

**PENGEMBANGAN MODEL
LATIHAN KELINCAHAN UNTUK KARATEKA JUNIOR**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh:
Nur Hikmah
NIM 16602244007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELINCAHAN UNTUK KARATEKA JUNIOR

Oleh:

Nur Hikmah
NIM 16602244007

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior yang ditujukan kepada pelatih karate, atlet karate dan masyarakat umum tentang pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior agar latihan kelincahan lebih banyak model dan modifikasi, sehingga pada saat latihan kelincahan tidak monoton yang membuat atlet cepat bosan dalam berlatih, didalam pengembangan model latihan tersebut memberikan gambaran model dan modifikasi latihan kelincahan dan juga penjelasan disertai gambar latihan agar mudah mempraktikannya.

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)*. Penelitian dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu: identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan informasi, desain produk, pembuatan produk, validasi ahli, revisi produk, uji coba, produk akhir. Subjek penelitian pada kelompok berjumlah 10 orang yang terdiri dari KKI DIY dan pada uji coba kelompok besar berjumlah 15 orang yang terdiri dari pelatih dan atlet FORKI Sleman. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior menunjukkan bahwa hasil validasi Ahli Materi sebesar 95% serta persentase kelayakan validasi Ahli Media sebesar 93,3%. Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil mendapatkan persentase kelayakan sebesar 93,2% dan uji coba lapangan sebesar 88,37%. Dengan demikian media pelatihan dan referensi untuk pelatih dan atlet cabang olahraga karate.

Kata Kunci: Latihan, kelincahan, dan Karate.

**DEVELOPMENT OF AN
AGILITY TRAINING MANUAL FOR JUNIOR KARATEKA**

By:

Nur Hikmah
NIM 16602244007

ABSTRACT

This study aims to produce a product in the form of developing an agility training models for junior karate aimed at karate trainers, athletes, and the general public regarding the development of agility training models for junior karateka so that agility training will have more models and modifications, so that agility training is not monotonous, make athletes get bored quickly in training, in the development of the training model it provides an overview of the model and modification of agility training and also an explanation of each exercise image so that it is easy to practice it.

This research is a research and development or Research and Development (R&D). The research was conducted in several stages, namely: identification of potentials and problems, information gathering, product design, product manufacturing, expert validation, product revision, testing, and final product. The research subjects were in groups of 10 people consisting of KKI DIY and in the large group trial amounting to 15 people consisting of trainers and FORKI Sleman athletes. The data collection technique used in this research is descriptive quantitative fan descriptive qualitative.

The results of the research on the development of agility training models for junior karateka show that the results of the Material Expert validation are 95% and the validation percentage of the Media Expert validation 93,3%. Based on the results of the small group trial, the feasibility percentage was 93.2% and the field trial was 88.37%. Thus the training media and references for coaches and athletes in the sport of karate.

Keywords: Exercise, agility, and Karate.

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGEMBANGAN MODEL

LATIHAN KELINCAHAN UNTUK KARATE JUNIOR

Disusun Oleh:

Nur Hikmah
NIM: 16602244007



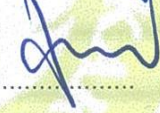
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal September 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Danardono, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		25/9/2020
Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or. Sekretaris Penguji		25/9/2020
Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes. Penguji 1 (Utama)		24/9/2020

Yogyakarta, September 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Sumaryanto, M.Kes
NIP: 196503011990011001

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

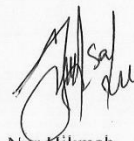
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Hikmah
NIM : 16602244007
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Judul TAS : Pengembangan Buku Panduan Latihan Kelincahan
untuk Karateka Junior

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 telah lazim.

Yogyakarta, 31 Agustus 2020

Yang Menyatakan



Nur Hikmah

NIM. 16602244007

PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN LATIHAN KELINCAHAN UNTUK KARATEKA JUNIOR

Disusun Oleh:

Nur Hikmah


NIM. 16602244007

Telah memenuhi syarat dan disetujui Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian

Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

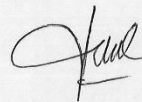
Yogyakarta, 31 Agustus 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

Disetujui
Dosen Pembimbing



Danardono, M. Or
NIP. 197611052002121002

MOTTO

“Jangan paksakan seseorang untuk menjadi apa yang kamu inginkan, jika tidak ingin kecewa yang akan kamu dapatkan”

“Tidur adalah emas maka nikmati tidurmu selagi bisa”

“Ucapanmu adalah kualitas dirimu”

“jangan salahkan masalah yang salah, tetapi ambil hikmah dari kesalahan masalahumu”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini menulis persembahan kepada:

1. Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Kushin-Ryu M Karate-Do Indonesia (KKI) D. I. Yogyakarta.
3. Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI) Sleman.
4. Kedua orang tua, Bapak Samsunar (Alm), Ibu Jamiatus Sururiyah S.Pd. Terimakasih atas jerih payah menguliahkan, memberikan segala kebutuhan dengan baik, serta doa setiap harinya sampai saat ini.
5. Kakak pertama Agustin Ryan Safitri S.Pd. kakak kedua Kurnia Lelly S.Pd. Kembaran Nur Rahma S.Pd. adik ke 5 Citra Amelia yang telah mendukung dan mendoakan selama ini.
6. Virsa Agil Fauzia S.Pd. sahabat dari pertama di jogja sampai saat ini
7. Qodri Kurniawan S.T orang baik dan sabar yang selalu memberikan motivasi, *support*, waktu dan tenaganya selama ini untuk membantu segala hal.
8. Ina Febiyanti, Aldaka Jiwangga, Irsyadul Ibad teman seperjuangan yang telah memotivasi dan memberikan semangat selama perkuliahan dan menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur berkat rahmat, hidayah dan karunia dari Allah SWT, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior”. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik tidak terlepas dari bantuan berbagai banyak pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini saya menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Danardono, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing Skripsi, Ketua Penguji, serta Ahli Media dan Ahli Materi yang telah membimbing dan banyak memberikan semangat, dorongan, serta bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes. dan Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or. Selaku Dosen Penguji dan Sekertaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap tugas akhir skripsi ini
3. Dr. Dra. Endang Rini Sukanti, M.S., selaku Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Segenap Dosen dan Karyawan yang ada dilingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Pelatih dan Atlet KKI DIY juga FORKI Sleman yang telah menerima dan memberikan banyak pengalaman.
6. Teman, sahabat dan semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang sudah diberikan semua pihak menjadi lading pahala yang bermanfaat dan mendapatkan balasan terbaik oleh Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informarmasi dan juga refrensi bagi para pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 25 Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
G. Asumsi Pengembangan	5
H. Spesifikasi Produk yang dikembangkan	6
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Pengembangan	7
2. Hakikat dan Buku Panduan	8
3. Hakikat Karate	13
4. Hakikat Latihan Kelincahan	25
B. Penelitian yang Relevan	49
C. Kerangka Berfikir	50
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Desain Penelitian	51
B. Prosedur Penelitian	51
1. Potensi Masalah	52
2. Pengumpulan Data	52
3. Desain Produk	53
4. Pembuatan Produk	54
5. Validasi Desain	54
6. Revisi Desain	55
C. Spesifikasi Produk	57
D. Subjek Uji Coba	57
E. Jenis Data	58
F. Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	59

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	64
A. Penyajian Data	64
B. Hasil Uji Coba Produk	70
C. Pembahasan	72
D. Analisis Kelebihan dan Kekurangan	76
BAB V PENUTUPAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Implikasi	78
C. Keterbatasan Penelitian	79
D. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kelas Pertandingan Karate	16
Tabel 2.	Teknik Gerakan Karate dan Otot yang Terlibat	19
Tabel 3.	Persentase Kelayakan	58
Tabel 4.	Aspek Penilaian Ahli Media	60
Tabel 5.	Penilaian Aspek Desain dan Tampilan	61
Tabel 6.	Penilaian Aspek Tata Letak dan Tulisan	61
Tabel 7.	Aspek Penilaian Ahli Materi	61
Tabel 8.	Penilaian Aspek Materi	62
Tabel 9.	Penilaian Aspek Tata Letak dan tulisan	62
Tabel 10.	Aspek Uji Kerja Kelompok Kecil dan Uji Coba Lapangan	63
Tabel 11.	Hasil Validasi Ahli Materi Tahap 1	66
Tabel 12.	Hasil Validasi Ahli Media Tahap 1	67
Tabel 13.	Hasil Validasi Ahli Materi Tahap 2.....	68
Tabel 14.	Hasil Validasi Ahli Media Tahap 2	69
Tabel 15.	Hasil Angket Uji Coba Kelompok Kecil	70
Tabel 16.	Hasil Uji Coba Lapangan	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	<i>Neck Muscles</i>	20
Gambar 2.	<i>Muscles of Chest</i>	20
Gambar 3.	<i>Muscles of Chest</i>	21
Gambar 4.	<i>Muscles of Back</i>	21
Gambar 5.	<i>Muscles of Abdoment</i>	22
Gambar 6.	<i>Muscles of Legs Front</i>	22
Gambar 7.	<i>Muscles of Legs Back</i>	23
Gambar 8.	Latihan Kelincahan (<i>Shuttle Run</i>).....	32
Gambar 9.	Latihan Kelincahan (<i>Shuttle Run</i>).....	34
Gambar 10.	Latihan Kelincahan (<i>Zig-Zag Run</i>).....	35
Gambar 11.	Latihan Kelincahan (<i>Zig-Zag Run</i>).....	36
Gambar 12.	Latihan Kelincahan <i>A to B</i>	36
Gambar 13.	Latihan Kelincahan <i>Rectangle</i>	37
Gambar 14.	Latihan Kelincahan <i>Boomerang</i>	37
Gambar 15.	Latihan Kelincahan <i>A-Run</i>	38
Gambar 16.	Latihan Kelincahan <i>E - Run</i>	38
Gambar 17.	Latihan Kelincahan <i>H – Run</i>	39
Gambar 18.	Latihan Kelincahan <i>M – Run</i>	39
Gambar 19.	Latihan Kelincahan <i>N - Run</i>	40
Gambar 20.	Latihan Kelincahan <i>T - Test</i>	40
Gambar 21.	Latihan Kelincahan <i>W - Run</i>	41
Gambar 22.	Latihan Kelincahan <i>Kamikaze</i>	41
Gambar 23.	Latihan Kelincahan <i>X - Run</i>	42
Gambar 24.	Latihan Kelincahan <i>Return to the Middle</i>	42
Gambar 25.	Latihan Kelincahan <i>Flower</i>	43
Gambar 26.	Latihan Kelincahan <i>Reverse and Diagonal</i>	43
Gambar 27.	Latihan Kelincahan <i>Crossroads</i>	44
Gambar 28.	Latihan Kelincahan <i>Rectangle and Diagonal</i>	44
Gambar 29.	Latihan Kelincahan <i>Shelves</i>	45
Gambar 30.	Latihan Kelincahan <i>Zig - Zag</i>	45
Gambar 31.	Latihan Kelincahan <i>Triangle and Forward</i>	46
Gambar 32.	Latihan Kelincahan <i>Stairs</i>	46
Gambar 33.	Latihan Kelincahan <i>Cross</i>	47
Gambar 34.	Latihan Kelincahan <i>90 Degree Turns</i>	47
Gambar 35.	Bagan Langkah-Langkah Penggunaan Metode <i>R&D</i>	51
Gambar 36.	Langkah-langkah Pengembangan buku panduan latihankelincahan untuk karateka junior	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Kartu Bimbingan	83
Lampiran 2.	Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 3.	Validasi Ahli Materi	87
Lampiran 4.	Validasi Ahli Media.....	95
Lampiran 5.	Tabel Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	103
Lampiran 6.	Tabel Hasil Uji Coba Lapangan	103
Lampiran 7.	Hasil Angket Uji Coba Kelompok Kecil.....	104
Lampiran 8.	Hasil Angket Uji Coba Lapangan.....	105
Lampiran 9.	Persentase Uji Coba Kelompok Kecil dan Lapangan.....	106
Lampiran 10.	Dokumentasi Hasil Angket.....	107
Lampiran 11.	Hasil Wawancara.....	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang menggerakkan bagian tubuh agar dapat sehat dan bugar, Selain itu olahraga yang dapat menjamin keamanan dan kesejahteraan diri dan masyarakat umum yang menjadi cara pembelaan diri. Olahraga yang dimaksud ialah seni beladiri, pada umumnya beladiri dimaksudkan untuk tindakan membela diri atau untuk mempertahankan diri dari serangan musuh. Berbagai macam jenis olahraga beladiri di dunia sudah menjadi olahraga yang tidak hanya untuk rekreasi dan kesehatan saja namun olahraga prestasi.

Olahraga beladiri karate dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, karena olahraga ini tidak perlu menggunakan alat yang khusus, olahraga karate sudah berkembang sehingga banyak kejuaraan tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Biasanya kejuaraan-kejuaraan kecil seperti di SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi yang pada akhirnya bisa melanjutkan ke ajang PORDA, POMNAS, O2SN, POPNAS, PON, SEA Games, ASIAN Games, dan Olimpiade.

Karate merupakan cabang olahraga yang populer. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan banyak diadakannya kejuaraan-kejuaraan baik dalam tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Karate merupakan seni beladiri yang berasal dari negara Jepang. Seni beladiri karate diciptakan oleh Gichin Funakoshi dimana seorang karate menggunakan tangan kosong untuk melumpuhkan musuhnya. Karate-do jika diartikan secara harfiah mempunyai arti kara berarti kosong, langit atau cakrawala *te* berarti tangan yang menyerupai alat fisik utama *do* berarti jalan

seni perkasa. Dengan demikian karate-do dapat diartikan sebagai teknik seni perkasa yang memungkinkan seorang beladiri tanpa senjata (Masatoshi, 1983: 26).

Cabang olahraga beladiri karate memiliki dua jenis kategori yang dipertandingkan yaitu *kata* dan *kumite*. Nakayama (1981: 04) menyatakan bahwa “*kata*” adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan, tinjauan, sentakan, atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan bentuk yang pasti. Sedangkan “*kumite*” adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan saling menampilkan teknik-teknik. Pada kategori *kumite* mengajarkan karateka untuk mempraktekkan teknik menyerang, bertahan, dan menyerang balik dengan sungguh-sungguh dan konsentrasi tinggi. Dalam *kumite* terdapat macam penilaian point diantaranya Pukulan 1 *point*, tendangan cudhan (bawah) 2 *point*, tendangan Jodhan (atas) 3 *point*. Menurut Bermanhot (2014: 2) teknik karate terbagi menjadi tiga bagian utama yaitu *kihon* yang merupakan teknik-teknik dasar karate seperti teknik menendang, memukul dan menangkis, *kata* merupakan latihan jurus dan *kumite* merupakan latihan tanding atau pertarungan.

Dalam pertandingan *kumite* sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima, jadi tak hanya memiliki teknik yang baik. Maka atlet harus berlatih secara berkelanjutan agar memiliki komponen-komponen yang lain yang merupakan perpaduan dari beberapa komponen yaitu gabungan dari kecepatan dengan koordinasi membentuk kelincuhan dalam karate. Menurut Harsono (1988: 172) kelincuhan adalah “kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran

akan posisi tubuhnya”. Dengan melakukan bentuk-bentuk latihan mengenai kelincuhan dan melakukan beberapa kali pengulangan maka seorang atlet akan mampu melakukan teknik serangan yang baik dan bernilai *point*.

Dalam pertandingan karate, dengan memiliki kelincuhan yang baik akan memudahkan karateka dalam menghindari dari serangan maupun membalas serangan dengan posisi yang benar. Dengan demikian tanpa memiliki kelincuhan, karateka akan kesulitan dalam upaya menghindar dan melakukan serangan balasan dengan akurat dan menghasilkan serangan-serangan yang keras dan tepat. Dibutuhkan latihan kelincuhan untuk memudahkan karateka menghindari dari serangan dan membalas serangan dengan akurat. Latihan kelincuhan yang banyak dilakukan di tempat latihan kebanyakan masih monoton, butuh variasi agar latihan lebih menyenangkan yang ditujukan pada karateka junior dan pelatih kurang memahami latihan kelincuhan, hanya memberikan latihan kelincuhan berdasarkan pengalaman selama menjadi atlet dan tidak memiliki buku panduan latihan kelincuhan untuk karateka junior. Hal tersebut didapat dari hasil survei yang telah dilakukan peneliti di FORKI Sleman dan KKI DIY.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti dengan maksud membantu menambah sumber informasi dan pengetahuan mengenai latihan kelincuhan untuk karateka junior berupa buku pengembangan model latihan kelincuhan. Buku tersebut akan diberi judul, gambar dan contoh tentang latihan kelincuhan untuk karateka junior. Beberapa latihan kelincuhan pada cabang olahraga karate bisa dipelajari dan dijadikan referensi untuk cabang olahraga lain yang membutuhkan latihan kelincuhan, agar melatih kelincuhan tidak membosankan. Buku ini akan

menggunakan bahasa yang mudah untuk dipahami dengan gambar yang menarik dan juga tampilannya. Untuk menghasilkan produk yang akan dibuat berupa pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior, perlu diadakan sebuah penelitian dan pengembangan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman dan kemampuan dalam melatih kelincahan karate junior menyebabkan latihan yang diberikan pelatih pada atlet hanya sesuai dengan pengalamannya pada saat menjadi atlet.
2. Belum ada pengembangan model tentang latihan kelincahan untuk karateka junior dan jika ada di internet masih bersifat umum.
3. Tuntutan olahraga prestasi semakin berkembang dan maju dalam melatih kelincahan untuk karateka junior.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan di dalam penelitian ini agar hasil yang diperoleh tidak menyimpang dari tujuan yang diinginkan, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan memfokuskan pada “Pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu: “Bagaimana pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka peneliti bertujuan mengembangkan model latihan sebagai referensi dan pengetahuan yang akan ditunjukkan kepada para pelatih, atlet karate maupun masyarakat umum agar mempunyai gambaran untuk kelincahan dalam olahraga beladiri karate yang dimana dalam model latihan tersebut akan memberikan konsep tentang model latihan kelincahan untuk karateka junior.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian dan pengembangan produk ini memiliki manfaat:

1. Bagi peneliti, hasil dari penelitian ini bisa menjadi sumber informasi dan menjadikan pengetahuan tentang model latihan kelincahan untuk karateka junior.
2. Bagi pelatih dengan adanya produk ini bisa menjadikan referensi pengetahuan dalam melatih dan juga menambah kemampuan pelatih untuk melatih kelincahan untuk karateka junior, agar atlet tidak merasa jenuh.
3. Bagi atlet, harapannya produk ini bisa menjadi kemudahan dalam latihan dan menjadikan informasi atlet dengan latihan kelincahan untuk karateka junior serta memberikan gambaran latihan yang menyenangkan dan lebih variatif.

