrol.
- 7) Masa latihan relatif singkat, tetapi harus dilakukan dengan volume dan intensitas yang tinggi.
- 8) Pada waktu latihan harus dilakukan proses essensial.

Semua metode latihan diatas memiliki tujuan tersendiri untuk meningkatkan kualitas tertentu. Maka dari itu Metode *Drill* ini juga memiliki tujuan sesuai dengan petunjuk pelaksanaannya. Berikut tujuan penggunaan Metode *Drill*.

- 1) Diharapkan memiliki kemampuan motorik/gerak, seperti menghafalkan rangkaian gerakan.
- 2) Mengembangkan potensi diri yang belum dicapai dalam proses latihan, seperti kemampuan kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan dan lain-lain.
- 3) Mampu menyimpulkan kelebihan dan kekurangan individu masing-masing.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sebagai acuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian oleh I Bagus Syaifullah Azis (2018) yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Teknik Dasar (*Kihon, Kata, Kumite*) untuk Perguruan Karate Gokasi”. Perancangan produk diawali dengan mencari hasil yang relevan sebagai acuan peneliti dan mencari referensi buku yang berkaitan dengan perkembangan buku panduan teknik dasar karate perguruan Gokasi sebagai bahan pembuat produk. Lalu peneliti mengambil gambar sesuai dengan materi yang sudah di setujui selanjutnya gambar yang diambil dilakukan editing pada bagian pencahayaan dan size menggunakan *Adobe CorelDRAW X7* dan *Adobe Photoshop CS 6*. Setelah melakukan editing gambar, dilanjutkan pembuatan produk buku *Teknik Dasar Karate Perguruan GOKASI* menggunakan *Adobe in Design CS 6* dan *CorelDraw X7*. Ukuran dari buku *Teknik Dasar Karate Perguruan GOKASI* tersebut adalah 148 x 210 mm dengan warna dasar putih dan membagi beberapa bagian atau bab dengan berbagai warna. Bahan yang digunakan dalam *cover* menggunakan kertas *ivory* 230 gr tanpa disertai lapisam laminasi dan pada

isi buku menggunakan *HVS* 80 gr. Hasil dari validasi Ahli Media pada tahap pertama sebesar 86.67% dengan kategori “Layak” dan validasi dari Ahli Materi pada tahap pertama sebesar 77,5% dengan kategori “Layak” dilanjutkan dengan revisi produk berdasarkan saran dan masukan dari para validator. Kemudian tahap revisi dilanjutkan ke tahap validasi tahap kedua dengan hasil sebesar 93,33% dengan kategori “Layak” dan dinyatakan layak diujicobakan, sedangkan pada validasi Ahli Materi tahap kedua sebesar 97,5% dengan kategori “Layak” dan dinyatakan layak untuk diujicobakan.

- b. Penelitian oleh Bayu Affandi Ismuyono (2019) yang berjudul “Buku Panduan Teknik Kata Dasar dan Tekki Karate Shotokan”. Perancangan produk diawali dengan tahap studi pendahuluan melalui observasi dan wawancara pada tempat latihan dojo UKM Karate INKAI UNY. Perancangan produk juga didiskusikan dengan para ahli dalam bidangnya untuk mendapatkan rancangan yang sesuai dengan materi, melakukan pengambilan gambar sesuai dengan materi yang sudah di setujui. Lalu setelah itu gambar diedit dengan menggunakan *Adobe CorelDraw X7* dan *Adobe Photoshop CS 6*, serta pembuatan produk dengan *Adobe InDesign CS 6*, spesifikasi ukuran produk yang dihasilkan adalah 148 x 210 mm dengan warna dasar putih dan membagi beberapa bagian atau bab dengan berbagai warna dan jumlah 116 halaman, bahan yang digunakan untuk *cover* adalah ivory 210gr dan pada bagian isi menggunakan *HVS* 120 gr tanpa laminasi pada bagian *cover*. Tingkat kelayakan “Buku Panduan Teknik Kata Dasar dan Tekki Karate Shotokan” ini berdasarkan Ahli Media sebesar 93,33%,

serta presentasi kelayakan dari Ahli Materi sebesar 100%. Berdasarkan uji coba kelompok kecil didapati kelayakan presentase sebesar 83,9% dan uji coba lapangan sebesar 86,4%. Secara keseluruhan media “Buku Panduan Teknik Kata Dasar dan Tekki Karate Shotokan” ini layak digunakan setelah dilakukan dua tahap uji coba. Penelitian pengembangan ini dapat digunakan untuk menambah reverensi pelatih maupun karateka aliran *Shotokan* dalam mempelajari lebih dalam lagi mengenai teknik *Kata Dasar* dan *Tekki* yang terdapat dalam aliran *Shotokan*.

C. Kerangka Berfikir

Dalam sebuah cabang olahraga tidak pernah lepas dari peran seorang pelatih, khususnya olahraga bela diri karate. Kualitas pelatihan atau melatih mempengaruhi hasil dari apa yang akan dicapai, semua berbanding lurus dengan program yang diberikan. Cara penyampaian pelatih dan program yang diberikan harus sesuai dengan prinsip-prinsip seorang pelatih. Seorang pelatih harus memiliki kemampuan yang mampu dipertanggungjawabkan dengan cara menyalurkan ilmunya kepada atlet. Maka dari itu pelatih dituntut dapat melatih dengan baik dan benar.

Ada berbagai cara dan runtutan cara melatih yang baik dan benar dalam olahraga karate khususnya ketika melatih *kata*. Seorang pelatih diwajibkan mengerti intisari dari *kata* yang akan dilatikan. Dan juga mengerti juga cara melatihkannya sehingga atlet dapat mengerti dan mempraktikan dengan baik dan benar. Dengan adanya buku panduan sebagai tolak ukur latihan akan membantu seorang pelatih dalam proses berlatih dan melatih. Untuk melatihkan *kata* ada

banyak cara yang mampu dilakukan tergantung pelatih itu sendiri. Maka dari itu peneliti mencoba membuat buku panduan melatih *kata* sebagai pedoman seorang pelatih, akan tetapi pelatih tetap harus dituntut untuk berikir kritis untuk menentukan bagaimana cara melatih *kata* yang baik dan benar. Buku Panduan Melatih Kata Cabang Olahraga Karate ini berfungsi sebagai sumber informasi dan pengetahuan yang mudah diakses oleh seluruh pelaku olahraga karate. Diharapkan buku panduan ini dapat membantu meningkatkan kualitas dalam melatih khususnya dengan selalu menerapkan cara melatih yang baik dan benar.

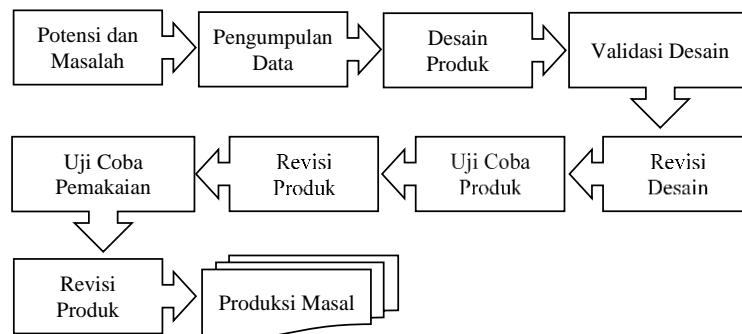
BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan merupakan Penelitian dan Pengembangan (*Research and Developmet*), penelitian ini berorientasi pada produk yang dikembangkan. Pada penelitian pengembangan ini produk yang dikembangkan adalah Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate. Dalam penelitian ini lebih difokuskan untuk menghasilkan sebuah sumber belajar bagi pelatih dan atlet berupa buku yang berjudul Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate.

B. Prosedur Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 298), langkah-langkah penelitian pengembangan sebagai berikut:



Gambar 20. Langkah-langkah Penggunaan Metode R&D
(Sumber: Sugiyono, 2007: 298)

Penelitian pengembangan ini secara prosedural melewati beberapa tahapan, seperti yang telah dijelaskan diatas. Dalam setiap penelitian pengembangan tentunya akan melakukan tahapan tersebut hanya saja akan menyesuaikan dengan kondisi di lapangan. Berdasarkan langkah-langkah

penelitian pengembangan yang dikemukakan oleh Sugiyono (2007: 298) maka prosedur penelitian pengembangan ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Potensi dan Masalah

Pada tahap ini, peneliti melakukan studi literatur dengan mencari referensi-referensi melalui berbagai macam sumber diantaranya adalah cara melatih melalui buku dan internet. Serta peneliti melakukan pengamatan saat latihan bersama yang diadakan oleh Tim PELATDA Atlet Goju-ryu Association Indonesia. Tujuan dari tahap ini adalah agar wawasan dan pengetahuan penulis tentang materi yang akan dibahas dapat bertambah, mampu mengetahui potensi yang ada dan masalah yang terjadi. Informasi yang didapat dari tahapan ini kemudian dianalisis oleh penulis dan hasilnya akan digunakan untuk merencanakan pengembangan yang akan dilakukan selanjutnya.

2. Pengumpulan Data

Dalam tahap ini penulis melakukan pengumpulan bahan/informasi melalui beberapa cara diantaranya dengan melakukan *survey* dan studi lapangan di Tim PELATDA Atlet Goju-ryu Association Indonesia DIY dan beberapa wawancara beberapa pelatih karate untuk mengetahui faktor apa yang mendasari terjadinya masalah. Selain itu peneliti mengumpulkan bahan materi yang dibutuhkan dengan mencari referensi dari buku-buku dan melakukan *sharing* dengan pelatih karate. Selain itu juga peneliti mencari referensi melalui internet.

3. Desain Produk

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tahap sebelumnya, peneliti merancang draft desain produk yang sesuai dengan potensi dan masalah yang

ada, peneliti juga melakukan analisis materi yang akan dibahas. Analisis ini mencakup analisis struktur isi, materi atau model yang dibahas disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga karate. Hasil analisis yang telah diperoleh digunakan sebagai acuan untuk menentukan desain produk. Penyusunan draft desain produk terdiri dari beberapa tahapan diantaranya:

a. Penyusunan indikator keberhasilan desain

Tahap pertama adalah dengan menyusun indikator keberhasilan desain yang dilakukan oleh peneliti sendiri.

b. Pembuatan kerangka materi yang akan dibahas dan pengumpulan materi

Tahap yang kedua adalah membuat kerangka materi yang nantinya akan dibahas. Pada tahap ini peneliti menentukan pokok-pokok materi berdasarkan model-model latihan *kata* yang diterapkan pada cabang olahraga karate. Setelah itu peneliti mengumpulkan bahan materi yang dibutuhkan. Pada tahapan ini peneliti juga mengumpulkan materi dengan melakukan kajian dan mencari referensi dari buku-buku. Selain itu juga pengumpulan materi juga dilakukan melalui internet dan sharing atau wawancara dengan pelatih karate.

c. Penentuan desain media Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate

Tahap selanjutnya adalah menentukan desain media Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate. Proses pembuatan desain yang meliputi memilih model latihan yang akan disajikan, melakukan sesi foto untuk memperagakan cara melatih dan latihan kata yang baik dan benar, mengedit

hasil foto, membuat draft hasil foto kedalam buku panduan, menentukan layout, memberikan keterangan disetiap sesi foto.

d. *Self evaluation* kelayakan produk

Self evaluation dilakukan untuk mengetahui kualitas dari produk yang telah disketsa atau didesain, sebelum ke tahap pembuatan buku panduan, penilaian ini dilakukan oleh peneliti sendiri dan dibantu oleh dosen pembimbing.

4. Validasi Desain

Setelah tahap penyusunan desain produk selesai maka dilanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap validasi desain dan materi mengenai produk, berupa media Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate yang akan dikembangkan diberikan penilaian kelayakan oleh dosen pembimbing untuk mendapatkan nilai dan masukan. Penilaian kelayakan diperoleh dari dosen pembimbing, yaitu:

1) Materi

Menilai aspek yang berupa kelayakan isi dari Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate, untuk mengetahui kualitas materi yang ada didalamnya. Menilai beberapa aspek diantaranya aspek tampilan dan aspek pemrograman.

2) Media

Menilai beberapa aspek diantaranya aspek tampilan dan aspek pemrograman.

5. Revisi Desain

Revisi dilakukan berdasarkan hasil penilaian kelayakan ahli pada produk awal sehingga menghasilkan produk yang lebih baik selanjutnya.

a. Produk Akhir

Produk akhir merupakan produk yang telah memiliki kualitas yang baik setelah melalui berbagai validasi dan dinyatakan layak oleh dosen pembimbing sebagai ahli materi dan ahli media.

b. Uji Coba Produk

Tahap uji coba produk dilakukan setelah produk mendapatkan penilaian kelayakan oleh dosen pembimbing sebagai ahli materi dan ahli media bahwa produk yang sedang dikembangkan sudah layak untuk di uji cobakan di lapangan. Peneliti menggunakan dua kali uji coba yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan. Tujuan dilakukannya uji coba ini adalah untuk memperoleh data yang dapat digunakan sebagai dasar menetapkan kualitas produk yang dihasilkan. Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai acuan untuk memperbaiki dan menyempurnakan media Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate yang merupakan produk akhir dalam penelitian ini. Dengan dilakukannya uji coba ini kualitas media yang dikembangkan benar-benar telah teruji secara empiris dan layak dijadikan sebagai media pelatihan.

6. Uji Coba Produk

Tahap selanjutnya adalah uji coba produk. Dalam tahapan ini tentunya produk telah dibuat. Produk yang telah diuji coba agar dapat mengetahui apakah produk sudah layak.

7. Revisi Produk

Pada tahap ini, produk akan direvisi sesuai dengan saran yang telah diberikan oleh Dosen Pembimbing. Penulis berusaha memperbaiki produk agar menjadi lebih baik dan siap untuk di uji cobakan.

8. Uji Coba Pemakaian

Uji coba produk dilakukan kepada tim atlet PELATDA Gojuryu Association Indonesia yang dilakukan pada 13-20 Agustus 2020.

9. Revisi Produk

Revisi produk akhir yang nantinya akan siap di massalkan sesuai dengan prosedur yang sudah ada dengan berbagai perbaikan yang sudah di berikan.

C. Spesifikasi Produk

Spesifikasi produk media Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate ini adalah sebagai berikut:

1. Buku berbentuk konvensional berupa buku panduan.
2. Ukuran dari buku 148x210 mm
3. Diawali dengan *cover* yang dilengkapi dengan gambar dan judul, dengan warna dasar *cover* hitam.
4. Warna dasar halaman putih dan dibagi menjadi beberapa bagian atau bab.
5. Buku panduan ini terdiri dari halaman sampul, halaman pengantar, halaman daftar isi, halaman isi yang terbagi menjadi empat bagian, halaman daftar pustaka, dan biodata penulis.
6. Memiliki gambar model latihan *kata* serta penjelasannya.

7. Bahan yang digunakan dalam cover menggunakan *ivory* 210 gr disertai lapisan laminasi *doff*.
8. Bahan isi buku menggunakan kertas *HVS* 80 gr

D. Subjek Uji Coba

Penelitian Pengembangan ini, menggolongkan subjek uji coba menjadi dua, yaitu:

1. Subjek Uji Coba oleh Dosen Pembimbing Sebagai:

- b. Ahli Materi

Berperan untuk menentukan materi dalam Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate sudah sesuai dengan kebenaran materi dalam melatih kata.

- c. Ahli Media

Berperan memberi masukan terhadap etika dan estetika media.

2. Subjek Uji Coba Kelompok Kecil dan Lapangan

Subjek uji coba yang digunakan oleh peneliti yaitu Atlet PELATDA Gojuriyu Association Indonesia DIY dan Pelatih FORKI Gunungkidul sebanyak 21 Orang sebagai responden kelompok kecil. Atlet dan Pelatih Karate di Provinsi DIY sebanyak 40 orang sebagai responden kelompok besar.

E. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Menurut Endang Mulyatiningsih (2012: 38) data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau data yang telah diberi nilai. Sedangkan data kualitatif adalah data yang berbentuk kalimat atau gambar. Data yang

bersifat kuantitatif yang berupa penilaian, dihimpun melalui angket atau kuesioner uji coba produk, pada saat kegiatan uji coba, dianalisis dengan analisis kuantitatif deskriptif. Persentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu kemudian ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif.

F. Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data atau informasi dalam penelitian perlu dilakukan kegiatan pengumpulan data. Dalam proses pengumpulan data diperlukan sebuah alat atau instrumen pengumpul data. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian menggunakan dua teknik yaitu instrumen studi pendahuluan dan instrumen pengembangan model dan uji coba lapangan. Adapun instrumen studi pendahuluan yang dilakukan dalam memperoleh informasi dilakukan beberapa metode yang meliputi:

1. Observasi: observasi merupakan metode pengumpulan data melalui pengamatan dan pencatatan. Kelebihan dalam menggunakan metode observasi adalah banyak informasi yang hanya dapat diselidiki dengan melakukan pengamatan.
2. Angket: merupakan alat pengumpul data yang memuat sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh subjek penelitian. Sedangkan instrumen pengembangan model dikelompokkan menjadi dua yaitu yang pertama adalah validasi produk yang kedua uji coba lapangan dengan menggunakan metode kuisisioner.