G. Asumsi Pengembangan

Produk yang akan dikembangkan adalah untuk memberikan suatu pemahaman tentang latihan kelincahan. agar latihan kelincahan lebih variatif sehingga atlet tidak merasa bosan. Produk yang akan dikembangkan berupa model latihan kelincahan untuk karateka junior yang diharapkan dapat bermanfaat bagi

pelatih dan praktisi olahraga karate. Terlepas dari itu buku yang akan dikembangkan memiliki keterbatasan. Pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior hanya memberikan model latihan kelincahan, modifikasi latihan kelincahan, dan diakhiri dengan keterangan dari gambar latihan kelincahan untuk karateka junior. Gambar yang akan disajikan dengan petunjuk arahan bagaimana melakukan latihan kelincahan tersebut.

H. Spesifikasi produk yang dikembangkan

Spesifikasi produk media pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior ini adalah sebagian berikut:

1. Buku pengembangan model latihan yang berukuran 148x210 mm
2. Berwarna dasar putih dan terdiri dari 4 BAB.
3. Memiliki 137 halaman dengan 3 halaman pembuka, 1 halaman daftar isi, 1 halaman daftar tabel, 3 halaman daftar gambar, 124 halaman untuk bab pendahuluan sampai dengan penutup, 5 halaman untuk daftar pustaka dan biodata penulis.
4. Bahan yang digunakan dalam cover menggunakan ivory 210 gr disertai lapisan laminasi glossy.
5. Bahan isi buku menggunakan kertas art paper 120 gr.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pengembangan

Menurut Agus Suryobroto (2001: 15) pengembangan adalah proses penerjemahan spesifikasi desain ke dalam bentuk fisiknya. Domain pengembangan mencakup berbagai variasi yang diterapkan dalam pembelajaran. Sedangkan 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. Selanjutnya, Rahajeng Kartika Sari (2010: 12) menuliskan bahwa menurut Soenarto penelitian pengembangan adalah sebagai suatu proses untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk yang akan digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.

Dalam penelitian dan pengembangan dapat diartikan adalah suatu kegiatan atau mengembangkan suatu produk yang efektif. Kita dapat memahami bahwasanya suatu produk yang berisi media pembelajaran sangat penting untuk

digunakan memecahkan suatu masalah dan penguji hipotesis, produk yang akan menjadikan media pembelajaran berbentuk buku panduan berharap dapat bermanfaat untuk para pelatih karate maupun atlet karate dan juga praktisi olahraga beladiri karate untuk melatih biomotor kelincuhan. Pemahaman pelatih sangat penting dalam latihan kelincuhan dan juga menambah wawasan untuk melatih kelincuhan. Karena pentingnya melatih kelincuhan dengan baik dan benar. Memudahkan pelatih maupun atlet dalam mencari referensi tentang melatih kelincuhan serta memberikan model latihan kelincuhan agar lebih variatif sehingga tidak merasa jenuh.

2. Hakikat Buku Panduan

a. Arti dan Karakteristik Buku Panduan

Menurut Hall Quest: (1915) buku adalah rekaman pikiran rasional yang disusun untuk maksud tujuan-tujuan instruksional. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengertian buku sendiri adalah lembar-lembar kertas yang berjilid atau beberapa helai kertas yang terjilid (berisikan tulisan untuk dibaca atau halaman-halaman kosong untuk ditulis). Pengembangan model latihan kelincuhan untuk karateka junior yaitu buku yang berisi penjelasan dan petunjuk yang berisi sesuai dengan alur yang akan dilakukan agar lebih efektif dan efisien. Buku juga dapat di golongkan sebagai karya tulis.

Ada beberapa macam karya tulis. Karya pertama ialah karya tulis ilmiah, yaitu tulisan yang didasari oleh pengamatan, peninjauan, penelitian dalam bidang tertentu, disusun dengan metode tertentu dengan sistematika penulisan yang bersantun bahasa dan isinya bisa dipertanggung jawabkan kebenaran dan keilmiahannya. Jenis-jenisnya adalah karya ilmiah pendidikan, proposal penelitian,

penelitian skripsi, thesis, disertasi dan juga lain –lainnya. Kedua yaitu karya ilmiah non-ilmiah adalah karangan yang menyuguhkan fakta pribadi dalam kehidupan sehari-hari, bersifat subyektif, tidak didukung fakta umum, biasanya juga menggunakan gaya bahasa yang populer atau bahasa yang digunakan sehari-hari (tidak terlalu formal). Contohnya seperti, novel cerpen, drama, buku dongeng dan lain-lain. Ketiga adalah karya tulis populer adalah karya ilmiah yang bentuk, isi dan bahasa yang menggunakan kaidah-kaidah keilmuan, biasanya disajikan dalam bahasa yang mudah dipahami untuk masyarakat awam.

Dari beberapa sumber tentang jenis buku diatas, penulis menggolongkan pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior sebagai buku karya tulis ilmiah populer. Yaitu karya tulis yang berpegang kepada standar ilmiah tetapi juga ditampilkan dengan bahasa umum mudah dipahami masyarakat awam, dan tampilan yang menarik sehingga masyarakat tertarik akan membaca dan mempelajarinya. Pengembangan model latihan kelincahan ini adalah buku yang berisikan tentang model latihan kelincahan untuk karateka junior.

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 kepala 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 juga 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, tetapi 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 Panduan

Berikut beberapa langkah yang mudah dalam penulisan sebuah buku.

Terdapat 10 langkah dalam membuat buku (<http://www.gagasmedia.net>):

1) Gagasan atau ide

Langkah pertama yang harus diambil adalah mengumpulkan ide atau gagasan dalam membuat sebuah buku fokus pada gagasan.

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 dari pada 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

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 kosakata yang salah) juga membenahi tata letak tulisan dan penyusunan tulisan tersebut agar memiliki estika 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 table, 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 pun siap dijilid.

3. Hakikat Karate

a. Pengertian 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 menaklukan lawan dengan satu gerakan yang menentukan. Beladiri 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 dan Perkembangan Karate

Seni beladiri karate berasal dari Okinawa. Okinawa adalah sebuah pulau kecil yang sekarang sudah menjadi bagian dari negara Jepang. Seni bela diri ini pertamakali disebut "*Tote*" yang berarti seperti "Tangan China". ketika karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggitingginya. Tahun 1921, Gichin Funakoshi (1886-1957), orang dari Suri, berhasil memperkenalkan beladiri *Tote* di Jepang. Peristiwa itu menandai dimulainya pengalaman baru

beladiri *Tote* secara benar dan sistematis. 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).

Saat ini karate sudah berkembang pesat hampir di seluruh negara tidak terkecuali di Indonesia. Negara di luar Jepang seperti Eropa, Amerika, dan Asia sudah menyamai Jepang dalam tingkat kemampuan bertandingnya. Di Indonesia, karate masuk bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan studinya di Jepang. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia antara lain; Baud AD Adikusumo, Muchtar dan Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Mahasiswa tersebut yang pertama memperkenalkan karate (aliran Shoto-kan) di Indonesia. 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 ikut pula memberi warna bagi perkembangan karate di Indonesia, antara lain: Matsusaki (Kushinryu-1966), Oyama (Kyokushinkai-1967), Ishi (Gojuryu 1969) dan Hayashi (Shitoryu-1971) (Danardono, 2006: 7).

Berdasarkan berbagai pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa karate adalah salah satu beladiri tangan kosong tanpa senjata yang berasal dari Okinawa, Jepang. Karate berkembang di Indonesia dibawa oleh mahasiswa mahasiswa yang studi ke Jepang dan pulang ke Indonesia yang kemudian mengajarkan karate.

Pada masa sekarang ini olahraga bela diri karate banyak digemari masyarakat Indonesia karena merupakan olahraga yang paling adaptif bisa dilakukan di mana 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 KOSN, POPDA, POPNAS, POMNAS, PORDA, PON, SEA Games, ASIAN Games, OLYMPIADE di tahun 2021 dan lain sebagainya.

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 kategori, yaitu: kata perorangan dan beregu, dan pertandingan kumite dibagi dalam kelas menurut berat badan dan beregu. Waktu pertandingan untuk

kumite senior putra-puteri adalah 3 (tiga) menit bersih dan untuk kadet dan junior putra/puteri adalah 2 (dua) menit bersih.

Menurut peraturan pertandingan WKF (World Karate Federation) versi 9.0 World cadet, junior, under 21 dan senior Championship:

Tabel 1. Nomor-Nomor Pertandingan Karate

Kejuaraan Dunia Cadet, Junior dan Under 21			Kejuaraan Dunia Senior (+16 tahun)
Cadet (14-15 tahun)	Junior (16-17 tahun)	Under 21 (18-20 tahun)	
Kata Perorangan Putra/Putri Kata Beregu Putra/Putri			
Kumite Perorangan Putra			
-52 Kg	-55 Kg	-60 Kg	-60 Kg
-57 Kg	-61 Kg	-67 Kg	-67 Kg
-63 Kg	-68 Kg	-75 Kg	-75 Kg
-70 Kg	-76 Kg	-84 Kg	-84 Kg
+70 Kg	+76 Kg	+84 Kg	+84 Kg
Kumite Perorangan Putri			
-47 Kg	-48 Kg	-50 Kg	-50 Kg
-54 Kg	-53 Kg	-55 Kg	-55 Kg
	-59 Kg	-61 Kg	-61 Kg
+54 Kg	+59 Kg	-68 Kg	-68 Kg
		+68 Kg	+68 Kg
-	-	Kumite Beregu Putra/Putri	

(Sumber: *World Karate Federation Competition Rules 2018*)

Dapat dilihat dari kategori nomor pertandingan dalam karate diatas, segala aktivitas yang melibatkan tubuh pasti membutuhkan energi. Energi dapat diperoleh melalui bahan-bahan makanan yang kita makan sehari-hari. Segala aktivitas olahraga pasti membutuhkan energi. Energi yang dibutuhkan begitu besar karena aktivitas yang dilakukan tidak ringan. Setiap olahraga memiliki sistem energi yang berbeda-beda tergantung pada kebutuhan masing-masing. Menurut Danardono

(2006: 3) sistem energi yang dibutuhkan dalam olahraga beladiri karate baik pada nomor kata maupun kumite adalah sebagai berikut:

- 1) ATP-PC: 75 %
- 2) LA-Oksigen (O₂): 20 %
- 3) Oksigen (O₂): 5 %

Menurut Danardono (2006: 3) Jika dilihat kebutuhan pada sistem energi diatas maka dapat diketahui bahwa olahraga beladiri karate merupakan olahraga yang banyak membutuhkan atau 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. Kebutuhan dari sistem energi pada olahraga beladiri karate banyak membutuhkan asupan makanan yang bergizi dan bervitamin agar asupan kebutuhan latihan dapat terpenuhi.

c. Teknik Dasar Karate

Bermanhot (2014: 2) mengemukakan teknik karate terbagi menjadi tiga bagian utama yaitu; (1) *kihon*, yaitu teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang, dan menangkis; (2) *kata*, yaitu latihan jurus; (3) *kumite*, yaitu latihan tanding atau pertarungan.

1) Kihon

Kihon secara harfiah berarti dasar atau fondasi. Praktisi karate harus menguasai kihon dengan baik sebelum mempelajari kata dan kumite. Latihan kihon dimulai dari mempelajari pukulan dan tendangan (sabuk putih) dan bantingan (sabuk coklat). Pada tahap “*Dan*” atau sabuk hitam, karateka dianggap sudah menguasai seluruh kihon dengan baik.

2) Kata

Secara harfiah berarti bentuk atau pola. Kata dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau aerobic saja. Kata mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap kata memiliki ritme gerakan dan pemanasan yang berbeda. Dalam kata ada yang dinamakan bunkai. Bunkai adalah pengaplikasian dari gerakan-gerakan kata itu sendiri.

3) Kumite

Kumite atau pertarungan secara harfiah berarti “pertemuan tangan”. Kumite dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih).

d. Otot yang terlibat dalam karate

Menurut Danardono (2006: 6) Pada cabang bela diri karate, hampir semua otot tubuh perlu dilatihkan. Disamping untuk melakukan gerakan, otot-otot tubuh sangat perlu dilatihkan agar menjadi kuat dan kenyal/ulet, tidak kaku atau kecil. Atlet yang mempunyai otot-otot tubuh yang kuat dan lentur akan menjadi atlet yang diperhitungkan.

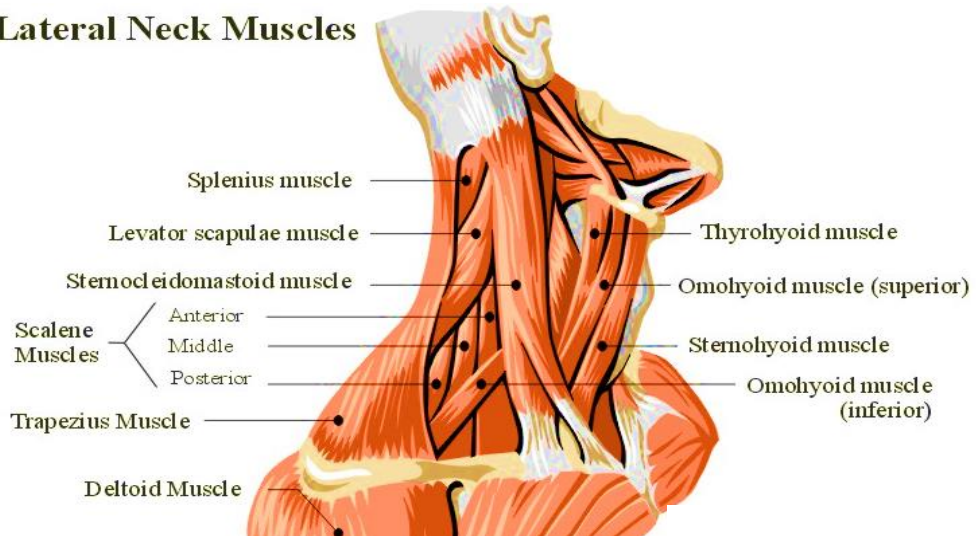
Tabel 2. Teknik Gerakan Karate dan Otot yang Terlibat

NO	TEKNIK GERAKAN KARATE	OTOT YANG TERLIBAT
1.	Teknik kaki: a. Tendangan (<i>geri/kick</i>) b. Sapuan (<i>harai/sweeping</i>) c. Kuda-kuda (<i>dachi/stance</i>)	a. <i>abdominal</i> b. <i>hip flexor</i> c. <i>gluteus maximus/minimus</i> d. <i>psoas group</i> e. <i>hamstring</i> f. <i>quadriceps</i> g. <i>lateralis &medialis</i> h. <i>tibialis/febularis</i> i. <i>gastrocnemeus/calf</i> j. <i>ankle</i> k. <i>foot's finger (koshi)</i> l. <i>in/out side foot (sokuto)</i> m. <i>back foot</i>
2.	Teknik tangan: a. Pukulan (<i>Tsuki/punch</i>) b. Sentakan (<i>Uchi/Punch</i>) c. Tangkisan (<i>Uke/Block</i>)	a. <i>flexor/extensordigitorum</i> b. <i>wristcle</i> c. <i>bicep</i> d. <i>tricep</i> e. <i>deltoid</i> f. <i>sternocleidomastoideus</i> g. <i>teres mayor/minor</i> h. <i>sacrospinale</i> i. <i>trapezius</i> j. <i>pectoralis mayor/minor</i> k. <i>latissimus dorsi</i> l. <i>abdominal</i> m. <i>gluteus maximus/minimus</i>

(Sumber: Danardono, 2006: 7)