Pada validasi produk diberikan kepada Dosen Pembimbing sebagai ahli materi dan media untuk mendapatkan masukan dan rekomendasi. Lembar

validasi digunakan untuk mendapatkan penilaian kelayakan Buku Panduan Melatih Kata Pada Cabang Olahraga Karate. Pada lembar kuisioner validasi dosen pembimbing sebagai ahli materi dan media menggunakan skala *likert* yaitu skala psikometrik yang umum. Instrumen penilaian oleh ahli materi adalah dalam bentuk angket. Berikut adalah aspek yang dinilai oleh ahli materi:

Tabel 4. Aspek Penilaian Ahli Materi

No	Aspek Penilaian	Jumlah Butir
1	Aspek Materi	10
Jumlah		10

Aspek materi terdiri dari 10 item dan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Penilaian Aspek Materi

No	Aspek Penilaian
1	Materi sesuai dengan latihan <i>kata</i> untuk cabang olahraga karate
2	Gambar yang disajikan sesuai dengan runtutan cara melatih <i>kata</i>
3	Gambar yang disajikan mudah untuk dipahami
4	Materi disajikan secara jelas dan sederhana
5	Materi dan gambar latihan <i>kata</i> disajikan secara runtut
6	Kesesuaian antara materi dengan judul buku
7	Materi bermakna untuk pelatih dan atlet karate
8	Buku mempunyai tujuan yang jelas untuk latihan <i>kata</i> karate
9	Bahasa yang digunakan mudah dipahami
10	Mdel latihan sudah sesuai dengan latihan <i>kata</i> karate

Instrumen penilaian oleh ahli media adalah dalam bentuk angket. Berikut adalah aspek yang dinilai oleh ahli media:

Tabel 6. Aspek Penilaian Ahli Media

No	Aspek Penilaian	Jumlah Butir
1	Aspek Desain dan tampilan	8
2	Aspek Tata Letak dan Tulisan	4
Jumlah		12

Aspek desain dan tampilan terdiri dari 8 item. Aspek desain dan tampilan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Penilaian Aspek Desain dan Tampilan

No	Aspek Penilaian
1	Kemenarikan <i>cover</i>
2	Keserasian warna tulisan dan gambar pada <i>cover</i>
3	Ketepatan pemilihan warna pada <i>cover</i>
4	Jumlah halaman 79 halaman
5	Ukuran gambar latihan <i>kata</i>
6	Kejelasan gambar latihan <i>kata</i>
7	Pemilihan warna pada gambar
8	Relevansi gambar dengan materi

Aspek tampilan terdiri dari 4 item dan tulisan dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 8. Penilaian Aspek Tata Letak dan Tulisan

No	Aspek Penilaian
1	Jenis huruf yang digunakan
2	Ukuran huruf yang digunakan
3	Ketepatan tata letak teks
4	Jenis dan ukuran huruf mudah dibaca

Pada uji coba kelompok kecil dan lapangan angket yang digunakan juga menggunakan metode kuisioner skala likert dengan 4 pilihan. Skala ini dipilih agar responden tidak bersikap netral. Klasifikasi penilaian sebagai berikut:

- 1: Sangat Kurang
- 2: Kurang
- 3: Baik
- 4: Sangat Baik

Aspek yang dinilai untuk uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Aspek yang Dinilai

No	Aspek yang Dinilai
Tampilan	
1	Kemenarikan cover buku
2	Keserasian warna huruf dan gambar pada cover
3	Ketepatan warna pada cover
4	Kesesuaian desain cover dan buku
5	Kesesuaian jenis dan warna huruf
Materi	
6	Ketepatan pemilihan materi yang disajikan (untuk latihan kata)
7	Materi yang disajikan jelas dan sederhana
8	Kesesuaian antara materi dengan judul buku
9	Kesesuaian keterangan materi latihan kata
10	Ketepatan ukuran gambar pada latihan kata
11	Kejelasan gambar pada materi latihan kata
12	Pemilihan warna pada gambar latihan kata
13	Relevansi gambar dengan materi latihan kata
14	Gambar yang disajikan mudah untuk dipahami
15	Materi dan gambar latihan kata disajikan secara runtut
16	Ketepatan pemilihan daftar istilah
Keterbacaan	
17	Ketepatan tanda baca
18	Ketepatan pemilihan ukuran pada huruf
19	Ketepatan pemilihan bahasa
20	Materi bermakna untuk pelatih dan atlet karate

G. Metode Analisis Data

Teknik analisis data adalah cara untuk mengetahui hasil penelitian yang dilakukan. Analisis data melingkupi semua kegiatan klarifikasi, analisa, pemakaian dan menarik kesimpulan dari semua data yang terkumpul dalam tindakan. Setelah semua data terkumpul, maka data tersebut akan diolah. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisa kuantitatif yang bersifat mendeskripsikan dengan kalimat dari hasil angka sebelumnya.

Menurut Sugiyono (2016: 599) rumus perhitungan kelayakan dipresentasikan dengan rumus sebagai berikut:

$$Presentase = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Total skor maksimal}} \times 100\%$$

Setelah diperoleh persentase dengan rumus tersebut, selanjutnya kelayakan digolongkan ke dalam empat kategori kelayakan sebagai berikut:

Tabel 10. Persentase Kelayakan

No	Persentase	Kelayakan
1	76%-100%	Layak
2	56%-75%	Cukup Layak
3	40%-55%	Kurang Layak
4	<40%	Tidak Layak

Sumber: Suharsimi Arikunto (1993)

Digunakan dalam kuisioner menurut Mayflor Markusic (2009) dengan empat pilihan, skala ini dipilih agar responden tidak bersikap netral yaitu:

- 1: Sangat Kurang
- 2: Kurang
- 3: Baik
- 4: Sangat Baik

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

A. Penyajian Data

Penyajian data dibagi dalam tahap riset dan tahap pengembangan. Tahap riset dilakukan studi pendahuluan, sedangkan tahap pengembangan dilakukan melalui perencanaan produk, validasi dan uji coba produk.

1. Studi Pendahuluan

Studi pendahuluan dilakukan dengan observasi dan wawancara. Observasi dilakukan pada latihan PELATDA Goju-ryu Association Indonesia DIY dan Tim FORKI Gunungkidul. Selanjutnya peneliti melakukan observasi dengan cara mencari di internet dan pergi ke beberapa tempat diantaranya adalah perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil observasi tersebut didapati belum adanya buku model latihan *kata* untuk cabang olahraga karate.

Dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa masih banyak pelatih dan atlet yang belum mengerti secara utuh bagaimana cara melatih *kata* yang baik dan benar, kurangnya pemahaman dan kemampuan pelatih untuk dapat melatih *kata* dengan menyeluruh. Masih minimnya sumber informasi dan pengetahuan yang menjelaskan tentang latihan *kata* secara menyeluruh, kurang dan sulitnya mendapatkan sumber informasi tentang latihan *kata*, model latihan *kata* yang dilatihkan hanya terbatas dan monoton membuat pelatih dan atlet merasa perlunya ilmu tambahan yang dapat diimplementasikan

di *dojo* karate, serta Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate perlu dibuat agar menambah referensi para pelatih dan atlet.

2. Perencanaan Produk

Perancangan produk diawali dengan mencari hasil yang relevan sebagai acuan peneliti dan mencari referensi buku yang berkaitan dengan Pengembangan Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate sebagai bahan membuat produk. Kemudian rancangan produk yang akan dikembangkan tersebut didiskusikan dengan yang ahli dalam bidangnya yaitu Bapak Danardono, M.Or untuk mendapatkan rancangan yang sesuai dengan materi yang terdapat di dalam cara melatih *kata* untuk cabang olahraga karate. Setelah materi tersebut disetujui, peneliti melakukan pengambilan gambar sesuai dengan materi yang telah disetujui. Selanjutnya gambar yang telah diambil dipilah dan dilakukan editing. Setelah melakukan editing gambar, dilanjutkan pembuatan produk dengan menggunakan *Corel Draw X7* dan *Ms. Word*.

Ukuran dari Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate adalah 148 x 210 mm dengan warna dasar *cover* hitam dan isi buku dengan warna dasar putih. Dibagi dalam beberapa bagian atau bab. Memiliki 75 halaman dengan 1 halaman *cover*, 2 halaman pembuka, 8 halaman daftar isi sampai dengan daftar istilah, 62 halaman untuk bab pendahuluan sampai dengan penutup, 2 halaman untuk daftar pustaka dan biodata penulis. Bahan yang digunakan dalam *cover* menggunakan kertas *ivory* 260gr disertai lapisan laminasi *doff* dan pada isi buku menggunakan kertas *HVS* 80gr.