Keterangan Gambar Otot:

a) **Lateral Neck Muscles**

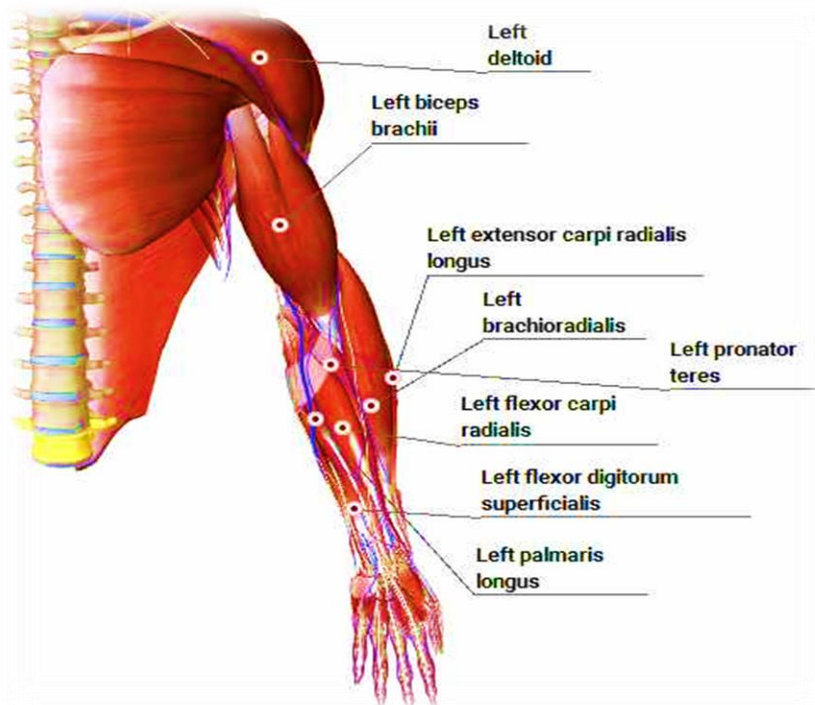


Gambar 1. *Neck Muscles*

(Sumber: <http://apexphysio.com.au>)

Diakses pada tanggal 20 Maret 2020 pukul 10.00 WIB

b)

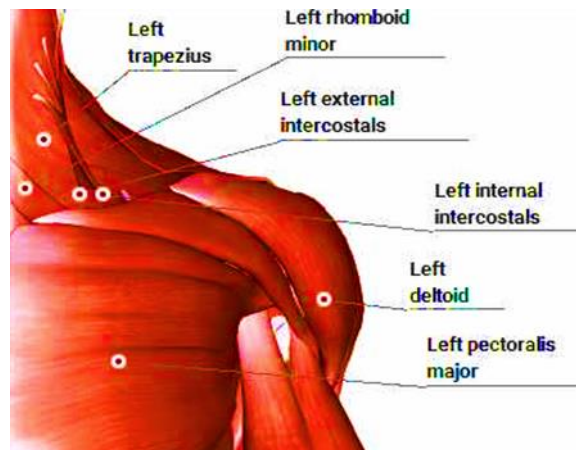


Gambar 2. *Muscles of Arms*

(Sumber: <http://human.biodigital.com/>)

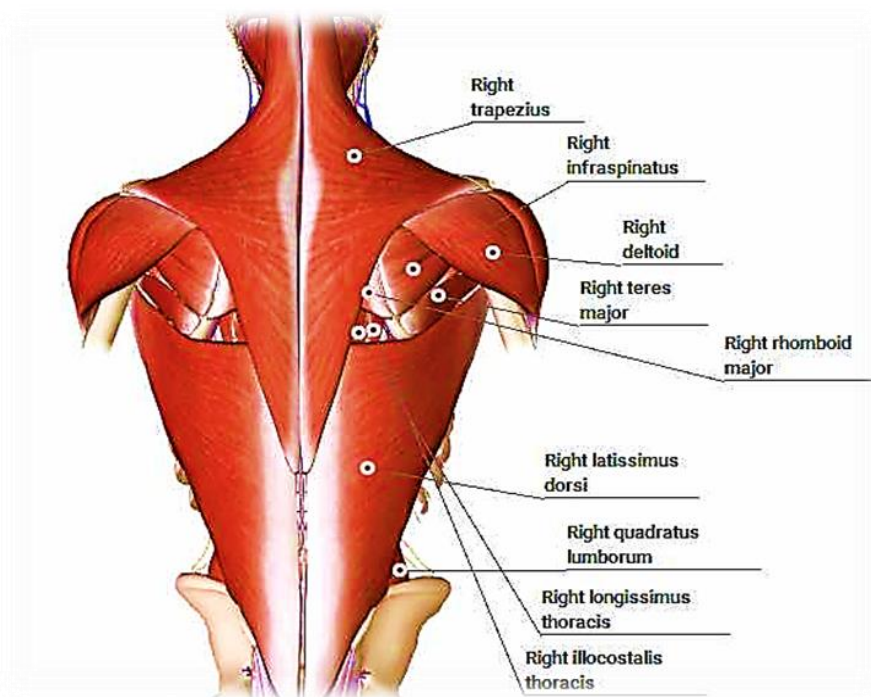
diakses pada tanggal 20 Maret 2020 pukul 10.00 WIB

c)



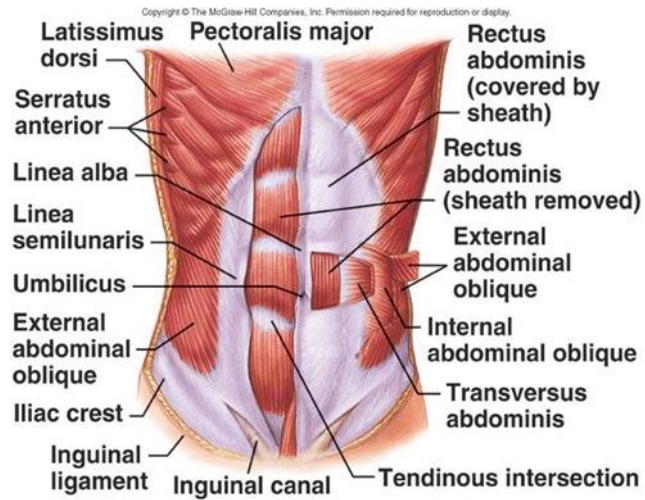
Gambar 3. *Muscles of Chest*
(Sumber: <http://human.biodigital.com/>)
Diakses pada tanggal 20 Maret 2020 pukul 10.00 WIB

d)



Gambar 4. *Muscles of Back*
(Sumber: <http://human.biodigital.com/>)
Diakses pada tanggal 20 Maret 2020 pukul 10.00 WIB

e)

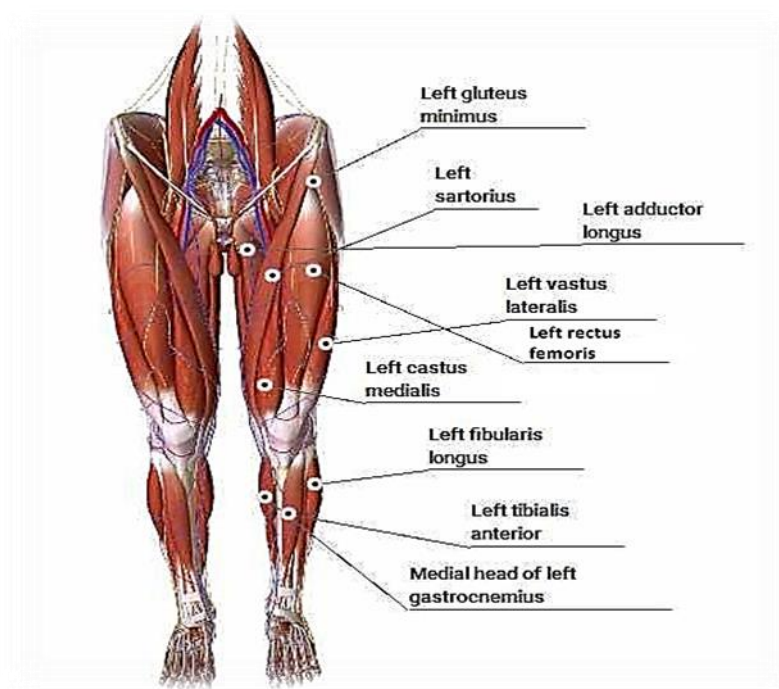


Gambar 5. *Muscles of Abdoment*

(Sumber: <http://deansomerset.com/>)

Diakses pada tanggal 20 Maret 2020 pukul 10.00 WIB

f)

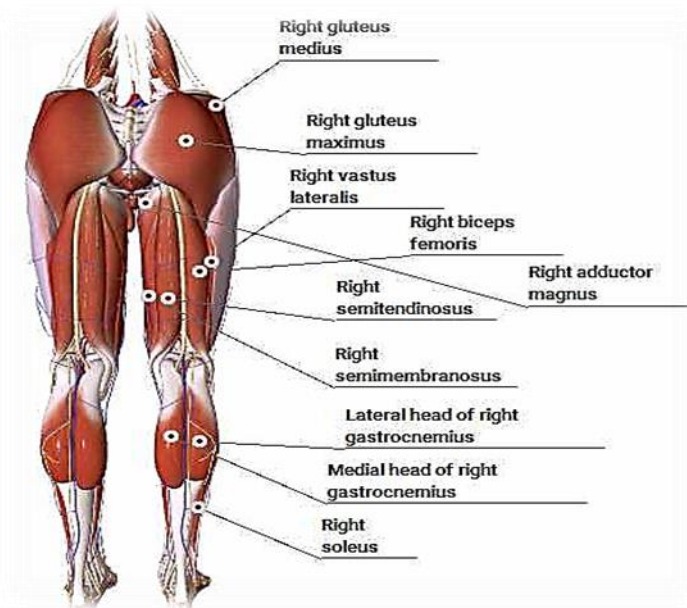


Gambar 6. *Muscles of Legs Front*

(Sumber: <http://human.biodigital.com/>)

Diakses pada tanggal 20 Maret 2020 pukul 10.00 WIB

g)



Gambar 7. *Muscles of Legs Back*

(Sumber: <http://human.biodigital.com/>)

Diakses pada tanggal 20 Maret 2020 pukul 10.00 WIB

e. Komponen Biomotor pada Karate

Komponen biomotor Menurut Sukadiyanto, 2011: 57) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi fisik system - sistem organ dalam Sistem organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neuromuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian.

Bompa (Sukadiyanto, 2011: 57) komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Komponen fisik yang diperlukan atlet karate, diantaranya adalah kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*).

1) Kecepatan (*Speed*)

Menurut Sukadiyanto (2011: 116) kecepatan (*speed*) merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga.

Menurut Danardono (2006: 4) Kecepatan (*speed*) terbagi menjadi dua yakni kecepatan bergerak (*speed of movement*) kemampuan bergerak secepat mungkin dalam waktu tertentu dan kecepatan reaksi (*reaction speed*) kemampuan organisme tubuh, bergerak secepat mungkin dalam menjawab suatu rangsang.

2) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Menurut Sukadiyanto (2011: 90) kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan.

3) Daya Ledak (*Power*)

Menurut H Subardjah (2012: 11) power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. *Power* merupakan unsur tenaga yang banyak dibutuhkan dalam berbagai macam cabang olahraga, walaupun tidak semua cabang olahraga membutuhkan *power* sebagai komponen energi utamanya. Adapun wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat *eksplosif*.

4) Kelincahan (*Agility*)

Menurut H Subardjah (2012: 11) kelincahan adalah kemampuan seorang atlet untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat antara kecepatan dengan kelentukan. Kelincahan merupakan kualitas kemampuan gerak yang sangat kompleks. *Agility is "the ability to stop, start, and change the direction of the body or body parts rapidly under kontrol"* Baechle 1994 (Peebles, 2009). *In this light agility is commonly defined as an effective and quick coupling of braking, changing directions and accelerating again while maintaining motor kontrol in either a vertical or horizontal direction* Verstegen 2001 (Peebles, 2009).

Menurut Baechle dan Vestegen, kelincahan merupakan kemampuan untuk berhenti, memulai dan mengubah arah gerak badan atau bagian tubuh secara berulang dibawah kontrol. Dari penjelasan para ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat tanpa kehilangan keseimbangan. *Change of Direction (COD)* merupakan bagian untuk pengukuran kelincahan. *Change of Direction (COD)* mengukur kecepatan dan kemampuan untuk melakukan perubahan yang terarah. *Change of Direction (COD)* dapat memantau perkembangan atlet kecepatan dengan perubahan yang terarah.

5) Daya Tahan (*Endurance*)

Menurut Danardono (2006: 5) daya tahan dibagi menjadi tiga yaitu daya tahan otot lokal, daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Dalam olahraga dikenal sebagai peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas olahraga ataupun pekerjaan.

6) Keseimbangan (*Balance*)

H Subardjah (2012: 10) keseimbangan adalah kemampuan seorang atlet untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik. Dalam melatih keseimbangan yang perlu diperhatikan adalah waktu reflex, waktu reaksi, dan kecepatan bergerak. Oleh karena itu latihan keseimbangan dilakukan bersama dengan latihan kelincahan dan kecepatan, bahkan kelentukan.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Menurut Danardono (2006: 5) Koordinasi adalah kemampuan organ-organ tubuh melakukan rangkaian gerak yang kompleks

8) Kelentukan (*Fleksibility*)

Fleksibilitas mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. (Sukadiyanto, 2002: 119). Menurut Lutan dkk (2002: 80) Fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi disekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Fleksibilitas optimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak dengan efisien.

4. Hakikat Latihan kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Menurut H Subardjah (2012: 11) kelincahan adalah kemampuan seorang atlet untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat antara kecepatan dengan kelentukan. Kelincahan merupakan kualitas kemampuan gerak yang sangat kompleks. Menurut Ismaryati (2006: 41) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat.

Sedangkan menurut Sardjono (1977: 5) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi atau arah. Kelincahan menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi badan, umur, berat badan, usia, kelelahan, dan jenis kelamin yang sangat berpengaruh pada keseimbangan. Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan. Dan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain yaitu kecepatan, keseimbangan, kekuatan. Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang mempunyai kordinasi yang baik, maka

kelincahannya juga akan baik. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kelincahannya kurang diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincahannya.

Menurut Sukadiyanto (2011: 1) latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Oleh karena itu latihan merupakan bagian penting bagi seorang atlet. Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercise*, dan *training*.

Pengertian latihan berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Pengertian *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakanya (Sukadiyanto, 2011: 5-6).

Latihan fisik memerlukan waktu yang relatif lama untuk mendapatkan hasil yang baik. Hasil latihan fisik bukan sesuatu yang dapat didapat secara instant, tidak dapat didapatkan dalam satu atau dua minggu. Hasil latihan meningkat secara

progresif, misalnya peningkatan kekuatan naik berkisar 15% perminggu. Latihan akan terlihat pengaruhnya setelah dilakukan selama 8 minggu, misal latihan beban dapat meningkatkan kekuatan otot sampai 50% dalam waktu 8 minggu (Dreger, dikutip oleh Suharjana 2007: 47).

Harsono (Moh. Fathur rohman dan Feri Dian Andiawan, 2012: 30) Penyusunan program latihan merupakan alat yang penting bagi pelatih untuk bisa melaksanakan program latihan secara terorganisir. Tanpa kemahiran menyusun program latihan yang baik, maka tidak mungkin pula dia bisa melaksanakan latihan secara terorganisir dengan baik. Tujuan program latihan yang disusun oleh pelatih dengan baik ialah untuk meningkatkan prestasi atlet secara maksimal.

Untuk itu proses latihan tersebut selalu bercirikan antara lain:

- a) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- b) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (*kontinyu*). Sedangkan bersifat *progresif* maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (*kompleks*), dan dari yang ringan ke yang lebih berat.
- c) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Dalam latihan juga berkaitan dengan komponen latihan, komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Selain itu komponen latihan sebagai patokan dan tolok ukur yang sangat menentukan untuk tercapai tidaknya suatu

tujuan dalam sasaran latihan yang telah disusun dan dilaksanakan. Sukadiyanto (2011: 25).

Definisi kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat secara tepat waktu ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuh. (Harsoni: 1993).

Kelincahan atau *agility* adalah salah satu faktor yang menentukan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang dikatakan lincah ketika ia mampu mengubah arah gerakannya secara cepat pula dengan tetap menjaga keseimbangan. Jadi tidak hanya cepat bergerak tetapi juga cepat mengubah arah gerakan secara seimbang.

Dengan memiliki kelincahan ada banyak manfaat yang bisa dipetik diantaranya memudahkan kita mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda secara simultan seperti melakukan pukulan dan tendangan sambil mengubah arah secara bersamaan. kemudian juga memudahkan kita untuk menguasai teknik-teknik tinggi dalam suatu cabang olahraga.

b. Prinsip Latihan Kelincahan

Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1993:525) lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap. Sedangkan menurut Harsono (1993: 14) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dan menurut Suharno H. P. (1983: 28)

mendefinisikan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Dengan demikian dari beberapa pendapat tersebut di atas dapat penulis simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan. Suharno H. P. (1985: 33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Adapun beberapa macam komponen latihan beserta pengertiannya adalah sebagai berikut:

- 1) Intensitas
Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan.
- 2) Volume
Volume adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan.
- 3) Recovery
Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan).
- 4) Interval
Interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, sirkuit, atau sesi per unit latihan.
- 5) Repetisi (ulangan)
Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan.
- 6) Set
Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan.
- 7) Seri atau Sirkuit
Seri atau sirkuit adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda.

- 8) Durasi
Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang (lamanya waktu latihan).
- 9) Densitas
Densitas adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lama pembebanan).
- 10) Irama
Irama latihan adalah ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan.
- 11) Frekuensi
Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu (dalam satu minggu).
- 12) Sesi atau Unit
Sesi atau unit adalah jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan (tatap muka).

c. Manfaat Latihan Kelincahan

Suharno (1985: 33) menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan Teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Manfaat latihan kelincahan bagi seseorang mempermudah dalam menguasai teknik-teknik sulit dalam setiap cabang olahraga yang digeluti. Sebab dengan kelincahan yang baik, seseorang atlet memiliki keseimbangan tubuh yang kuat. Mempermudah orientasi terhadap lawan main. Dipasangkan dengan atlet manapun, jika atlet tersebut memiliki *agility* yang baik, maka atlet akan dengan baik pula mengolahnya.

Manfaat kelincahan juga dapat mempermudah orientasi terhadap lingkungan sekitar. Tidak hanya dengan lawan main, atlet dengan *agility* yang baik juga bisa dengan mudah menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitar. Serta dapat mengkoordinasi gerakan ganda atau stimulasi.

d. Bentuk dan Model Latihan Kelincahan

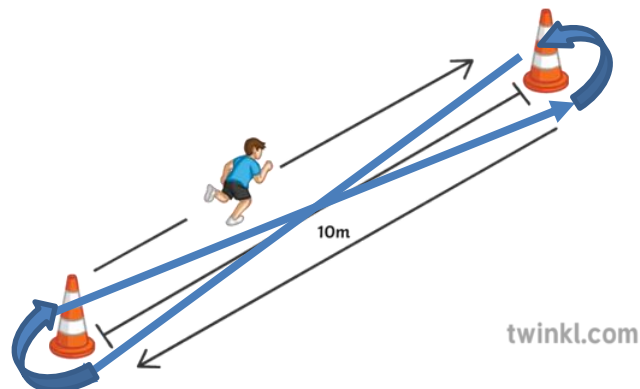
1. Bentuk latihan kelincahan meliputi:

a. Latihan *shuttle run*

Bertujuan untuk merubah gerak arah tubuh lurus dan mengukur kelincahan.

Bidang datar selebar maksimal 15 meter
Nurhasan: 1986 Cara melakukannya sebagai berikut:

- a) Subjek berdiri di belakang garis start dengan salah satu kaki di letakkan di depan.
 - b) Pada aba-aba “ya” diberikan, subjek berlari dengan secepat mungkin berlari ke depan menuju garis akhir, kemudian berputar lagi.
 - c) Kesempatan di berikan 2 kali dan di ambil waktu tercepatnya.
- (1) Lari Bolak-balik (Shuttle Run) dilakukan dengan cara lari cepat (*Sprint*) dengan jarak 5-7 meter dan dilakukan bolak-balik dengan interval 6-10 kali.
 - (2) Setiap kali si pelaku sampai kepada titik batas maka si pelaku harus cepat mengubah mengubah arah dan langsung berlari kembali.
 - (3) Jarak antara titik yang satu dengan titik berikutnya tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan dapat ditingkatkan apabila pelaku sudah cukup kuat pada interval tertentu.
 - (4) Dalam latihan lari Bolak-balik ini yang difokuskan adalah kemampuan dalam mengubah arah dengan cepat pada saat bergerak.



Gambar 8. Latihan Kelincahan (*Shuttle Run*)

Sumber: <https://www.twinkl.fr/illustration/shuttle-run-diagram-health-fitness-exercise-pe-secondary>

Diakses pada tanggal 1 April 2020 pukul 15.30 WIB.

b. Latihan *Shuttle Run*

Salah satu olahraga kelincahan yang banyak diajarkan di sekolah adalah shuttle run. Shuttle run membutuhkan fokus serta kondisi fisik yang kuat. Olahraga ini sendiri ditujukan untuk melihat apakah peserta shuttle run telah memiliki tingkat kelincahan yang sesuai dengan standar yang ada. Untuk melakukan shuttle run diperlukan beberapa peralatan pendukung. Adapun beberapa peralatan yang dibutuhkan antara lain adalah stopwatch, pita pengukur, pancang, kapur atau pita sebagai penanda. Lintasan lari yang akan dilalui oleh peserta shuttle run juga tidak boleh terlalu pendek atau terlalu panjang. Jarak yang biasanya digunakan adalah 5 meter.

Adapun tata cara melakukan shuttle run adalah sebagai berikut:

1. Berdiri tegak di belakang garis start
2. Fokuskan pandangan ke depan dengan posisi awalan
3. Letakkan kaki kanan di depan dengan agak ditekuk dan berat badan ditopang ke kaki depan tersebut

4. Kaki belakang berada di belakang bersiap untuk melakukan tolakan ketika berlari
5. Kedua tangan berada di samping badan dengan agak ditekuk
6. Ketika aba-aba 'ya' atau tembakan dibunyikan, segera tolak badan ke depan dengan menggunakan kaki belakang
7. Lari secepat mungkin ke arah titik yang dituju dengan tetap mempertahankan fokus
8. Condongkan badan ke depan untuk mempercepat lari
9. Ketika kaki sudah menginjak garis titik yang dituju, segera balikkan badan dan kembali berlari ke arah tempat semula
10. Nilai baru akan dihitung jika peserta sudah kembali ke titik semula.

Shuttle run mengharuskan peserta melakukan lari bolak balik untuk mendapatkan nilai yang sempurna. Maka dari itu, sangat diperlukan trik yang tepat ketika membalikkan badan agar dapat kembali dalam waktu yang sangat cepat. Kebanyakan peserta mengalami kesulitan ketika membalikkan badan sehingga waktu banyak terbuang. Salah satu trik untuk dapat membalikkan badan dengan cepat adalah usahakan untuk meletakkan kaki kiri atau kaki yang pada saat start digunakan untuk melakukan tolakan ketika berada di titik tujuan sehingga ketika kamu membalikkan badan, maka kaki tersebut akan langsung menolak tubuh ke depan tanpa harus mengambil satu langkah lagi.

Sebelum melakukan *shuttle run*, jangan lupa untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu agar tubuh tidak kaget ketika berlari karena dibutuhkan banyak tenaga yang akan menekan otot untuk melakukan ini.



Gambar 9. Latihan Kelincahan *Shuttle Run*

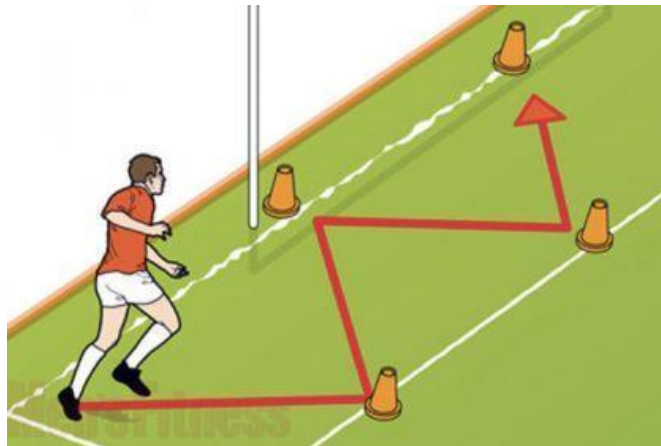
Sumber : <https://www.tes.com/teaching-resource/15-fitness-test-reciprocal-cards-11563708>

Diakses pada tanggal 17 April 2020 pukul 20.45 WIB

c. Latihan *zig-zag run*

Bertujuan untuk mengukur kelincahan seseorang Nurhasan: 1986 Cara melakukannya:

- 1) Subjek berdiri di belakang garis *start*.
- 2) Bila aba-aba “ya”, subjek berlari secepatnya melewati rintangan cone sampai batas *finish*.
- 3) Subjek diberi kesempatan 3 kali diambil waktu tercepat



Gambar 10. Latihan Kelincahan (*Zig-Zag Run*)

Sumber: <https://docplayer.info/50054598-Bab-ii-kajian-pustaka.html>
diakses pada tanggal 1 April 2020 pukul 15.40 WIB

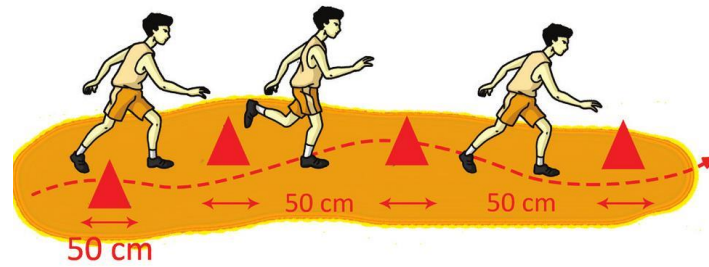
- a) Dalam melakukan latihan si pelaku harus melakukan lari secepat mungkin melewati titik (*Cone*) yang telah ditentukan dengan interval 2-4 kali
- b) Jarak dari titik satu ke titik berikutnya sekitar 0,5-1 meter.

d. Latihan *Zig-Zag Run*

Seseorang berlari dengan cepat sebanyak 2 – 3 kali di antara beberapa titik, misalnya 4 – 5 titik. Jarak setiap titik kurang lebih 2 meter.

Cara melakukan gerakan belak-belok adalah:

- 1) Berdiri tegak dan kedua tangan di samping badan
- 2) Pandangan ke depan
- 3) Lakukan gerakan lari berbelok-belok ke arah kiri dan kanan sesuai dengan arah.



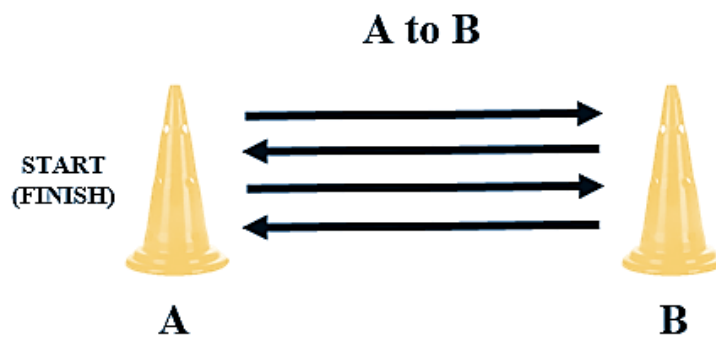
Gambar 11. Latihan Kelincahan (*Zig-Zag Run*)

Sumber : <https://docplayer.info/70718138-Bab-v-kebugaran-jasmani-pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-117.html>

Diakses pada tanggal 18 April 2020 pukul 19.30 WIB.

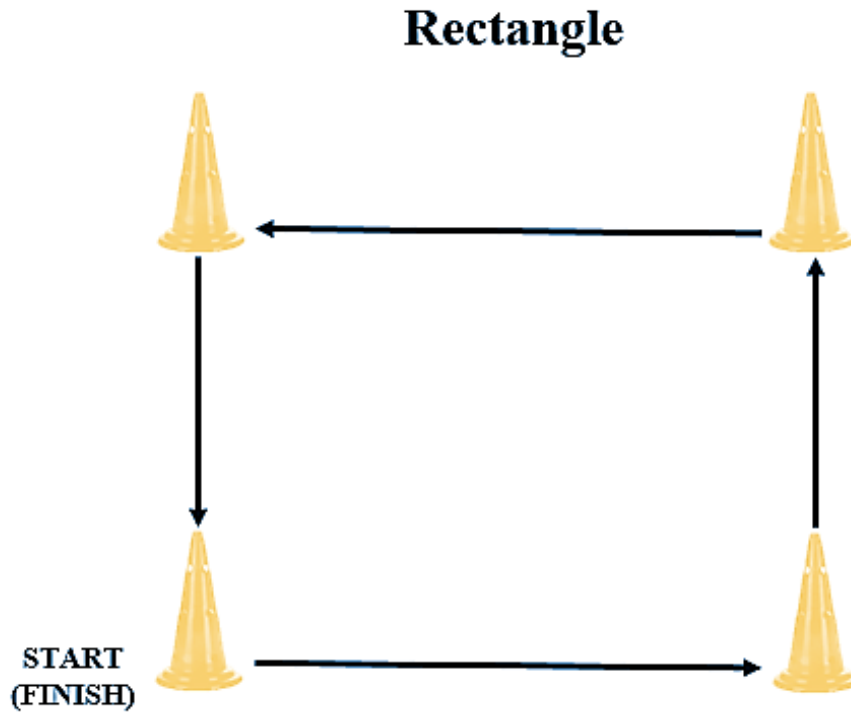
2. Model Latihan Kelincahan

a. Latihan Kelincahan *A to B*



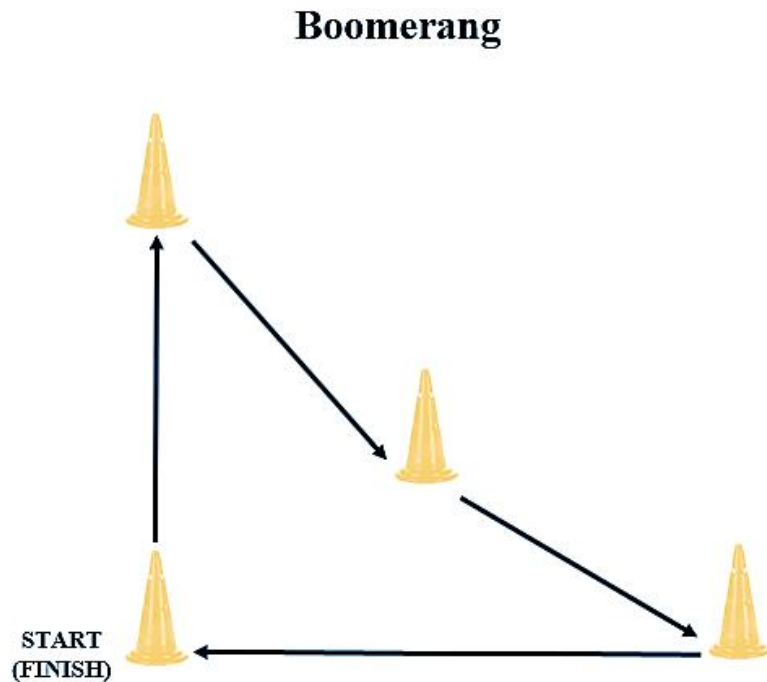
Gambar 12. Gambar Latihan Kelincahan *A to B*