3. Validasi Ahli Materi dan Ahli Media serta Revisi Produk

Pengembangan media Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate ini divalidasi oleh dosen pembimbing sebagai Ahli Materi dan validasi media dilakukan oleh dosen lain sebanyak dua kali dengan menggunakan satu kali revisi. Tinjauan Ahli Materi dan Ahli Media ini menghasilkan beberapa revisi sebagai berikut:

a. Validasi

Validasi ahli media dan ahli materi dilakukan setelah pembuatan Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate telah selesai. Berikut hasil dari validasi:

Dosen pembimbing sebagai Ahli Materi dan Ahli Media Bapak Danardono, M.Or. Hasil validasi dari Dosen Pembimbing sebagai Ahli Materi dan Ahli Media sebagai berikut

Tabel 11. Hasil Validasi Materi

No	Aspek yang Dinilai	Skor	Skor Max	(%)	Kategori
1	Materi sesuai dengan latihan <i>kata</i> untuk cabang olahraga karate	4	4	100%	Layak
2	Gambar yang disajikan sesuai dengan runtutan cara melatih <i>kata</i>	4	4	100%	Layak
3	Gambar yang disajikan mudah untuk dipahami	4	4	100%	Layak
4	Materi disajikan secara jelas dan sederhana.	4	4	100%	Layak
5	Materi dan gambar latihan <i>kata</i> disajikan secara runtut	4	4	100%	Layak
6	Kesesuaian antara materi dengan judul buku	4	4	100%	Layak
7	Materi bermakna untuk pelatih dan atlet karate	4	4	100%	Layak
8	Buku mempunyai tujuan yang jelas untuk latihan <i>kata</i> karate	4	4	100%	Layak

9	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	4	4	100%	Layak
10	Mdel latihan sudah sesuai dengan latihan <i>kata</i> karate	4	4	100%	Layak
Jumlah		40	40	100%	Layak

Validasi Materi tahap pertama memiliki skor nilai 40 dengan persentase yang didapatkan sebesar 100% dan dapat dinyatakan oleh dosen pembimbing sebagai Ahli Materi bahwa Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate dinyatakan “Layak” untuk dilakukan uji coba.

Tabel 12. Hasil Validasi Media

No	Aspek yang Dinilai	Skor	Skor Max	(%)	Kategori
1	Kemenarikan <i>cover</i> buku	4	4	100%	Layak
2	Keserasian warna tulisan dan gambar pada <i>cover</i>	4	3	75%	Cukup Layak
3	Ketepatan pemilihan warna pada <i>cover</i>	4	4	100%	Layak
4	Jumlah halaman 79 halaman	4	4	100%	Layak
5	Ukuran gambar latihan <i>kata</i>	4	4	100%	Layak
6	Kejelasan gambar latihan <i>kata</i>	4	3	75%	Cukup Layak
7	Relevansi gambar dan materi	4	4	100%	Layak
8	Pemilihan warna pada gambar	4	4	100%	Layak
9	Jenis huruf yang digunakan	4	3	75%	Cukup Layak
10	Ukuran huruf yang digunakan	4	3	75%	Cukup Layak
11	Ketepatan tata letak teks	4	3	75%	Cukup Layak
12	Jenis dan ukuran huruf mudah dibaca	4	3	75%	Cukup Layak
Jumlah		48	42	87,5%	Layak

Validasi Media ini memiliki skor nilai 42 dengan persentase yang didapatkan sebesar 87,5% dan dapat dinyatakan oleh dosen pembimbing sebagai Ahli Materi bahwa Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate dinyatakan “Layak” dengan revisi sesuai saran dan siap diuji cobakan.

B. Hasil Uji Coba Produk

1. Uji Coba Kelompok Kecil

a. Uji coba kelompok kecil dilakukan pada 21 orang pelaku karate yang terdiri dari 3 (tiga) orang pelatih dan 18 (delapan belas) orang atlet PELATDA Goju-ryu Association Indonesia DIY dan FORKI Gunungkidul. Pada saat uji coba kelompok kecil kondisi responden secara umum dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Subjek uji coba secara umum memberikan tanggapan yang positif terhadap produk buku panduan yang dikembangkan oleh peneliti.
- 2) Subjek uji coba antusias dalam pengisian angket yang diberikan oleh peneliti.
- 3) Subjek uji coba tertarik dan senang dengan adanya buku ini karena akan sangat membantu mereka ketika berlatih.

b. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Tabel 13. Hasil Angket Uji Coba Kelompok Kecil

No	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
1	Tampilan	386	420	91,90%	Layak
2	Materi	856	924	92,64%	Layak
3	Keterbacaan	315	336	93,75%	Layak
Skor Total		1.557	1.680	92,67%	Layak

Berdasarkan tabel diatas, mengenai Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate menunjukkan aspek tampilan sebesar 91,90% dengan kategori “Layak”, aspek materi sebesar 92,64% dengan kategori “Layak”, dan aspek keterbacaan sebesar 93,75% dengan kategori “Layak”. Nilai total yang didapatkan dari penilaian uji kelayakan produk Buku Panduan Melatih Kata

pada Cabang Olahraga Karate PELATDA Goju-ryu Association Indonesia DIY dan FORKI Gunungkidul sebesar 92,67%. Berdasarkan kategori yang telah ditentukan sebelumnya hasil nilai total tersebut menunjukkan bahwa Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate “Layak”. Artinya Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate layak untuk diuji cobakan pada tahap selanjutnya.

2. Uji Coba Lapangan

a. Uji coba lapangan dilakukan pada 40 orang yang terdiri dari 20 (dua puluh) orang pelatih dan 20 (dua puluh) orang atlet yang ada di FORKI DIY. Pada saat uji coba lapangan kondisi responden secara umum dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Subjek uji coba secara umum memberikan tanggapan yang positif terhadap produk buku panduan yang dikembangkan oleh peneliti.
- 2) Subjek uji coba antusias dalam pengisian angket yang diberikan oleh peneliti dan memberikan kritik dan saran yang membangun.
- 3) Subjek uji coba tertarik dan senang dengan adanya buku ini karena akan sangat membantu mereka ketika berlatih.

b. Hasil Uji Coba Kelompok Besar (Uji Coba Lapangan)

Tabel 14. Hasil Angket Uji Coba Lapangan

No	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
1	Tampilan	682	800	85,25%	Layak
2	Materi	1.520	1.760	86,36%	Layak
3	Keterbacaan	542	640	84,68%	Layak
Skor Total		2.744	3.200	85,75%	Layak

Berdasarkan tabel diatas, mengenai Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate menunjukkan aspek tampilan sebesar 85,25% dengan kategori “Layak”, aspek materi sebesar 86,36% dengan kategori “Layak”, dan aspek keterbacaan sebesar 84,68% dengan kategori “Layak”. Nilai total yang didapatkan dari penilaian uji kelayakan produk Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate FORKI DIY sebesar 85,75%. Berdasarkan kategori yang telah ditentukan sebelumnya hasil nilai total tersebut menunjukkan bahwa Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate “Layak”. Artinya Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate layak untuk diuji cobakan pada tahap selanjutnya.

C. Pembahasan

Awal perencanaan pembuatan media latihan berupa produk Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate ini didesain dan diproduksi menjadi sebuah produk awal berupa Buku Panduan yang bertujuan untuk membantu memberikan pemahaman dan referensi kepada pelatih karate untuk membantu pelatih dan atlet dalam proses latihan.

Proses pembuatan Buku Panduan ini melalui prosedur *Research and development (RnD)*. Melalui langkah perencanaan, produksi dan evaluasi. Kemudian produk dikembangkan dengan bantuan *Corel Draw X7* dan *MS. Word*. Setelah produk awal selesai disusun, maka perlu dievaluasi dan divalidasi oleh Ahli Materi dan Ahli Media. Sedangkan tahap penelitian kelayakan produk dilakukan dengan dua tahap uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan.

Proses validasi oleh Ahli Media dan Ahli Materi menghasilkan data yang dapat digunakan untuk merevisi produk awal. Media Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate ini masuk dalam kategori “Layak” pernyataan tersebut dapat dibuktikan dari hasil analisis penilaian “Layak” dari Dosen Pembimbing sebagai Ahli Media dan Ahli Materi, serta penilaian uji kelompok kecil dan uji lapangan.