b. Latihan Kelincahan *Rectangle*



Gambar 13. Gambar Latihan Kelincahan *Rectangle*

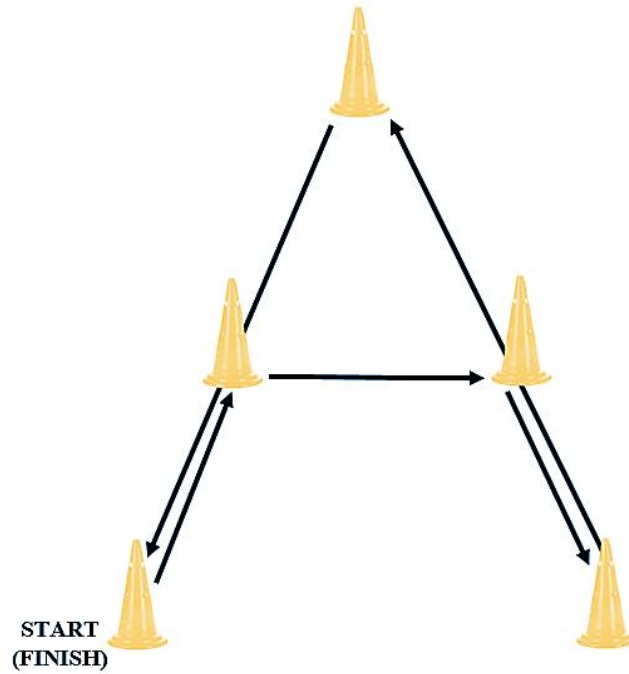
c. Latihan Kelincahan *Boomerang*



Gambar 14. Gambar Latihan Kelincahan *Boomerang*

- d. Latihan Kelincahan *A - Run*

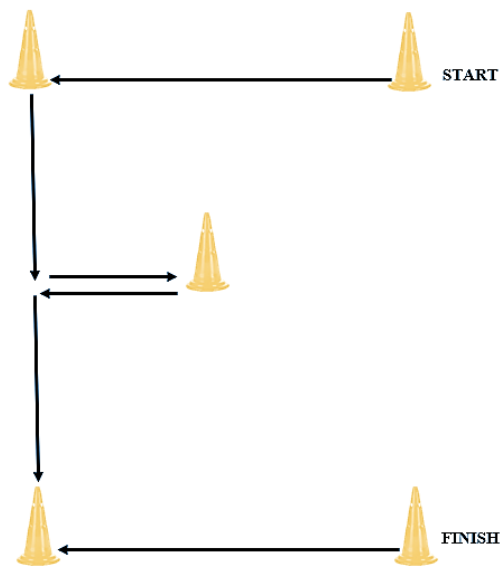
A - Run



Gambar 15. Gambar Latihan Kelincahan *A-Run*

- e. Latihan Kelincahan *E - Run*

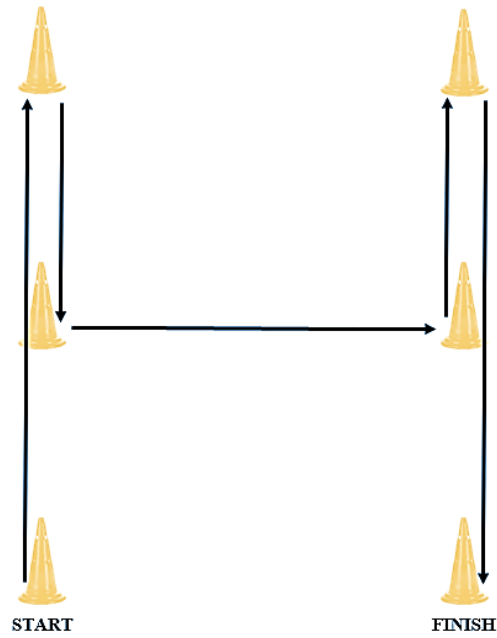
E - Run



Gambar 16. Gambar Latihan Kelincahan *E - Run*

- f. Latihan Kelincahan *H - Run*

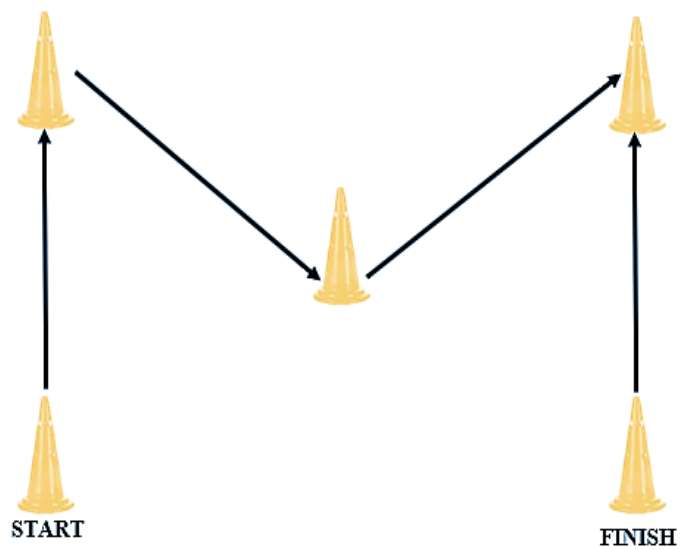
H - Run



Gambar 17. Gambar Latihan Kelincahan *H - Run*

- g. Latihan Kelincahan *M - Run*

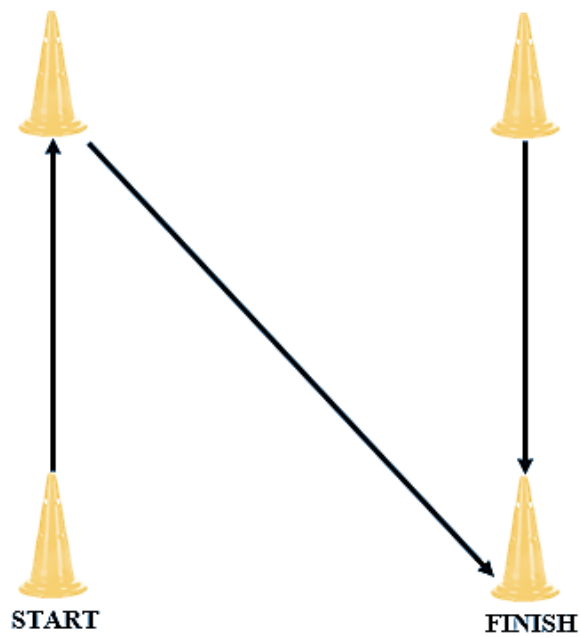
M - Run



Gambar 18. Gambar Latihan Kelincahan *M - Run*

- h. Latihan Kelincahan *N - Run*

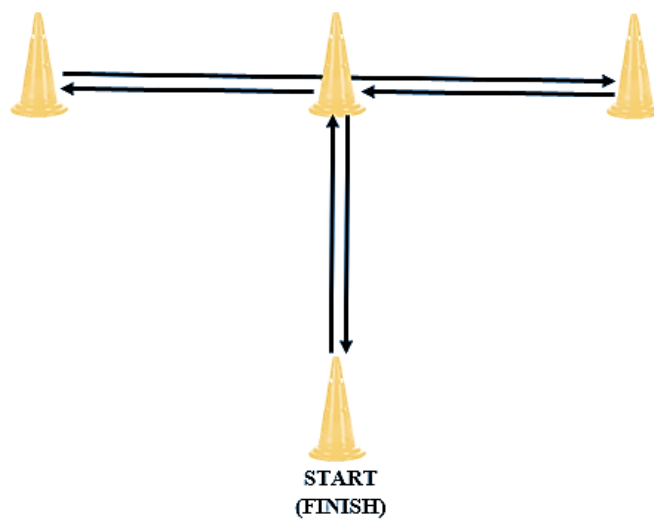
N - Run



Gambar 19. Gambar Latihan Kelincahan *N - Run*

- i. Latihan Kelincahan *T - Test*

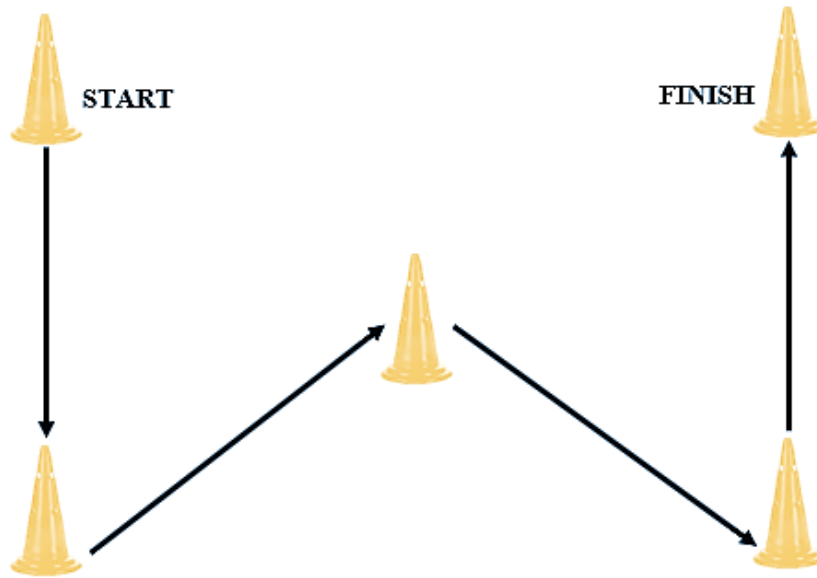
T - TEST



Gambar 20. Gambar Latihan Kelincahan *T - Test*

- j. Latihan Kelincahan *W - Run*

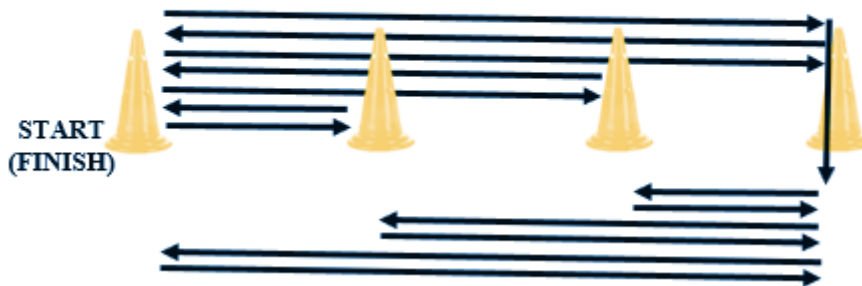
W - RUN



Gambar 21. Gambar Latihan Kelincahan *W - Run*

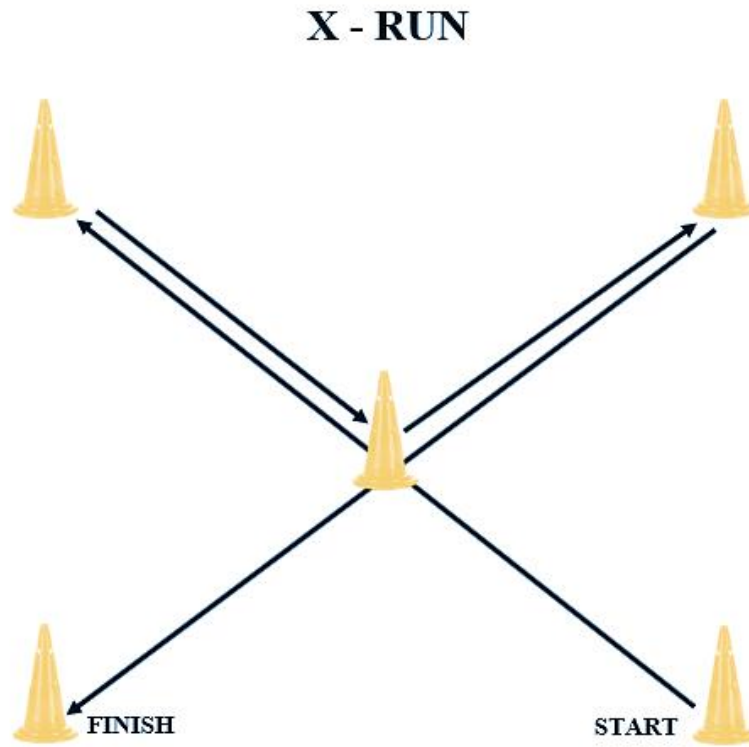
- k. Latihan Kelincahan *Kamikaze*

KAMIKAZE



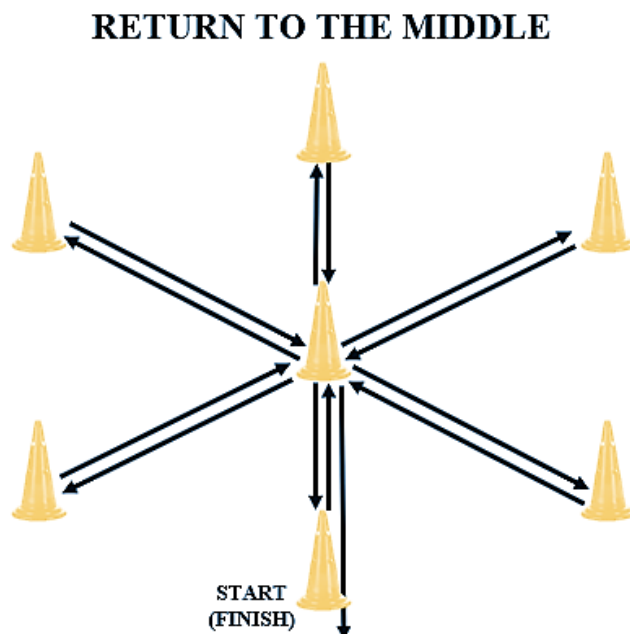
Gambar 22. Gambar Latihan Kelincahan *Kamikaze*

1. Latihan Kelincahan *X - Run*



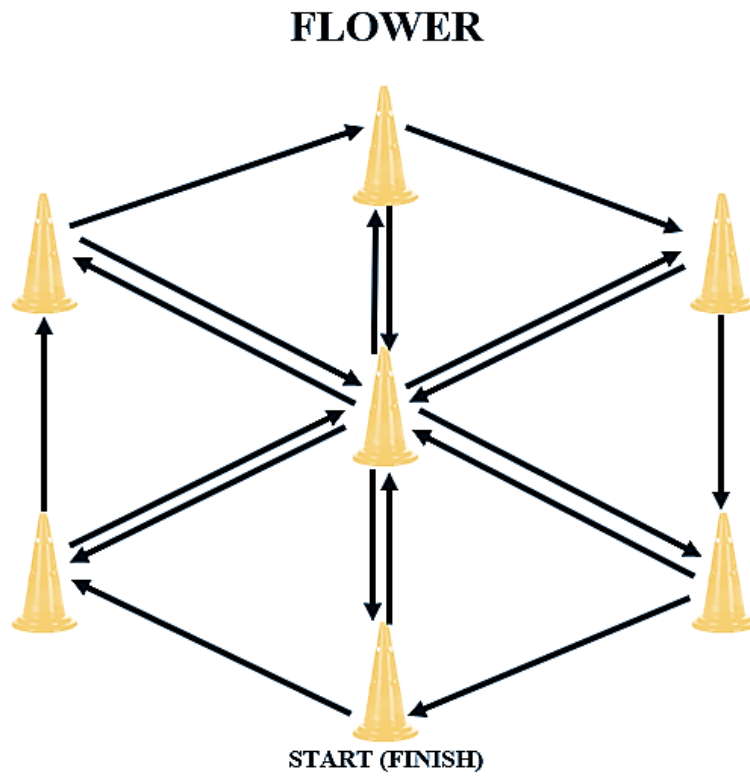
Gambar 23. Gambar Latihan Kelincahan *X - Run*

m. Latihan Kelincahan *Return to the Middle*



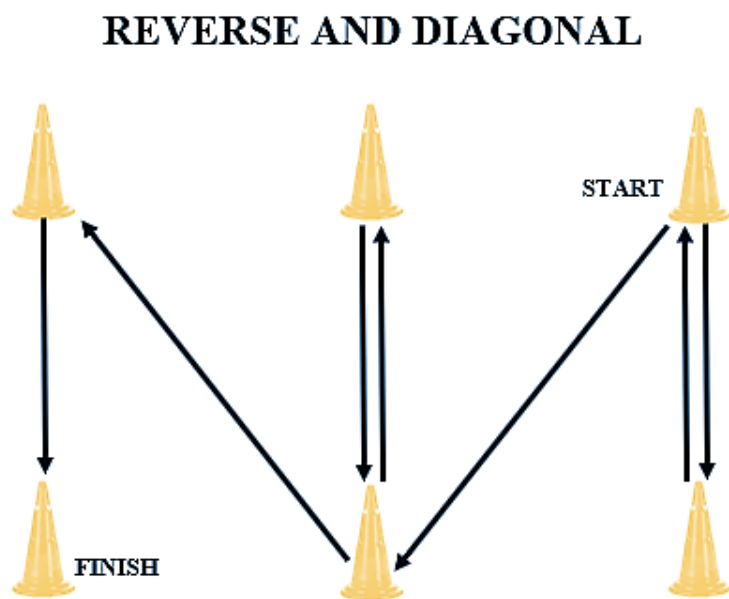
Gambar 24. Gambar Latihan Kelincahan *Return to the Middle*

- n. Latihan Kelincahan *Flower*



Gambar 25. Gambar Latihan Kelincahan *Flower*

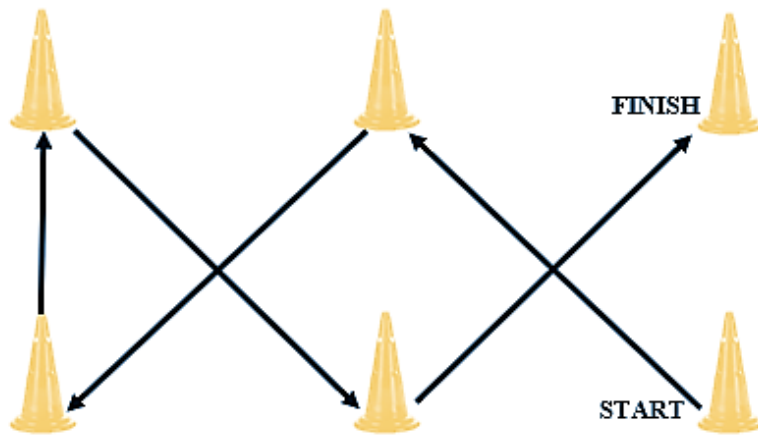
- o. Latihan Kelincahan *Reverse and Diagonal*



Gambar 26. Gambar Latihan Kelincahan *Reverse and Diagonal*

- p. Latihan *Crossroads*

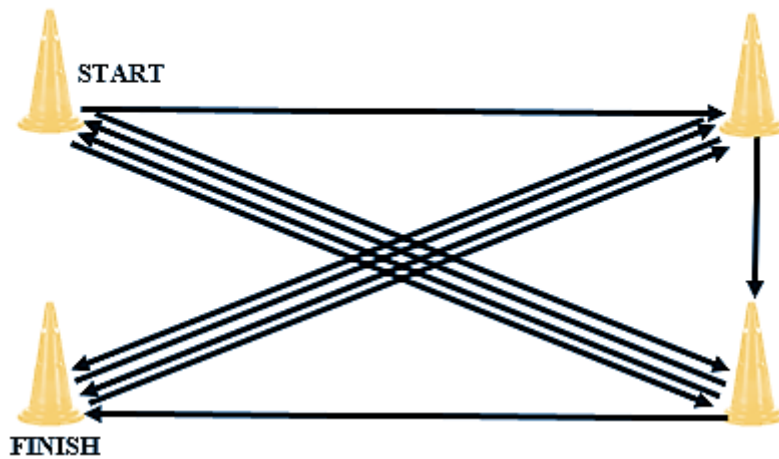
CROSSROADS



Gambar 27. Gambar Latihan Kelincahan *Crossroads*

- q. Latihan Kelincahan *Rectangle and Diagonal*

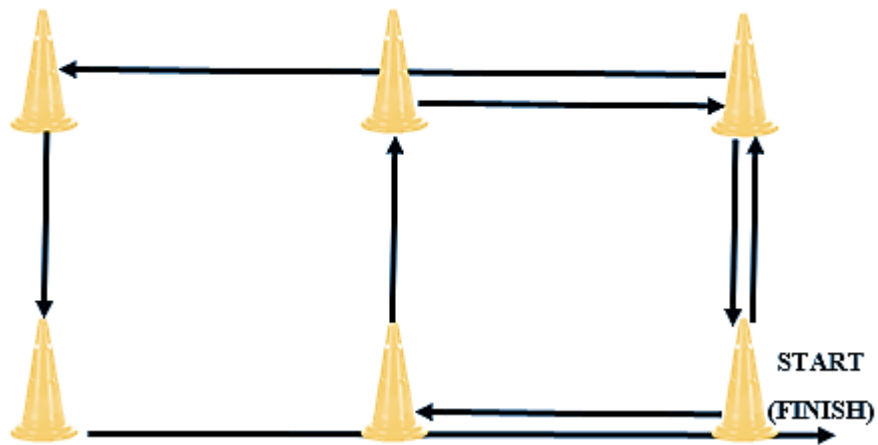
RECTANGLE AND DIAGONAL



Gambar 28. Gambar Latihan Kelincahan *Rectangle and Diagonal*

- r. Latihan Kelincahan *Shelves*

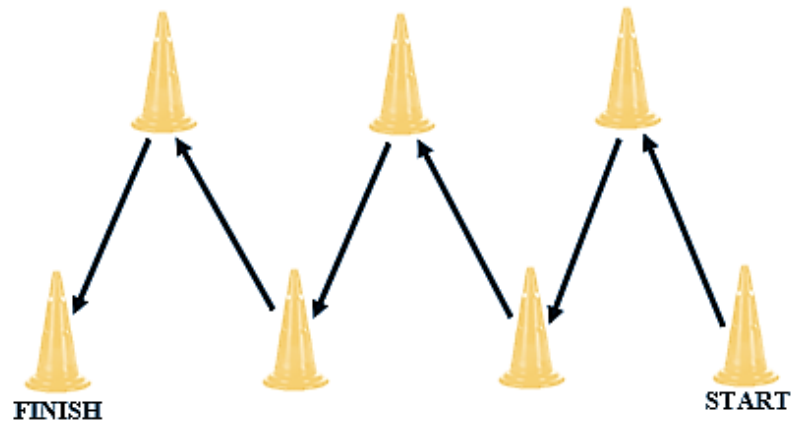
SHELVES



Gambar 29. Gambar Latihan Kelincahan *Shelves*

- s. Latihan Kelincahan *Zig - Zag*

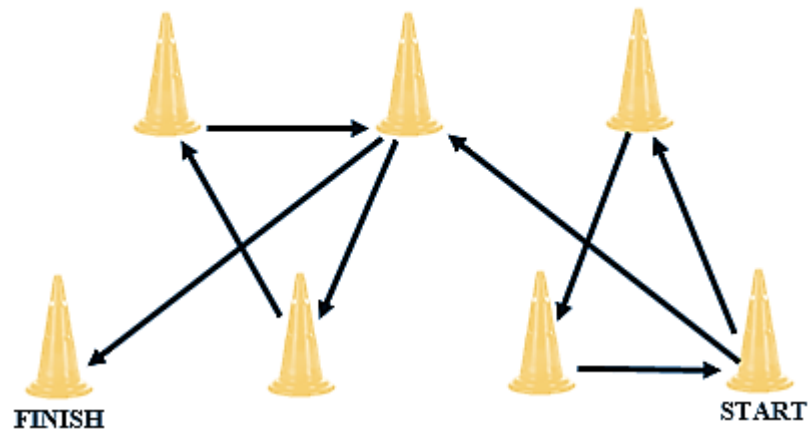
ZIG - ZAG



Gambar 30. Gambar Latihan Kelincahan *Zig - Zag*

- t. Latihan Kelincahan *Triangle and Forward*

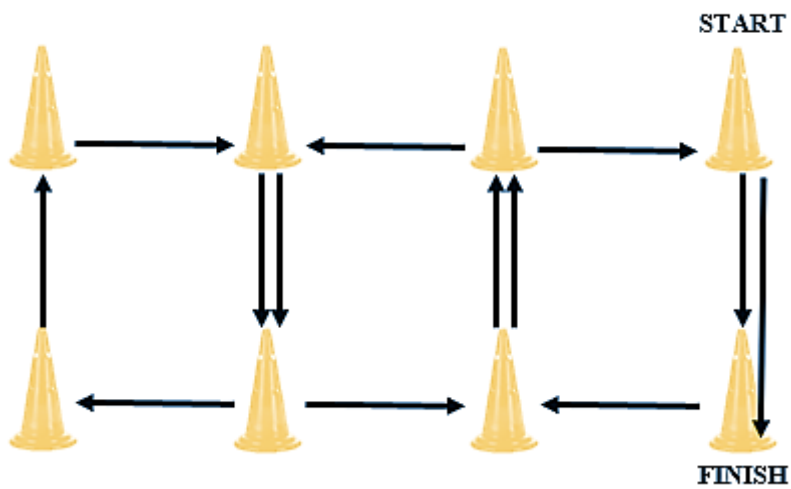
TRIANGLE AND FORWARD



Gambar 31. Gambar Latihan Kelincahan *Triangle and Forward*

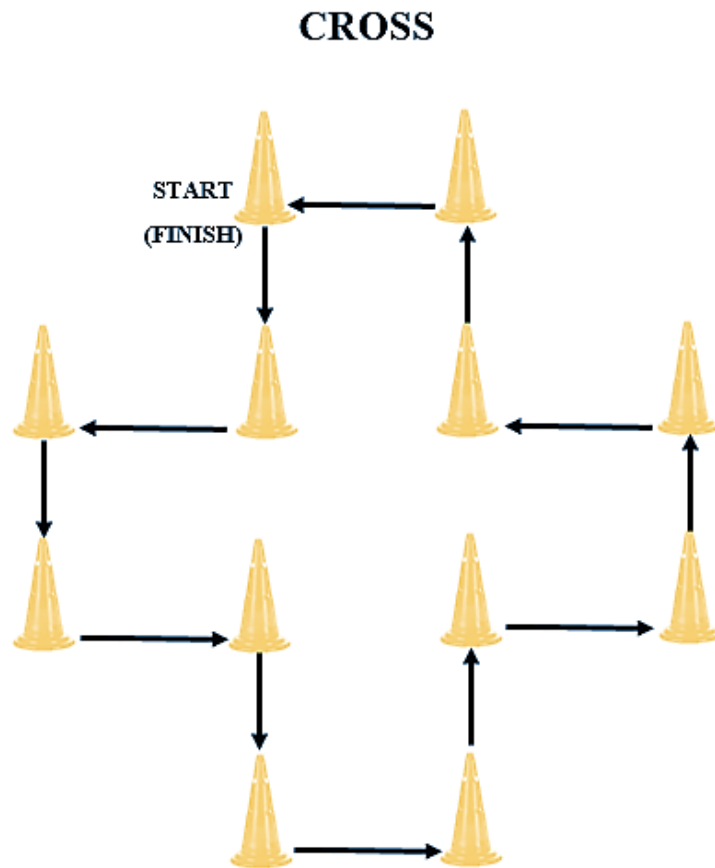
- u. Latihan Kelincahan *Stairs*

STAIRS



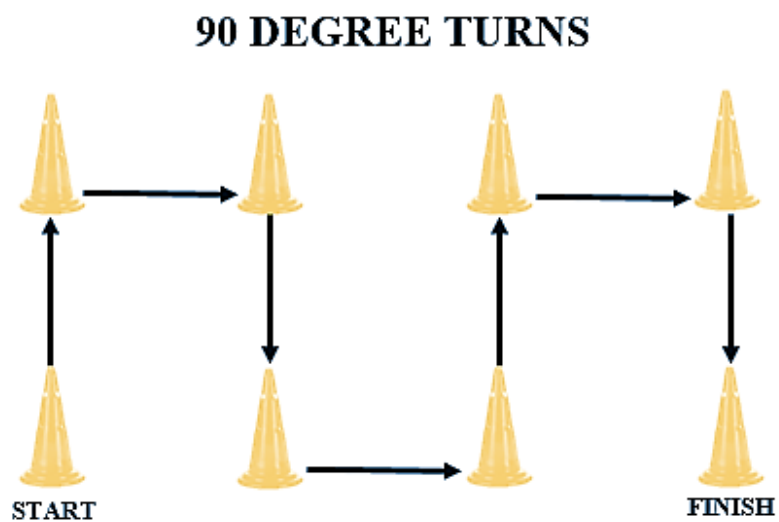
Gambar 32. Gambar Latihan Kelincahan *Stairs*

- v. Latihan Kelincahan *Cross*



Gambar 33. Gambar Latihan Kelincahan *Cross*

- w. Latihan Kelincahan *90 Degree Turns*



Gambar 34. Gambar Latihan Kelincahan *90 Degree Turns*

1. Model dari latihan kelincahan adalah sebagai berikut:
 - a) Berlari dengan berbelok. Berlari secepat-cepatnya (maksimal) sesuai dengan arah yang ditunjukkan. berlari secepat-cepatnya, tanpa aba-aba, berbelok dengan posisi sedekat mungkin dengan tikungan (*cone*), tanpa kehilangan keseimbangan saat merubah arah.
 - b) *3 cone drill*. Berlari secepat-cepatnya dari *start* sampai *finish* secara berurutan dari angka satu sampai empat. Dengan 3 *cone* diantara ke empat nomor dengan medan jalan berbelok dengan posisi sedekat mungkin dengan tikungan (*cone*), tanpa kehilangan keseimbangan saat merubah arah.
 - c) *Nebraska agility*. Berlari sesuai arah dengan secepat-cepatnya, berbelok pada setiap *cone* ke arah yang ditunjukkan panah.
 - d) *Zigzag run*. Berlari Secepat-cepatnya melakukan gerakan *zig-zag* tanpa kehilangan keseimbangan, dengan aba-aba
 - e) *Triangle Run*. Berlari sesuai arah dengan secepat-cepatnya, berbelok pada setiap *cone* ke arah yang ditunjukkan panah.
 - f) Lari membentuk angka delapan. Atur 2 *cone* sejajar yang diberi panah melingkari setiap *cone* membentuk angka 8. Dengan Berlari cepat dengan mengikuti panah diantara *cone*.
 - g) Berlari dengan berbelok membentuk segi enam. Berlari sesuai arah dengan secepat-cepatnya, berbelok pada setiap *cone* ke arah yang ditunjukkan panah.
 - h) Latihan mengubah arah gerak tubuh (*shuttle run*)
 - i) Latihan mengubah posisi tubuh (*squat thrust*)

- j) *Hill repeat* adalah latihan pada jalan dengan kemiringan secara berulang dalam satu sesi.

B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian oleh Cita Anisa Realita (2017) yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Model Latihan Kekuatan untuk karateka junior” Pembuatan produk diawali dengan tahap studi pendahuluan melalui observasi, wawancara mendalam dan penyebaran angket pada latihan rutin FORKI Gunung kidul pada bulan Agustus 2016. Perancangan produk diawali dengan didiskusikan dengan para ahli dalam bidangnya untuk mendapatkan rancangan yang sesuai dengan materi, melakukan pengambilan gambar sesuai dengan materi yang telah disetujui, editing gambar dengan Adobe Photoshop CS 6, pembuatan produk dengan Adobe In Design CS 6, Spesifikasi ukuran produk yang dihasilkan adalah 148x210 mm dengan jumlah 83 halaman, bahan yang digunakan untuk cover adalah ivory 210 gr dan pada bagian isi menggunakan art paper 120 gr serta laminasi glossy pada bagian cover. Tingkat Kelayakan 23 Model Latihan Kekuatan untuk Karateka Junior ini berdasarkan ahli media sebesar 98%, serta persentase kelayakan dari Ahli Materi sebesar 100%. Berdasarkan uji coba kelompok kecil didapati persentase kelayakan sebesar 83.40% dan uji coba lapangan sebesar 84.60%. Secara keseluruhan media buku 23 Model Latihan Kekuatan untuk Karateka Junior ini layak digunakan setelah dilakukan dua tahap uji coba. Penelitian pengembangan ini dapat di pelajari lebih dalam lagi mengenai biomotor kekuatan karate khusus kelompok usia junior.

2. Penelitian oleh Anisa Khaerina Harsamurty (2016) yang berjudul “Pengembangan Pocket Book” Gesture Sebagai Media Pelatihan Perwasitan Karate melakukan beberapa langkah, yakni: Define (Pendefinisian), Design (Perancangan), Develop (Pengembangan), dan *Disseminate* (Penyebarluasan). Tingkat kelayakan pocket book gesture perwasitan karate berdasarkan validasi akhir dari ahli materi sebesar 100% atau dikategorikan Layak, berdasarkan ahli media sebesar 96,67 % atau dikategorikan layak. Hasil uji coba kelompok kecil sebesar 82,9% atau dikategorikan “layak”, dan hasil uji coba lapangan sebesar 85,25% atau dikategorikan “layak”. Dengan demikian, kesimpulan bahwa pocket book gesture perwasitan karate telah dinyatakan layak digunakan sebagai media pelatihan perwasitan karate.

C. Kerangka Berfikir

Dalam cabang olahraga karate pentingnya latihan kelincahan untuk menunjang prestasi atlet, untuk menunjang prestasi tersebut diperlukan latihan yang membutuhkan kelincahan salah satu faktor utama untuk menunjang latihan kelincahan seorang atlet harus memiliki biomotor yang baik. salah satu komponen biomotor yang dominan digunakan di cabang olahraga karate adalah kecepatan. Latihan kecepatan sangat berpengaruh terhadap komponen biomotor yang lain, Dengan latihan kecepatan menambah luas ruang gerak memungkinkan fleksibilitas dan kelincahan seseorang akan bertambah baik dari situ kita tahu peran kecepatan dalam cabang olahraga karate dan bagaimana peran pelatih selama latihan untuk dapat membuat atletnya menjadi juara sehingga peneliti mencoba untuk membuat buku panduan yang mudah untuk dipelajari dan dipraktikkan

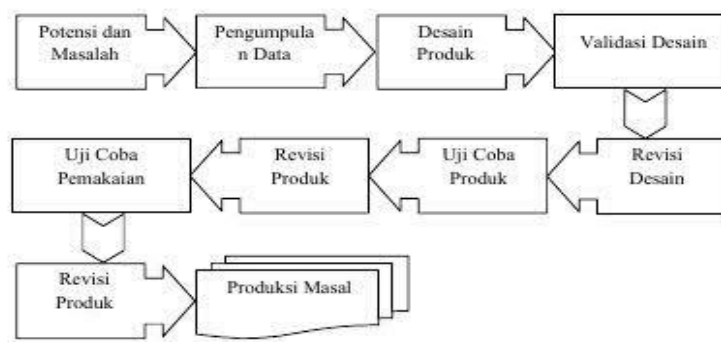
BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan merupakan Penelitian dan Pengembangan (*Resech and Depeloment*), penelitian ini berorientasi pada produk yang akan dikembangkan. Pada penelitian pengembangan ini produk yang dikembangkan adalah model latihan kelincahan untuk karateka junior. dalam penelitian ini lebih difokuskan untuk menghasilkan sebuah sumber belajar bagi pelatih dan atlet berupa pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior.

B. Prosedur Penelitian

Prosedur yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini mengadopsi dari model menurut Sugiyono. Menurut Sugiyono (2007: 298), langkah-langkah penelitian pengembangan dapat dijelaskan melalui bagan seperti di bawah ini Langkah-langkah Menggunakan Metode R&D:



Gambar 35. Bagan Langkah-Langkah Penggunaan Metode R&D

(Sumber: Sugiyono, 2007: 298)

Pada penelitian pengembangan ini secara prosedural melewati beberapa tahapan, seperti yang telah dijelaskan oleh Sugiyono (2007: 298). 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 Masalah

Pada tahap ini, peneliti melakukan studi literatur dengan mencari referensi-refrensi melalui berbagai macam sumber diantaranya adalah model latihan kelincahan untuk karateka junior melalui buku dan internet. Serta penelitian melakukan pengamatan saat latihan bersama yang diadakan oleh FORKI Sleman dan KKI DIY. 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 wawancara dan observasi. Penelitian di FORKI Sleman dan KKI DIY 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 penelitian ini mencari referensi melalui media sosial maupun internet.

3. Desain Produk

Berdasarkan hasil produk yang diperoleh pada tahap sebelumnya, penelitian merancang draft desain produk yang sesuai dengan potensi dan masalah yang ada, penelitian juga melakukan analisis materi yang akan dibahas. Analisis ini disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga karate. Hasil analisis yang telah diperoleh digunakan dengan sebagai acuan untuk menentukan desain produk. Penyusunan draf desain produk terdiri dari beberapa tahapan diantaranya:

a. Penyusunan indikator keberhasilan desain

Tahap pertama dengan menyusun indikator keberhasilan desain yang dilakukan oleh peneliti sendiri. Pembuatan kerangka materi yang akan dibahas dan pengumpulan materi.

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

b. Penentuan desain media pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior.

Tahap selanjutnya adalah menentukan desain media pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior. Proses pembuatan desain

yang meliputi memilih model latihan yang akan disajikan, mendesain gambar untuk memberikan nama dan gambaran olahraga yang akan masukan dalam buku, mengedit hasil desain gambar, membuat draft hasil gambaran kedalam buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior, menentukan layout memberikan terangan disetiap sesi gambar.

c. *Self evaluation* kelayakan produk.

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

4. Pembuatan Produk

Tahap selanjutnya adalah pembuatan produk yang berupa buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior. Setelah dilakukan sesi desain, hasil desain akan diedit dan diberikan nama dan keterangan disetiap model latihan. Hasil desain yang sudah diedit akan diberikan keterangan masing-masing setiap gambar dan dikemas dalam buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karatek junior.