Menurut beberapa pelatih dan atlet terdapat banyak kelebihan pada produk ini. Diantaranya adalah buku ini mampu menjadi pegangan para pelatih dan atlet dalam proses latihan demi mendapatkan hasil latihan yang maksimal. Desain yang menarik dan isi buku yang sederhana juga menjadi salah satu kelebihan produk ini. Selain kelebihan-kelebihan tersebut, terdapat pula kekurangan atau kelemahan produk ini. Diantaranya adalah belum diterangkan secara menyeluruh di setiap teknik dalam semua aliran dan beberapa tanda baca serta istilah yang kurang sempurna dan sulit dimengerti orang awam. Dengan adanya beberapa kelemahan tersebut, perhatian dan upaya pengembangan selanjutnya dapat dilakukan untuk memperoleh hasil produk yang lebih baik lagi. Hasil pengujian dapat dijabarkan dalam pembahasan berikut ini:

1. Pengujian kepada Ahli Materi dan Ahli Media

Hasil uji validasi Ahli Materi dan Ahli Media dilakukan dalam satu tahap. Adapun hasil dari validasi ahli media dan materi dikatakan “Layak” tanpa revisi. Setelah dilakukan validasi Ahli Materi dengan hasil sebesar 100% dan Ahli Media dengan hasil sebesar 87,5% dengan kategori “Layak” maka buku dinyatakan layak diuji cobakan.

2. Pengujian kepada Pelatih dan Atlet

a. Uji Coba Kelompok Kecil

Berdasarkan instrumen angket yang diisi oleh pelatih dan atlet Karate PELATDA Goju-ryu Association Indonesia DIY dan FORKI Gunungkidul mengenai Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate menunjukkan bahwa pada aspek tampilan sebesar 91,90% dengan kategori “Layak”, aspek materi sebesar 92,64% dengan kategori “Layak”, dan aspek keterbacaan sebesar 93,75% dengan kategori “Layak”. Nilai total yang didapatkan dari penilaian uji kelayakan produk Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate menurut responden Karate PELATDA Goju-ryu Association Indonesia DIY dan FORKI Gunungkidul sebesar 92,67%. Berdasarkan kategori yang telah ditentukan sebelumnya hasil nilai total tersebut menunjukkan bahwa Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate “Layak”. Berdasarkan hasil tersebut Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate layak untuk diuji cobakan pada tahap berikutnya.

b. Uji Coba Kelompok Besar (Uji Coba Lapangan)

Berdasarkan instrumen angket yang diisi oleh pelatih dan atlet di FORKI DIY mengenai produk Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate menunjukkan bahwa nilai aspek tampilan sebesar 85,25% dengan kategori “Layak”, aspek materi sebesar 86,36% dengan kategori “Layak”, dan aspek keterbacaan sebesar 84,68% dengan kategori “Layak”. Nilai total yang didapatkan dari penilaian uji kelayakan produk Buku Panduan Melatih Kata

pada Cabang Olahraga Karate menurut responden Pelatih dan atlet di FORKI DIY sebesar 85,75%.

Berdasarkan kategori yang telah ditentukan sebelumnya hasil total nilai tersebut menunjukkan bahwa Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate “Layak”. Artinya Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate layak untuk digunakan sebagai bahan acuan latihan untuk pelaku karate dan siap dipublikasikan.

D. Analisis Kelebihan dan Kekurangan

Setelah melalui uji coba produk, ditemukan kelebihan dan kekurangan pada Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate, yaitu:

1. Kelebihan

- a. Desain cover dan tampilan isi buku sederhana.
- b. Materi disajikan secara jelas dan sederhana.
- c. Terdapat gambar dan keterangan yang sinkron.
- d. Materi disajikan secara runtut.
- e. Mampu menjadi tolak ukur pelatih dan atlet dalam proses latihan.

2. Kekurangan

- a. Buku masih berbentuk konvensional.
- b. Terdapat istilah dan nama yang kurang familiar dan sulit dipahami oleh orang awam.
- c. Tidak menjelaskan teknik dalam semua Aliran Karate.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan Pengembangan Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate ini dapat disimpulkan yaitu pembuatan produk diawali dengan studi pendahuluan dilakukan melalui observasi dan angket. Observasi dilakukan pada latihan Pelatda Goju-ryu Association Indonesia DIY dan FORKI Gunungkidul. Selanjutnya peneliti melakukan observasi dengan cara *searching* di internet serta melakukan observasi, perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Yogyakarta dan pembahasan bersama Dosen Pembimbing.

Ukuran dari Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate tersebut adalah 148 x 210 mm dengan warna dasar putih dan membagi beberapa bagian atau bab. Memiliki 79 halaman. Bahan yang digunakan dalam *cover* menggunakan kertas *ivory* 210 gr disertai lapisan laminasi *doff* dan pada isi buku menggunakan kertas *HVS* 80 gr. Tingkat Kelayakan Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate ini berdasarkan Dosen Pembimbing sebagai ahli materi sebesar 100% dan ahli media sebesar 87,5%. Berdasarkan uji coba kelompok kecil didapati total persentase kelayakan sebesar 92,67% dan uji coba lapangan sebesar 85,75%.

Secara keseluruhan media Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate ini layak dan dapat digunakan setelah dilakukan dua tahap uji

coba. Penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih dan atlet dalam proses latihan agar didapatkan hasil yang maksimal.

B. Implikasi

Pada penelitian pengembangan ini memiliki beberapa implikasi secara praktis diantaranya:

1. Membantu memeberikan pemahaman mengenai runtutan cara melatih *kata* yang baik dan benar.
2. Menambah referensi pelatih dan atlet dalam berlatih teknik *kata* sesuai dengan filosofi *kata* itu sendiri.
3. Sebagai tolak ukur dalam melatih kata sesuai dengan kriteria penilaian pertandingan.
4. Sebagai media promosi pengenalan karate kepada masyarakat umum.

C. Keterbatasan Peneliti

Penelitian pengembangan ini mempunyai beberapa keterbatasan dalam penelitian diantaranya:

1. Sampel uji coba masih terbatas pada dua tempat, dikarenakan keterbatasan waktu, keterbatasan pelatih, keterbatasan atlet, serta biaya penelitian.
2. Terdapat keterbatasan dalam isi materi yang tidak mencakup semua aliran karena keterbatasn peneliti dalam proses pengambilan gambar dan waktu yang tersedia.
3. Proses pembuatan buku menggunakan 1 (satu) model dengan kemampuan satu aliran saja.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan media Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate dengan materi pokok latihan teknik *kata* merujuk pada kriteria penilaian *kata* dalam *WKF Rules 2020* untuk cabang olahraga karate sudah layak dan tervalidasi oleh Ahli Media dan Ahli Materi dan uji coba kelompok kecil serta uji coba lapangan maka terdapat saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih maupun atlet dapat memanfaatkan media Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate dapat lebih memahami tentang pentingnya melatih *kata* sesuai dengan filosofi dan kriteria penilaian pertandingan *kata*, dikarenakan saat ini bela diri tidak hanya sekedar sebagai bela diri tetapi juga sebagai peningkatan prestasi.
2. Bagi mahasiswa dapat memanfaatkan produk ini sebagai referensi dalam perkuliahan teknik dasar *kata* dan *kata* pertandingan.
3. Bagi masyarakat umum dapat digunakan sebagai ilmu pengetahuan tentang karate.
4. Bagi praktisi media pembelajaran, agar dapat menguji tingkat keefektifannya dalam pembelajaran dan membuat media pembelajaran lebih inovatif dan bervariasi.
5. Bagi atlet agar dapat memahami pentingnya belajar dan memahami setiap teknik dalam suatu *kata* agar dalam memperagakan *kata* dapat menjiwai setiap teknik *kata* itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Danardono. (2006). *Kebutuhan Karate*. Artikel e-staff FIK UNY.
- _____ (2006). *Sejarah, Etika, dan Filososfi Karate*. Artikel e-staff FIK UNY. Hlm. 1-23.
- _____ (2010). *Kata*. Artikel e-staff FIK UNY. Diunduh pada 27 September 2020. Pukul 13.00 WIB.
- Daryanto. (2010). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Djoko P.I. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Endang Mulyatiningsih. (2012). *Riset Terapan Bidang Pendidikan dan Teknik*. Yogyakarta. UNY Press
- Gunawan, Gugun A. 2007. *Beladiri*. Yogyakarta: Insani Madani.
- Harsono. (2015). *Kepeatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- L. Tubbs, Stewart & Moss, Syla. (2008). *Human Communication*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Markusic, Mayflor. (2009). *Simplifying the Likert Scale*. Online di unduh pada 15 Juli 2020. Pukul 22.35 WIB.
- Mukhsin, Sabeth. (2003). *Olahan dari "Best Karate" M. Nakayama Dalam Cabang Olah Raga Karate Tradisional*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Nakayama, M. (1976). *Dinamic Karate*. Tokyo: Kodansha Internasional.
- Rosmawati, H P. 2010. *Mengenal Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Widya Padjajaran.
- Sujoto, J. B. (1996). *Teknik-Teknik Karate*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Peraturan Pertandingan WKF Rules (Versi 2020)
- Putra Nusa, (2012). *Research and Development Penelitian dan Pengembangan Suatu Pengantar*. Rajawali Press: PT. Rajagrafindo Persada
- Sugiyono. (2007) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- (2011). *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bineka cipta
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Pengertian Media dan Metode*. Diunduh pada: 5 Agustus 2020, 09.00 WIB.
www.maxmanroe.com
- Filosofi Karate*. Diunduh pada 7 Agustus 2020, 10.00 WIB.
https://id.m.wikipedia.org/wiki/Niju_kun
- Sejarah Aliran Goju-ryu*. Diunduh pada 29 Juli 2020, 22.00 WIB
<https://www.google.com/amp/s/karatedogojukaiindrmayu.wordpress.com/2014/04/01/sejarah-karate-goju-ryu-dunia/amp/>
- Sejarah Aliran Shito-ryu*. Diunduh pada 5 Agustus 2020, 10.30 WIB.
<http://karatepediaindonesia.blogspot.com/2014/03/shito-ryu.html?m=1>
- Sejarah Aliran Wado-ryu*. Diunduh pada 29 Juli 2020 22.30 WIB.
<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Wado-ryu>
- Sejarah Aliran Shotkan-ryu*. Diunduh pada 29 Juli 2020, 21.00 WIB.
<https://www.jka.or.jp/en/about-jka/history>
- Sejarah Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia*. Diunduh pada 24 September 2020, 09.00 WIB
https://id.m.wikipedia.org/wiki/Federasi_Olahraga_Karate-Do_Indonesia
- Sejarah Karate Dunia*. Diunduh pada 24 September 2020, 10.00 WIB
<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Karate>
<https://www.karatepondsel.wap.sh/coverted.html>
<https://www.tagar.id/mengenal-sejarah-dan-seni-bela-diri-karate/amp/>
- Cita Anisa Realita. (2017). *Pengembangan Buku Panduan Model Latihan Kekuatan Untuk Karateka Junior*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nindia Bagaskara. (2018). *Pengembangan Buku Panduan Model Latihan Fleksibilitas Untuk Cabang Olahraga Karate*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

I Bagus Syaifullah Azis (2018). *Pengembangan Buku Panduan Teknik Dasar (Kihon Kata Kumirte) untuk Perguruan GOKASI*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Bayu Affandi Ismuyono (2019). *Pengembangan Buku Panduan Teknik Kata Dasar dan Tekki Shotokan*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Bimashepta Yogantara Wandhawaputra
NIM : 15602241015
Pembimbing : Danardono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	8/01/2020	- Menambahkan Hakikat Melatih KATA - Mengganti Penelitian yang relevan.	
2	29/1/2020	Latihan ke praktik	
3	3/2/2020	Bahan bulutangkis pilihan	
4	11/2/2020	Detail bulu tangkis	
5	19/2/2020	Detail bulu rami	
6	26/2/2020	Uraian bulu - tanah refensi.	
7	23/5/2020	Mengganti BASTABATI BASAI Bukan seperti SKIBSI	
8	16/9/2020	Uraian bulu rami dan bulu staple → bulu - bintan	
9	30/1/2020	Bulu Panduan & Rami	

Kajur PKL,

Dr. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Bimashepta Yogantara Wandhawaputra
NIM : 15602241015
Pembimbing : Danardono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
	4/8	Sejauh kepala selam kelas dan bro validasi → uji Penelitian	
	9/19	Kem. selam kearah j-2	
	11/3/2020	Kem. tak	
	29/2020 /5	Apik uji + bial PPT	

Kajur PKL,


Dr. Endang Rini Sukanti, M.S
NIP. 19606407 198601 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL



Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 331/UN34.16/PT.01.04/2020 11 Agustus 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**


**Yth . Ka. Pelatih DOJO ATLET GOJU-RYU ASSOCIATION
KEPEK, WONOSARI, GUNUNGKIDUL**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Bimashepta Yogantara Wandhawaputra
NIM	: 15602241015
Program Studi	: Pend. Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: BUKU PANDUAN MELATIH KATA
Waktu Penelitian	: 13 - 20 Agustus 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Dr. Yudi Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Validasi Ahli Materi

LEMBAR PENILAIAN AHLI MATERI
PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MELATIH KATA PADA CABANG
OLAHRAGA KARATE

A. Pengantar

Penelitian ini bertujuan mengembangkan Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate, buku ini ditulis sebagai media untuk menambah referensi para pelatih karate untuk membantu dalam kegiatan melatih dengan tolak ukur dari aturan dan kriteria penilaian pertandingan. Dalam penyusunan buku ini diharapkan untuk para pelatih mampu memperhatikan setiap aspek dalam melatih *kata* kepada atletnya agar seorang atlet mampu latihan dan mengerti tentang *kata* yang dipelajari secara menyeluruh dengan baik dan benar.

Pada kesempatan kali ini saya mohon Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian/evaluasi terhadap Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate yang telah saya buat. Data-data hasil penilaian ataupun evaluasi yang Bapak/Ibu berikan akan saya gunakan sebagai bahan perbaikan dalam penyusunan Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate tersebut agar terbentuk modul yang efektif dan efisien.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian dan evaluasi terhadap modul ini saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 13 Agustus 2020

D. Lembar Penilaian/Evaluasi

No	Pernyataan	Hasil Penilaian			
		4	3	2	1
1	Materi di dalam "Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate" sudah sesuai dengan latihan <i>kata</i> untuk cabang olahraga karate	✓			
2	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan runtutan cara melatih <i>kata</i>	✓			
3	Gambar yang disajikan mudah untuk dipahami	✓			
4	Materi yang disajikan secara sederhana dan jelas	✓			
5	Materi dan gambar latihan <i>kata</i> serta modifikasi secara runtut	✓			
6	Kesesuaian materi dengan judul buku	✓			
7	Materi bermakna untuk pelatih dan atlet karate	✓			
8	Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate memiliki tujuan yang jelas untuk pembelajaran <i>kata</i> karate	✓			
9	Bahasa yang digunakan mudah dipahami oleh pelatih dan atlet karate	✓			
10	Penulisan model latihan sudah sesuai dengan latihan <i>kata</i> karate	✓			

E. Komentar/Saran perbaikan lain

B. Identitas

Nama : Danardono, M.Or.

Pendidikan : S2

Pangkat : Lektor

Golongan : III D

C. Petunjuk Pengisian

1. Isilah terlebih dahulu identitas anda pada lembar jawaban yang telah disediakan.
2. Isilah jawaban dengan menggunakan tanda cek (✓) pada setiap kolom penilaian yang tersedia sesuai pendapat anda.

Keterangan :

4 = Sangat bagus / Sangat sesuai

3 = Bagus / Sesuai

2 = Kurang bagus / Kurang sesuai

1 = Tidak bagus / Tidak sesuai

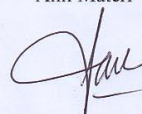
3. Tulislah komentar dan saran pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan pendapat anda. Apabila tidak mencukupi, mohon ditulis pada lembar sebaliknya.

F. Kesimpulan

Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa buku ini

- (a) Layak untuk uji coba lapangan tanpa revisi
- b. Layak untuk uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran
- c. Belum layak uji coba lapangan

Yogyakarta, 13 Agustus 2020
Ahli Materi



Danardono, M.Or.
NIP.197611052002121002

Lampiran 4. Validasi Ahli Media

LEMBAR PENILAIAN AHLI MEDIA
PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MELATIH KATA PADA CABANG
OLAHRAGA KARATE

A. Pengantar

Penelitian ini bertujuan mengembangkan Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate, buku ini ditulis sebagai media untuk menambah referensi para pelatih karate untuk membantu dalam kegiatan melatih dengan tolak ukur dari aturan dan kriteria penilaian pertandingan. Dalam penyusunan buku ini diharapkan untuk para pelatih mampu memperhatikan setiap aspek dalam melatih *kata* kepada atletnya agar seorang atlet mampu latihan dan mengerti tentang *kata* yang dipelajari secara menyeluruh dengan baik dan benar.