5. Validasi Desain

Setelah tahap penyusunan desain produk selesai maka dilanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap validasi desain dan materi mengenai produk media buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior yang akan dikembangkan diberikan penilaian kelayakkan oleh dosen pembimbing untuk

mendapatkan nilai dan masukan. Penilaian kelayakkan diperoleh dari dosen pembimbing.

a. Materi

Menilai aspek yang berupa kelayakan isi dari media buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior, untuk mengetahui kualitas materi yang ada di dalam media pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior.

b. Media

Menilai beberapa aspek diantaranya aspek tampilan dan aspek pemrograman.

6. Revisi Desain

Revisi dilakukan berdasarkan hasil penilaian kelayakan dosen pembimbing 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.

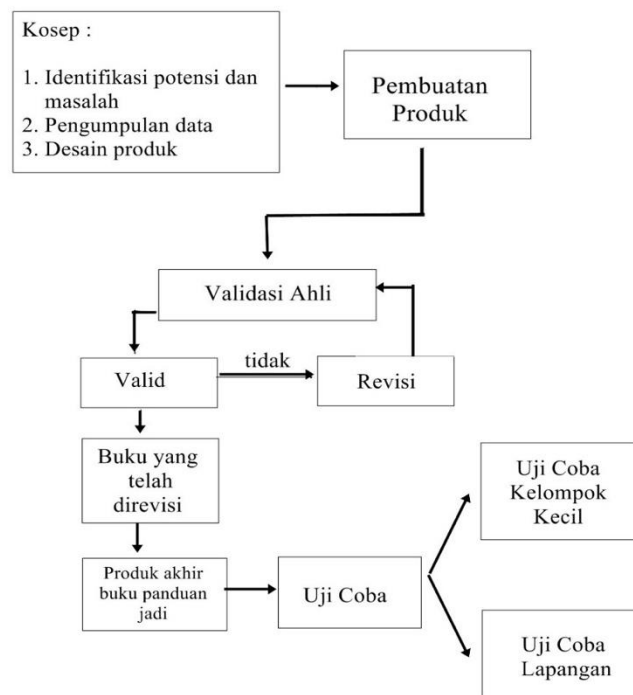
b. Uji Coba Produk

Tahap uji coba produk dilakukan setelah produk mendapatkan penilaian kelayakkan oleh pembimbing sebagai ahli materi dan ahli media bahwa produk yang sedang dikembangkan sudah layak untuk diuji cobakan di lapangan. Peneliti menggunakan dua kali uji coba yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Tujuan dilakukannya uji coba kelompok kecil dan uji coba ini adalah untuk memperoleh data yang dapat digunakan

sebagai dasar menetapkan kualitas produk media pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior yang dihasilkan.

Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai acuan untuk memperbaiki dan menyempurnakan media buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior 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 penelitian.

Prosedur pengembangan dalam penelitian ini kemudian diajabarkan langkah-langkah teknis sebagai berikut:



Gambar 36. Langkah-langkah Pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior

C. Spesifikasi Produk

Spesifikasi produk media buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior ini adalah sebagai berikut:

1. Berupa buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior
2. Ukuran dari buku 148x210 mm
3. Warna dasar putih dan terbagi menjadi 4 BAB.
4. Memiliki 137 halaman dengan 3 halaman pembuka, 1 halaman daftar isi, 3 daftar gambar, 1 halaman daftar tabel, 124 halaman untuk bab pendahuluan sampai dengan penutup, 5 halaman untuk daftar pustaka dan biodata penulis.
5. Bahan yang digunakan dalam cover menggunakan ivory 210 gr disertai lapisan laminasi glossy.
6. Bahan isi buku menggunakan kertas art paper 120 gr.

D. Subjek Uji Coba

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

1. Subjek Uji Coba oleh Dosen Pembimbing Sebagai:

- a. Ahli Materi

Berperan untuk menentukan materi dalam pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior sudah sesuai dengan kebenaran materi latihan kelincahan.

- b. Ahli Media

Berperan memberikan masukan terhadap etika dan estetika media

2. Subjek Uji Coba Kelompok Kecil dan Lapangan

Teknik penentuan subjek uji coba dalam penelitian ini adalah simple random sampling, Yang dimaksud simple random sampling menurut Endang Mulyatiningsih (2012: 2013) pengambilan sampel secara acak sederhana dapat dilakukann apabila daftar nama populasi sudah ada. Subjek uji coba yang digunakan yaitu anggota KKI DIY dan FORKI Sleman. Pada uji coba kelompok kecil menggunakan anggota KKI DIY yang berjumlah 10 orang, terdiri dari pelaku karate. Uji coba lapangan menggunakan anggota FORKI Sleman berjumlah 15 orang, terdiri dari pelaku karate.

E. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam peneltian ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Menurut Endang Mulyatiningsih (2012: 38) data kualitatif adalah data yang membentuk angka atau data yang telah diberikan nilai. Sedangkan data kualitatif adalah data berbentuk kalimat atau gambar. Data yang bersifat kuantitatif berupa penilaian, dihimpun melalui angkat atau kuisisioner uji coba produk, pada saat kegiatan uji coba, dianalisis dengan analisis kuantitatif deskriptif. Persentase dimaksud untuk mengetahui status sesuatu kemudian ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket penilian. Berdasarkan jumlah pendapat atau jawaban tersebut, kemudian peneliti mempersentasekan masing-masing jawaban menggunakan rumus:

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

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

Tabel 3. 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: 210)

F. Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

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

1. Wawancara: wawancara yang dilakukan agar mendapat informasi secara mendalam mengenai hambatan dan kelemahan yang ada dalam latihan kelincahan untuk karateka junior
2. Observasi: observasi merupakan metode dengan mengumpulkan data melalui pengamatan dan pencatatan. Kelebihan dalam menggunakan metode observasi adalah banyak informasi yang hanya dapat diselidiki dengan melakukan pengamatan.
3. Angket: merupakan pengumpulan data yang berisikan beberapa sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek penelitian. Sedangkan instrument pengembangan model dikelompokkan menjadi dua yang pertama yaitu validasi

produk dan yang ke dua uji coba lapangan dengan menggunakan metode kuisisioner.

Validasi produk yang telah diberikan kepada dosen pembimbing sebagai ahli materi dan media untuk mendapatkan masukan dan rekomendasi. Lembar validasi digunakan agar mendapatkan penilaian kelayakan pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior. Pada lembar kuisisioner validasi dosen pembimbing sebagai ahli materi dan media dengan menggunakan skala likert yaitu skala psikometri yang umum digunakan dalam kuisisioner menurut Endang Mulyatiningsih (2012:29) dengan empat yaitu pilihan yaitu:

1. Sangat Kurang
2. Cukup
3. Baik
4. Sanga Baik

Instrumen penilaian oleh para ahli materi yaitu dalam bentuk angket. Berikut ini adalah aspek yang dinilai oleh para ahli:

Tabel 4. Aspek Penilaian Ahli Media

No.	Aspek Penilaian	Jumlah Butir
1	Aspek Desain dan Tampilan	9
2	Aspek Tata Letak dan Tulisan	4
	Jumlah	13

Aspek desain dan tampilan terdiri dari 9 item. Aspek desai dan tampilan dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Penilaian Aspek Desain dan Tampilan

No.	Aspek Penilaian
1	Ketepatan pemilihan warna <i>cover</i>
2	Keserasian warna tulisan pada <i>cover</i>
3	Kemenarikan pemilihan <i>cover</i>
4	Kesesuaian halaman
5	Kesesuaian ukuran baku
6	Kesesuaian ukuran gambar latihan kelincahan
7	Kejelasan gambar latihan kelincahan
8	Kesesuaian relevansi gambar dengan materi
9	Kesesuaian warna

Aspek tata letak dan tulisan terdiri dari 4 item. Aspek tata letak dan tulisan dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini:

Tabel 6. Penilaian Aspek Tata Letak dan Tulisan

No.	Aspek Penilaian
1	Ketepatan jenis huruf
2	Ketepatan ukuran huruf
3	Ketepatan letak teks
4	Kesesuaian jenis dan ukuran huruf

Instrumen penelitian oleh ahli materi adalah dalam bentuk angket. Berikut adalah aspek yang dinilai oleh ahli materi:

Tabel 7. Aspek Penilaian Ahli Materi

No.	Aspek Penilaian	Jumlah Butir
1	Aspek Materi	7
2	Aspek Tata Letak dan Tulisan	3
	Jumlah	10

Aspek materi terdiri dari 7 item. Aspek materi dapat dilihat pada tabel 8 berikut ini:

Tabel 8. Penilaian Aspek Materi

No.	Aspek Penilaian
1	Kesesuaian materi dengan judul
2	Kesesuaian gambar dengan materi
3	Kesesuaian materi
4	Keruntutan materi
5	Ketepatan judul dengan materi
6	Kebermaknaan penggunaan materi
7	Keruntutan gambar

Aspek tata letak dan tulisan terdiri dari 3 item. Aspek tata letak dan tulisan dapat dilihat pada tabel 9 berikut ini:

Tabel 9. Penilaian Aspek Tata Letak dan Tulisan

No.	Aspek Penilaian
1	Ketepatan pemilihan Bahasa
2	Ketepatan tata letak
3	Kesesuaian tulisan

Untuk uji coba kelompok kecil dan lapangan dilakukan untuk menguji kelayakan produk untuk disebarluaskan. Pada uji coba kelompok kecil dan lapangan juga menggunakan metode kuisioner dengan skala likert dengan lima pilihan, yaitu:

1. Sangat Kurang
2. Kurang
3. Cukup
4. Baik
5. Sangat Baik

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

Tabel 10. Aspek Uji Coba Kelompok Kecil dan Uji Coba Lapangan

No.	Aspek yang Dinilai
	Tampilan
1	Kesesuaian <i>cover</i>
2	Ketepatan gambar
3	Kesesuaian <i>desain</i>
4	Keserasian warna tulisan
5	Kesesuaian jenis dan warna huruf
6	Ketepatan ukuran gambar latihan kelincahan untuk karateka junior
	Materi
7	Ketepatan pemilihan materi latihan kelincahan untuk karateka junior
8	Ketepatan pemilihan daftar istilah
9	Materi yang disajikan secara sederhana dan jelas
10	Kebermanfaatan materi latihan kelincahan untuk karateka junior
11	Materi mudah dipahami
12	Kesesuaian tabel materi latihan kelincahan untuk karateka junior
13	Keruntutan materi
14	Ketepatan materi yang disajikan
	Keterbacaan
15	Kesesuaian tanda baca
16	Kesesuaian bahasa
17	Kesesuaian gambar latihan kelincahan untuk karateka junior
18	Ketepatan pemilihan bahasa

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

A. Penyajian Data

Penyajian data terbagi dalam tahap riset dan tahap pengembangan. Dalam tahap riset dilakukan studi pendahuluan, sedangkan tahap pengembangan dilakukan melalui proses perencanaan produk, validasi dan uji coba produk.

1. Studi pendahuluan

Studi pendahuluan yang dilaksanakan dengan melakukannya observasi dan wawancara. Observasi dilakukan pada Majelis sabuk Hitam KKI DIY dan tim Training Center FORKI Sleman. Selanjutnya peneliti melakukan observasi ke dengan cara pergi ke beberapa tempat seperti toko buku Gramedia, Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Perpustakaan pusat Universitas Negeri Yogyakarta dan juga mencari di internet. Hasil dari observasi tersebut didapati belum adanya buku tentang pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior.

Dari penelitian yang dilaksanakan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa masih banyak para pelatih dan juga atlet yang belum paham tentang pentingnya latihan kelincahan, kurangnya pemahaman dan kemampuan pelatih untuk dapat melatih kelincahan dengan berbagai modifikasi agar tidak jenuh untuk melakukan latihan kelincahan yang baik dan benar, masih minimnya sumber informasi dan pengetahuan yang jelas tentang kelincahan, model latihan kelincahan yang dilatih hanya terbatas dan monoton membuat pelatih dan para atlet merasa perlunya tambahan dan yang dapat mengimplementasikan di setiap *dojo* karate, serta buku

pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior ini perlu dibuat untuk menambah referensi para pelatih dan atlet.

2. Perencanaan Produk

Perencanaan produk yang diawali dengan mencari hasil yang relevan sebagai acuan peneliti dan mencari referensi buku yang berkaitan dengan pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior sebagai bahan produk yang akan di buat. Rancangan produk yang akan dibuat dan dikembangkan tersebut didiskusikan dengan yang ahli dalam bidangnya yaitu Bapak Danardono, M.Or. dan Ibu Ch. Fajar Sriyuniati, S.Pd., M.Or. Untuk mendapatkan rancangan yang sesuai dengan materi yang ada dalam produk kelincahan dalam cabang olahraga karate. Setelah materi disetujui, peneliti melakukan desain gambar modifikasi latihan kelincahan, setelah melakukan desain gambar kelincahan dengan menggunakan *Corel Draw X5*.

Ukuran buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior 148x210 mm dengan warna dasar putih dan membagi beberapa bagian atau bab. Memiliki 137 halaman dengan 3 halaman pembuka, 1 halaman daftar isi, 1 halaman daftar tabel, 3 halaman daftar gambar 124 halaman untuk bab pendahuluan sampai dengan penutup, 3 halaman daftar Pustaka dan 2 halaman biodata penulis. Bahan yang digunakan dalam cover menggunakan kertas *ivory* 260gr disertai lapisan laminasi *glossy* dan pada isi buku menggunakan kertas *HVS* 80gr.

3. Validasi Dosen Pembimbing sebagai Ahli dan revisi Produk

Pengembangan media Pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior ini di validasi oleh dosen pembimbing sebagai ahli materi dan

ahli media. Validasi ahli materi dan media dilakukan sebanyak dua kali dengan menggunakan satu kali revisi. Tinjauan dosen pembimbing sebagai ahli Materi dan Ahli media ini menghasilkan beberapa revisi sebagai berikut:

a. Validasi dan Revisi Tahap Pertama

Validasi Ahli Materi dan Ahli Media tahap pertama dilakukan setelah pembuatan buku pengembangan model latihan selesai. Berikut hasil dari validasi pada tahap pertama:

Tabel 11. Hasil Validasi Materi Tahap 1

No	Aspek yang Dinilai	Skor	Skor Max	(%)	Kategori
1	Kesesuaian materi dalam “ Pengembangan model Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior”	4	4	100%	Layak
2	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan model latihan kelincahan untuk karateka junior	3	4	75%	Cukup Layak
3	Materi yang disajikan secara sederhana dan jelas	2	4	50%	Kurang Layak
4	Gambar yang disajikan secara sederhana dan jelas	3	4	75%	Cukup Layak
5	Materi dan gambar latihan kelincahan serta modifikasi secara runtut	3	4	75%	Cukup Layak
6	Kesesuaian materi dengan judul buku	4	4	100%	Layak
7	Kebermaknaan penggunaan materi untuk pelatih dan atlet karate	4	4	100%	Layak
8	Buku Pengembangan Model Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior memiliki tujuan yang jelas untuk pembelajaran latihan kelincahan karate	4	4	100%	Layak
9	Bahasa yang digunakan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet karate	2	4	50%	Kurang Layak
10	Penulisan model latihan sesuai dengan latihan kelincahan karate	3	4	75%	Cukup Layak
Jumlah		32	40	80%	Layak

Hasil dari validasi pada tahap pertama oleh Ahli Materi didapat beberapa hal yang harus diperhatikan, gambar yang disajikan belum jelas dan sesuai dengan latihan kelincahan, Bahasa yang digunakan dalam buku tersebut harus dikembangkan lagi. Validator menyatakan perlunya media pengembangan model latihan kelincahan untuk karate junior dilakukan revisi terlebih dahulu sebelum di uji cobakan.

Tabel 12. Hasil Validasi Media Tahap 1

No	Aspek yang Dinilai	Skor	Skor Max	(%)	Kategori
1	Ketepatan pemilihan warna <i>cover</i>	4	4	100%	Layak
2	Keserasian warna tulisan pada <i>cover</i>	2	4	50%	Kurang Layak
3	Kemenarikan pemilihan <i>cover</i>	2	4	50%	Kurang Layak
4	Jenis kertas <i>cover</i> <i>ivory</i> 210gr	4	4	100%	Layak
5	Bahan kertas Buku Pengembangan Model Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior	4	4	100%	Layak
6	Jumlah halaman 129	4	4	100%	Layak
7	Ukuran Buku Pengembangan Model Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior 148x210mm	4	4	100%	Layak
8	Ukuran gambar latihan kelincahan	4	4	100%	Layak
9	Kejelasan gambar latihan kelincahan	4	4	100%	Layak
10	Relevansi gambar dengan materi	2	4	50%	Kurang Layak
11	Kesesuaian warna	4	4	100%	Layak
12	Jenis huruf yang digunakan	4	4	100%	Layak
13	Ukuran huruf yang digunakan	4	4	100%	Layak
14	Ketepatan letak teks	3	4	75%	Cukup Layak
15	Jenis dan ukuran huruf mudah dibaca	4	4	100%	Layak
Jumlah		53	60	88.3%	Layak

Hasil dari validasi pada tahap pertama oleh Ahli media didapati beberapa hal yang perlu diperhatikan, kurangnya keserasian warna tulisan pada cover, cover yang kurang menarik, dan relevansi gambar dengan materi.

b. Validasi dan Revisi Tahap kedua

Tabel 13. Hasil Validasi Materi Tahap 2

No	Aspek yang Dinilai	Skor	Skor Max	(%)	Kategori
1	Kesesuaian materi dalam “Buku Pengembangan Model Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior”	4	4	100%	Layak
2	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan model latihan kelincahan untuk karateka junior	4	4	100%	Layak
3	Materi yang disajikan secara sederhana dan jelas	4	4	100%	Layak
4	Gambar yang disajikan secara sederhana dan jelas	4	4	100%	Layak
5	Materi dan gambar latihan kelincahan serta modifikasi secara runtut	3	4	75%	Cukup Layak
6	Kesesuaian materi dengan judul buku	4	4	100%	Layak
7	Kebermaknaan penggunaan materi untuk pelatih dan atlet karate	4	4	100%	Layak
8	Buku Pengembangan Model Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior memiliki tujuan yang jelas untuk pembelajaran latihan kelincahan karate	4	4	100%	Layak
9	Bahasa yang digunakan mudah di pahami oleh pelatih dan atlet karate	4	4	100%	Layak
10	Penulisan model latihan sesuai dengan latihan kelincahan karate	3	4	75%	Cukup Layak
Jumlah		38	40	95%	Layak

Berdasarkan tabel diatas, validasi oleh Ahli Materi mendapatkan skor 38 dengan persentase 95% dan dapat dinyatakan bahwa *Pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior* dinyatakan layak dan dapat di uji cobakan tanpa revisi.