Pada kesempatan kali ini saya mohon Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian/evaluasi terhadap Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate yang telah saya buat. Data-data hasil penilaian ataupun evaluasi yang Bapak/Ibu berikan akan saya gunakan sebagai bahan perbaikan dalam penyusunan Buku Panduan Melatih Kata pada Cabang Olahraga Karate tersebut agar terbentuk modul yang efektif dan efisien.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian dan evaluasi terhadap modul ini saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 17 September 2020

B. Identitas

Nama : Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or.
Pendidikan : S2
Pangkat : Lektor
Golongan : III D

C. Petunjuk Pengisian

1. Isilah terlebih dahulu identitas anda pada lembar jawaban yang telah disediakan.
2. Isilah jawaban dengan menggunakan tanda cek (✓) pada setiap kolom penilaian yang tersedia sesuai pendapat anda.

Keterangan :

4 = Sangat bagus / Sangat sesuai

3 = Bagus / Sesuai

2 = Kurang bagus / Kurang sesuai

1 = Tidak bagus / Tidak sesuai

3. Tulislah komentar dan saran pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan pendapat anda. Apabila tidak mencukupi, mohon ditulis pada lembar sebaliknya.

D. Lembar Penilaian/Evaluasi

No	Pernyataan	Hasil Penilaian			
		4	3	2	1
1	Kemenarikan <i>cover</i>	✓			
2	Keserasian warna tulisan dan gambar pada <i>cover</i>		✓		
3	Ketepatan pemilihan warna pada <i>cover</i>	✓			
4	Jumlah halaman 79 halaman	✓			
5	Ukuran gambar latihan <i>kata</i>	✓			
6	Kejelasan gambar latihan <i>kata</i>		✓		
7	Relevansi gambar dengan materi	✓			
8	Pemilihan warna pada gambar	✓			
9	Jenis huruf yang digunakan		✓		
10	Ukuran huruf yang digunakan		✓		
11	Ketepatan tata letak teks		✓		
12	Jenis dan ukuran huruf mudah dibaca		✓		

E. Komentar/Saran perbaikan lain

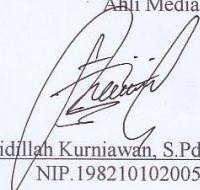
1. Memperbaiki Tata letak BATS
 2. Memperbaiki penulisan sumber.
 3. Menambahkan keterangan pada gambar
 4. Memperbaiki tulisan judul cover
-
-
-
-
-
-
-
-
-

F. Kesimpulan

Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa buku ini

- a. Layak untuk uji coba lapangan tanpa revisi
- b. Layak untuk uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran
- c. Belum layak uji coba lapangan

Yogyakarta, 17 September 2020
Ahli Media



Faidllah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP.198210102005011002

Lampiran 5. Tabel Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

No	Nama Lengkap	Status Pelaku Karate	Tampilan					Materi					Keterbacaan					Total					
1	Rayana leticya kanani	Atlet	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	77		
2	SEVA NUR ALFIAH	Atlet	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80		
3	Varadiva Dinda Prasajo	Atlet	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80		
4	SEKAR WINANTI	Atlet	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	76		
5	ERZA AULIA MAYFALANI	Atlet	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80		
6	Aletalonata	Atlet	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	71		
7	Rizal aidiansyah pratama	Atlet	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	69		
8	Melisa Maul Tanjung	Atlet	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	70		
9	Azahra Shafaa Noortfajr Hayyan	Atlet	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	73		
10	Brisnata zifiona	Atlet	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80		
11	Chundori SPd	Pelatih	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	71		
12	Fitriatun Handayani,S.Pd	Pelatih	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	55		
13	Ditya Ayu Wulandari	Atlet	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	74		
14	Wibowo Purno Katoto	Pelatih	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68		
15	Yolla Nurveta Maharani Atmoko	Atlet	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	77		
16	Zaskia Althafi Yasmina Putri	Atlet	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	75		
17	Pradikka Arya Nugraha	Atlet	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	75		
18	ALVIAN JESSI PRATAMA	Atlet	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80		
19	Shofly	Atlet	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80		
20	Daniel esa pambudi	Atlet	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	68		
21	Nindhita Ayu Larasingtyas	Atlet	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	78		
		Jumlah	76	78	76	78	78	81	78	76	81	77	78	77	76	80	76	76	76	80	78	81	1557

Lampiran 6. Tabel Hasil Uji Coba Kelompok Besar (Uji Coba Lanpangan)

No	Nama Lengkap	Status Pelaku Karate	Tampilan					Materi					Keterbacaan					Total					
1	Fairal Afriadi	Pelatih	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	65
2	Hellina Marlitasna	Atlet	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	62
3	Akhroni Fauzi	Pelatih	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
4	Bungkur Karnika	Pelatih	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	72	
5	Supardi	Pelatih	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	73	
6	Achmad Ervan Lativ	Pelatih	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	
7	Bima putra haryarbena	Atlet	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	76	
8	ILHAM MURDIATNO	Pelatih	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
9	E. Candra Harjanta	Pelatih	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	71	
10	Sarnidi	Pelatih	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
11	Gabriella O	Atlet	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58	
12	Erina Saraswati	Pelatih	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	
13	Anira Khaerina Hazamurty	Pelatih	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
14	Nur Hikmah	Atlet	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	
15	Azia Terra	Atlet	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	69	
16	Al-dul Fatah Al-Mubarak	Atlet	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	67	
17	Ghasil W	Pelatih	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	70		
18	Manica Yasa Kartika	Pelatih	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	71		
19	Ratih tyasari	Atlet	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	56	
20	Raden Rara Diah Nurita Rukmi, S.Pd	Pelatih	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
21	Nita Tri Hardiany	Pelatih	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
22	Mikroputri	Atlet	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	61	
23	Ginting	Pelatih	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	49	
24	RIFQI ROZAQI	Atlet	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61	
25	antaniuzetiaji hardana	Pelatih	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	75		
26	Roditya Muhammad	Atlet	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	73		
27	Santara Budi	Pelatih	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
28	THEREZIA INDARTI	Pelatih	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	66	
29	Ediraptana	Pelatih	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	68	
30	Ratu Adi Pratama	Atlet	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	67		
31	Varadiva Dinda Praraja	Atlet	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80		
32	Janus triahyudi	Pelatih	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	53	
33	Tjandra Santara	Atlet	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80		
34	Dheandrasina Pramothi	Atlet	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80		
35	Ilma Ukami	Atlet	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80		
36	Yuffa Wahyu Pratama	Atlet	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	72		
37	Tanaya Oktia Maharani	Atlet	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80		
38	Irtiani prihatin	Pelatih	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	65		
39	Meyani Haraya	Atlet	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	74		
40	Akram Muhammad Akran	Atlet	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80		
		Jumlah	134	137	135	138	138	141	138	140	139	138	134	139	136	143	139	139	130	139	136	137	2744

Lampiran 7. Presentase Uji Coba Kelompok Kecil dan Kelompok Besar/Lapangan

Kelompok Kecil

No	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
1	Tampilan	386	420	91,90%	Layak
2	Materi	856	924	92,64%	Layak
3	Keterbacaan	315	336	93,75%	Layak
Skor Total		1.557	1.680	92,67%	Layak

Kelompok Besar/Lapangan

No	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
1	Tampilan	682	800	85,25%	Layak
2	Materi	1.520	1.760	86,36%	Layak
3	Keterbacaan	542	640	84,68%	Layak
Skor Total		2.744	3.200	85,75%	Layak

Lampiran 8. Dokumentasi Hasil Angket

Hasil Angket Wibowo Purno Katoto (Pelatih)

ANGKET PENELITIAN PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MELATIH KATA PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

Assalamualaikum Wr. Wb.
Salam sejahtera bagi kita semua.

Responden yang terhormat,

Saya Bimashepta Yogartara Wandhawaputra, mahasiswa S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir skripsi saya yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Melatih Kata Pada Cabang Olahraga Karate". Dalam penelitian ini saya membuat produk berupa Buku Panduan yang ditujukan untuk pelatih dan atlet karate. Mohon kiranya saudara/saudari bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuisioner ini sehingga dapat membantu saya dalam melengkapi data yang saya butuhkan.

Atas bantuan dan kerjasama saudara/saudari saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

*** Wajib**

1. Kemerarikan cover buku *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

2. Keserasian warna huruf dan gambar pada cover *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

3. Ketepatan warna pada cover *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

4. Kesesuaian desain cover dan buku *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

5. Kesesuaian jenis dan warna huruf *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

6. Ketepatan pemilihan materi yang disajikan (untuk latihan kata) *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

7. Materi yang disajikan jelas dan sederhana *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

8. Kesesuaian antara materi dengan judul buku *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

9. Kesesuaian keterangan materi latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

10. Ketepatan ukuran gambar pada latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

11. Kejelasan gambar pada materi latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

12. Pemilihan warna pada gambar latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

13. Relevansi gambar dengan materi latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

14. Gambar yang disajikan mudah untuk dipahami *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

15. Materi dan gambar latihan kata disajikan secara runtut *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

16. Ketepatan pemilihan daftar istilah *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

17. Ketepatan tanda baca *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

18. Ketepatan pemilihan ukuran pada huruf *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

19. Ketepatan pemilihan bahasa *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

20. Materi bermakna untuk pelatih dan atlet karate *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

23/08/20 19:38 dikirimkan

Nama Lengkap *
Wibowo Purno Katoto

Status Pelaku Karate *

Pelatih
 Atlet

Petunjuk Pengisian

Berikan penilaian pada setiap aspek dengan skala penilaian sebagai berikut :

1 = Sangat Kurang
2 = Kurang
3 = Baik
4 = Sangat Baik

Hasil Angket Alvian Jessi Pratama (Atlet)

ANGKET PENELITIAN PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MELATIH KATA PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

Assalamualaikum Wr. Wb.
Salam sejahtera bagi kita semua.

Responden yang terhormat,

Saya Bimahepta Yoganegara Wandhawaputra, mahasiswa S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir skripsi saya yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Melatih Kata Pada Cabang Olahraga Karate". Dalam penelitian ini saya membuat produk berupa Buku Panduan yang ditujukan untuk pelatih dan atlet karate. Mohon kiranya saudara/saudari bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuisioner ini sehingga dapat membantu saya dalam melengkapi data yang saya butuhkan.

Atas bantuan dan kerjasama saudara/saudari saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

* Wajib

Nama Lengkap *

ALVIAN JESSI PRATAMA

Status Pelaku Karate *

Pelatih

Atlet

Petunjuk Pengisian

Berikan penilaian pada setiap aspek dengan skala

penilaian sebagai berikut :

1 = Sangat Kurang

2 = Kurang

3 = Baik

4 = Sangat Baik

1. Kemerarikan cover buku *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

2. Keserasian warna huruf dan gambar pada cover *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

3. Ketepatan warna pada cover *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

4. Kesesuaian desain cover dan buku *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

5. Kesesuaian jenis dan warna huruf *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

6. Ketepatan pemilihan materi yang disajikan (untuk latihan kata) *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

7. Materi yang disajikan jelas dan sederhana *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

8. Kesesuaian antara materi dengan judul buku *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

9. Kesesuaian keterangan materi latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

10. Ketepatan ukuran gambar pada latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

11. Kejelasan gambar pada materi latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

12. Pemilihan warna pada gambar latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

13. Relevansi gambar dengan materi latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

14. Gambar yang disajikan mudah untuk dipahami *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

15. Materi dan gambar latihan kata disajikan secara runtut *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

16. Ketepatan pemilihan daftar istilah *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

17. Ketepatan tanda baca *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

18. Ketepatan pemilihan ukuran pada huruf *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

19. Ketepatan pemilihan bahasa *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

20. Materi bermakna untuk pelatih dan atlet karate *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

27/08/20 07:59 dikirimkan

Hasil Angket Suparmadi (Pelatih)

ANGKET PENELITIAN PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MELATIH KATA PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

Assalamualaikum Wr. Wb.
Salam sejahtera bagi kita semua.

Responden yang terhormat,

Saya Bimashepta Yogantara Wandhawaputra, mahasiswa S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir skripsi saya yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Melatih Kata Pada Cabang Olahraga Karate". Dalam penelitian ini saya membuat produk berupa Buku Panduan yang ditujukan untuk pelatih dan atlet karate. Mohon kiranya saudara/saudari bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuisioner ini sehingga dapat membantu saya dalam melengkapi data yang saya butuhkan.

Atas bantuan dan kerjasama saudara/saudari saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

* Wajib

Nama Lengkap *
Suparmadi

Status Pelaku Karate *

Pelatih
 Atlet

Petunjuk Pengisian

Berikan penilaian pada setiap aspek dengan skala penilaian sebagai berikut :

1 = Sangat Kurang
2 = Kurang
3 = Baik
4 = Sangat Baik

4. Kesesuaian desain cover dan buku *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

5. Kesesuaian jenis dan warna huruf *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

6. Ketepatan pemilihan materi yang disajikan (untuk latihan kata) *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

13. Relevansi gambar dengan materi latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

14. Gambar yang disajikan mudah untuk dipahami *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

15. Materi dan gambar latihan kata disajikan secara runtut *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

7. Materi yang disajikan jelas dan sederhana *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

16. Ketepatan pemilihan daftar istilah *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

8. Kesesuaian antara materi dengan judul buku *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

17. Ketepatan tanda baca *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

9. Kesesuaian keterangan materi latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

18. Ketepatan pemilihan ukuran pada huruf *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

1. Kemenarik cover buku *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

10. Ketepatan ukuran gambar pada latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

19. Ketepatan pemilihan bahasa *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

2. Keserasian warna huruf dan gambar pada cover *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

11. Kejelasan gambar pada materi latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

20. Materi bermakna untuk pelatih dan atlet karate *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

3. Ketepatan warna pada cover *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

12. Pemilihan warna pada gambar latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

25/08/20 08:48 dikirimkan

Hasil Angket Achmad Ervan Lativ (Atlet)

ANGKET PENELITIAN PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MELATIH KATA PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

Assalamualaikum Wr. Wb.
Salam sejahtera bagi kita semua.

Responden yang terhormat,

Saya Bimashepta Yogantara Wandhawaputra, mahasiswa S1 Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir skripsi saya yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Melatih Kata Pada Cabang Olahraga Karate". Dalam penelitian ini saya membuat produk berupa Buku Panduan yang ditujukan untuk pelatih dan atlet karate. Mohon kiranya saudara/saudari bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuisioner ini sehingga dapat membantu saya dalam melengkapi data yang saya butuhkan.

Atas bantuan dan kerjasama saudara/saudari saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

* Wajib

Nama Lengkap *

Achmad Ervan Lativ

Status Pelaku Karate *

Pelatih

Atlet

Petunjuk Pengisian

Berikan penilaian pada setiap aspek dengan skala penilaian sebagai berikut :
1 = Sangat Kurang
2 = Kurang
3 = Baik
4 = Sangat Baik

1. Kemenarikan cover buku *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

2. Keserasian warna huruf dan gambar pada cover *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

3. Ketepatan warna pada cover *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

4. Kesesuaian desain cover dan buku *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

5. Kesesuaian jenis dan warna huruf *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

6. Ketepatan pemilihan materi yang disajikan (untuk latihan kata) *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

7. Materi yang disajikan jelas dan sederhana *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

8. Kesesuaian antara materi dengan judul buku *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

9. Kesesuaian keterangan materi latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

10. Ketepatan ukuran gambar pada latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

11. Kejelasan gambar pada materi latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

12. Pemilihan warna pada gambar latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

13. Relevansi gambar dengan materi latihan kata *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

14. Gambar yang disajikan mudah untuk dipahami *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

15. Materi dan gambar latihan kata disajikan secara runtut *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

16. Ketepatan pemilihan daftar istilah *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

17. Ketepatan tanda baca *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

18. Ketepatan pemilihan ukuran pada huruf *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

19. Ketepatan pemilihan bahasa *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

20. Materi bermakna untuk pelatih dan atlet karate *

1 2 3 4

Sangat Kurang Sangat Baik

25/08/20 09.04 dikirimkan

Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian Tim Gojuryu Association Indonesia



FEDERASI OLAH RAGA KARATE-DO INDONESIA (FORKI)
PENGURUS CABANG
GOJU-RYU KARATE-DO ASSOCIATION INDONESIA
KABUPATEN GUNUNGGKIDUL

Sekretariat : Jl. Taman Bhakti No.2 Wonosari Gunungkidul 55281 Telp.
(0274) 392878/081392600078



Nomor : 08/GOJU-ASS/GK/VIII/2020 Gunungkidul, 11 Agustus 2020
Lamp. : -
Perihal : Ijin Penelitian.

Kepada Yth. :
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Di -
Tempat.

Bersama ini kami sampaikan bahwa Pengcab. Perguruan Goju Ryu Karate-do Association Indonesia Kabupaten Gunungkidul pada prinsip memberikan Ijin Penelitian kepada :

Nama : Bimashepta Yogantara Wandhawaputra
NIP : 15602241015
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1

Untuk mencari data pada tanggal 13 – 20 Agustus 2020 dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi membuat Buku Panduan Melatih Kata.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya nya diucapkan terima kasih.



Pengcab. Goju Ass Gunungkidul

Ketua,

Wibowo Purno Katoto, STP.,MSi