Tabel 14. Hasil Validasi Media Tahap 2

No	Aspek yang Dinilai	Skor	Skor Max	(%)	Kategori
1	Ketepatan pemilihan warna <i>cover</i>	4	4	100%	Layak
2	Keserasian warna tulisan pada <i>cover</i>	3	4	75%	Cukup Layak
3	Kemenarikan pemilihan <i>cover</i>	3	4	75%	Cukup Layak
4	Jenis kertas <i>cover</i> <i>ivory</i> 210gr	4	4	100%	Layak
5	Bahan kertas Buku Pengembangan Model Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior	4	4	100%	Layak
6	Jumlah halaman 129	4	4	100%	Layak
7	Ukuran Buku Pengembangan Model Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior 148x210mm	4	4	100%	Layak
8	Ukuran gambar latihan kelincahan	4	4	100%	Layak
9	Kejelasan gambar latihan kelincahan	4	4	100%	Layak
10	Relevansi gambar dengan materi	3	4	75%	Cukup Layak
11	Kesesuaian warna	4	4	100%	Layak
12	Jenis huruf yang digunakan	4	4	100%	Layak
13	Ukuran huruf yang digunakan	4	4	100%	Layak
14	Ketepatan letak teks	3	4	75%	Cukup Layak
15	Jenis dan ukuran huruf mudah dibaca	4	4	100%	Layak
Jumlah		56	60	93,3%	Layak

Berdasarkan tabel diatas, validasi oleh Ahli Media mendapatkan skor total 56 dengan persentase 93,3% dan dapat dinyatakan bahwa *Pengembangan model*

latihan kelincahan untuk karateka junior “Layak”, serta dapat diuji cobakan tanpa revisi.

B. Hasil Uji Coba Produk

1. Uji Coba Kelompok Kecil

a. Kondisi Subjek Uji Coba

Uji coba kelompok kecil dilakukan pada 10 pelaku karate yg terdiri dari 5 (lima) orang pelatih dan 5 (lima) atlet KKI DIY. 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 pengembangan model latihan kelincahan yang dikembangkan oleh peneliti.
- 2) Subjek uji coba sangat antusias dalam mengisi angket yang diberikan kepada peneliti
- 3) Subjek uji coba tertarik untuk mempelajari materi yang ada pada buku atau produk tersebut karena materi yang masih cukup awam dalam untuk pelaku karate

b. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Tabel 15. Hasil angket uji coba kelompok kecil

No	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
1	Tampilan	279	300	93%	Layak
2	Materi	377	400	94,25%	Layak
3	Keterbacaan	183	200	91,5%	Layak
Skor Total		839	900	93,2%	Layak

Berdasarkan tabel diatas, mengenai Pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior menunjukkan aspek tampilan sebesar 93% dengan kategori “Layak”, aspek materi sebesar 94,25% dengan kategori “Layak”, dan aspek keterbacaan sebesar 91,5% dengan katagori “Layak”. Nilai total yang didapatkan dari penilaian uji kelayakan produk Pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior menurut responden KKI DIY sebesar 93,2%. Berdasarkan kategori yang telah ditentukan sebelumnya hasil nilai total tersebut menunjukkan bahwa pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior layak untuk diuji cobakan pada tahap selanjutnya.

2. Uji Coba Lapangan

a. Kondisi Subjek Uji Coba

Uji coba dilakukan pada 15 orang yang terdiri dari 7 (tujuh) orang pelatih dan 8 (delapan) orang atlet yang ada di Tim Training Center FORKI Sleman. 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 kelincahan dikembangkan oleh peneliti.
- 2) Subjek uji coba antusias dalam pengisian angket yang diberikan oleh peneliti
- 3) Subjek uji coba tertarik untuk mempelajari materi yang ada dalam pruduk tersebut, dikarenakan materi yang ada di dalamnya cukup awam untuk pelaku karate.

Tabel 16. Hasil Angket Uji Coba Lapangan

No	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
1	Tampilan	394	450	87,5%	Layak
2	Materi	531	600	88,5%	Layak
3	Keterbacaan	268	300	89,33%	Layak
Skor Total		1193	1350	88,37%	Layak

Berdasarkan tabel diatas, bahwa pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior menunjukkan aspek tampilan sebesar 87,5% dengan kategori “Layak”, aspek materi sebesar 88,5% dengan kategori “Layak”, dan aspek keterbacaan sebesar 89,33%% dengan kategori “Layak”. Nilai hasil total yang didapatkan dari penilaian uji kelayakan produk pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior menurut responden Tim Training Center FORKI Sleman sebesar 88,37%. Berdasarkan kategori yang sudah ditentukan sebelumnya hasil nilai total tersebut menunjukkan bahwa pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior “Layak”. Artinya pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior layak untuk digunakan sebagai bahan acuan latihan untuk pelaku karate. Dengan hasil tersebut Pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior dapat dipublikasikan.

C. Pembahasan

Proses awal pembuatan buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior didesain dan di produksi menjadi sebuah produk awal berupa buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior dengan tujuan untuk membantu memberikan pemahaman, pengetahuan, dan refrensi yang

ditujukan untuk para pelatih karate dan atlet karate dalam melakukan latihan kelincahan saat melakukan kegiatan olahraga.

Pada saat proses pembuatan produk buku pengembangan model latihan untuk karateka junior ini dengan melalui prosedur *research and development*. Langkah perencanaan, produksi dan evaluasi. Kemudian produk yang telah dikembangkan dengan bentuk *Microsoft Office* dan *Corel Draw 2018*. Tahap produk awal selesai disusun, maka perlu evaluasi dan divalidasi oleh Ahli materi dan juga Ahli Media yang dilakukan oleh Dosen Pembimbing. Kemudian tahap penelitian kelayakan produk dilakukan dengan dua tahap uji coba yaitu kelompok kecil dan uji lapangan.

Proses validasi Ahli materi dan juga Ahli Media yang dilakukan oleh Dosen Pembimbing menghasilkan data yang dapat digunakan untuk memperbaiki produk buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior pada tahap awal. Berdasarkan dari hasil yang sudah di validasi Ahli materi dan Ahli media, buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior dikategorikan sebagai produk yang “Layak”. Pernyataan tersebut dapat dibuktikan dari hasil penilaian “Layak” dari Dosen Pembimbing sebagai Ahli Materi dan Ahli Media. Hal tersebut diperkuat dari hasil uji coba kelompok kecil yang dilakukan peneliti, produk buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior “Layak”. Artinya buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior dikatakan layak, oleh karena itu bisa dilakukan untuk tahap lebih lanjut yaitu tahap uji coba lapangan. Dari hasil yang didapatkan pada saat proses uji coba lapangan menunjukkan bahwa produk buku pengembangan model latihan

kelincahan untuk karateka junior layak untuk dipublikasikan dan digunakan sebagai pedoman untuk pada pelatih karate maupun atlet karate.

Menurut beberapa para pelatih maupun atlet, produk ini mempunyai beberapa kelebihan yaitu diantaranya adalah buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior ini menarik untuk dipelajari para pelaku karate, desain yang menarik dan juga tampilan yang sederhana menjadikan produk ini banyak diminati pembacanya dan bukan hanya berupa buku tulisan saja melainkan gambar dan juga keterangan yang jelas untuk melakukan tiap-tiap gerakan yang ada pada gambar yang mudah untuk para pelaku karate mempraktikannya. Kekurangan yang ada pada buku ini yaitu masih berbentuk konvensional sehingga buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior ini tidak mudah untuk di bawa kemana-mana. Berdasar kekurangan tersebut upaya untuk pengembangan agar lebih baik lagi dan perhatian pada produk ini dapat dilakukan pengembangan selanjutnya agar mendapatkan hasil yang lebih baik lagi. Hal ini semakin membuka peluang untuk senantiasa diadakannya evaluasi dan pembenahan selanjutnya. Hasil pengujian dapat dijabarkan dalam pembahasan berikut ini:

1. Pengujian kepada Dosen sebagai Ahli

Dari hasil uji validasi Ahli Materi dan Ahli Media yang telah dilakukan dalam dua tahap dan satu kali revisi. Adapun hasil dari Validasi Ahli materi dan Ahli Media pada tahap pertama dikatakan layak untuk di uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran. Setelah di Validasi Ahli Materi dan Ahli Media tahap pertama dilanjutkan revisi produk berdasarkan saran dan masukan dari validator.

Kemudian tahap revisi dilanjutkan kembali ke validasi Ahli Materi tahap kedua sebesar 95% dengan kategori “Layak” dan dinyatakan layak diuji cobakan, sedangkan Validasi Ahli Media tahap kedua sebesar 93,3% dengan kategori “Layak” dan dinyatakan layak untuk diuji cobakan. Pengujian Kepada Pelatih dan Atlet

a. Uji Coba Kelompok Kecil

Berdasarkan instrumen angket yang diisi oleh pelatih dan atlet KKI DIY mengenai buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior menunjukkan bahwa pada aspek tampilan sebesar 93% dengan kategori “Layak”, aspek materi sebesar 94,25% dengan kategori “Layak”, dan aspek keterbacaan sebesar 91,5% dengan kategori “Layak”. Nilai total yang didapat dari penilaian uji kelayakan produk buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior menurut responden KKI DIY sebesar 93,2%. Berdasarkan kategori yang telah ditentukan sebelumnya hasil nilai total tersebut menunjukkan bahwa buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior “Layak”. Berdasarkan hasil buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior layak untuk diuji cobakan pada tahap berikutnya.

b. Uji Coba Lapangan

Berdasarkan instrumen angket yang diisi oleh pelatih dan atlet Tim Training Center FORKI Sleman mengenai buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior menunjukkan bahwa nilai aspek tampilan sebesar 87,5% dengan kategori “Layak”, aspek materi sebesar 88,5% dengan

kategori “Layak”, dan aspek keterbacaan sebesar 89,33% dengan kategori “Layak”. Nilai total yang didapatkan dari penilaian uji kelayakan produk buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior menurut responden Tim Training Center FORKI Sleman sebesar 88,37%. Berdasarkan kategori yang telah ditentukan sebelumnya hasil nilai total tersebut menunjukkan bahwa buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior “Layak”. Buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior layak untuk digunakan sebagai bahan acuan latihan untuk pelaku karate. Dengan hasil tersebut buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior dapat dipublikasikan.

D. Analisis Kelebihan dan Kekurangan

Setelah melakukan uji coba produk, kelebihan dan kekurangan buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior diantaranya adalah:

1. Kelebihan
 - a. Desain dan tampilannya yang menarik
 - b. Tampilan pada buku sederhana dan jelas
 - c. Memiliki gambar model dan modifikasi latihan kelincahan
 - d. Mempermudah pelatih dan atlet maupun masyarakat umum untuk memahami latihan kelincahan
2. Kekurangan
 - a. Buku yang masih berbentuk konvensional

- b. terdapat istilah yang masih kurang familiar dan sedikit kurang dimengerti oleh orang awam

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior dapat disimpulkan bahwa:

Kelayakan pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior ini berdasarkan Ahli Materi sebesar 95% serta persentase kelayakan Ahli Media sebesar 93,3%. Berdasarkan uji coba kelompok kecil mendapatkan persentase kelayakan sebesar 93,2% dan uji coba lapangan sebesar 88,37%. Secara keseluruhan media pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior ini layak digunakan.

B. Implikasi

Penelitian pengembangan ini memiliki beberapa implikasi secara praktis diantaranya:

1. Membantu memberikan pemahaman untuk para pelatih, atlet maupun masyarakat umum tentang tentang latihan kelincahan dan model latihan kelincahan dalam cabang olahraga karate.
2. Memberikan Informasi dan tambahan refrensi tentang latihan kelicahan pada cabang olahraga karate
3. Dalam pelatihan karate memudahkan dalam memberikan materi tentang latihan kelincahan
4. Sebagai media promosi pengenalan karate pada masyarakat umum

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian pengembangan ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya yaitu:

1. Sampel uji coba masih terbatas hanya pada 2 tempat, dikarenakan keterbatasan tempat, waktu, pelatih maupun biaya penelitian.
2. Terdapat beberapa materi latihan kelincahan yang belum dicakup karena keterbatasan peneliti dalam proses pengambilan gambar dan waktu yang tersedia.
3. Proses pembuatan buku terjadi pada saat pandemi COVID-19, sehingga dalam pembuatan Buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior terkendala oleh pandemi yang menjadi.
4. Proses uji coba produk buku tersebut kurang maksimal terlebih karena pelaksanaan dalam pengambilan data dilakukan secara online akibat pandemi COVID-19.

D. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior dengan materi pokok latihan kelincahan untuk cabang olahraga karate sudah layak dan tervalidasi oleh Ahli Materi dan Ahli Media, maka terdapat saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih maupun atlet dapat memanfaatkan media buku pengembangan model latihan kelincahan untuk karateka junior sebagai referensi untuk latihan kelincahan

2. Bagi mahasiswa dapat memanfaatkan produk ini sebagai referensi dalam perkuliahan.
3. Bagi masyarakat umum dapat digunakan sebagai ilmu pengetahuan baru tentang karate.
4. Bagi praktisi media pembelajaran, agar dapat menguji tingkat keefektifannya dalam pembelajaran dan membuat media pembelajaran lebih bervariasi.
5. Bagi seluruh atlet untuk belajar menghindari serangan dari lawan saat latihan maupun pertandingan.

Daftar Pustaka

- Ahmad. (2019). *Karate*. Diakses 27 Desember 2019, dari <https://www.yuksinau.id/karate/>.
- Bagaskara, N. (2018). *Pengembangan Buku Panduan model Latihan Fleksibilitas Untuk Cabang Olahraga Karate*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bermanhot. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Danardono. (2006). *Kebutuhan Karate*, Artikel e-staff FIK, Hlm, 1-15
- Danardono. (2006). *Sejarah, Etika, dan Filosofi Karate*. Artikel e-staff FIK UNY.
- Fadriana, Andre. (2016). *Cara Melatih Kelincahan: Kumpulan Olahraga*. Diakses 30 Desember 2019, dari <http://kumpulan-olahraga.blogspot.com/2016/09/cara-melatih-kelincahan.html>.
- Iswadin, A. (2017). *Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Ssb Seyegan United Usia 13-15 Tahun*, Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putra Nusa, (2012). *Research and Development Penelitian dan Pengembangan Suatu Pengantar*. Rajawali Press: PT. Rajagrafindo Persada.
- Soegijono., Ateng dkk. (1998). *Kumpulan Konsorsium Bidang Ilmu Keolahragaan*. Indonesia: Jurusan Ilmu Keolahragaan, Surabaya.
- Sugiyono. (2007) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suwarno, Wiji. (2011). *Perpustakaan & buku: Wacana Penulisan & Pernerbitan*. Yogyakarta: Ar – Ruzz Media.
- Wibowo, H. (2016). *Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 5 Metro*, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, Bandar Lampung.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Nur Hikmah
 NIM : 16602244007
 Pembimbing : Danardono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	17/12	- fokus pada permasalahan + materi - keliruan	<i>[Signature]</i>
2.	11/3	tentang letak kelainan → konsep konseptual pd permasalahan yg ada di tubuh	<i>[Signature]</i>
3.	8/4/20 /3	- letak letak & struktur yg → konsep ke Bab II	<i>[Signature]</i>
4.	30/3/2020 /3	letak konsep & fold konsep pd Bab II	<i>[Signature]</i>
5.	6/2020 /4	Bab I & Bab II LTP EYD Penerapan	<i>[Signature]</i>
6.	13/4	Bab II = ke lanjutan	<i>[Signature]</i>
7.	14/4	konsep bab III	<i>[Signature]</i>

Kajur PKL,

[Signature]

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

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



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 : Nur Hikmah
NIM : 16602244007
Pembimbing : Danardono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
8	04/2020 15	- tulisan terlalu kecil - gambar 2 opsional & tulis atau ketidakepatuhan	
9	2/6 2020	sejau orang tulis penerangan	
10	8/2020 16	Revisi Paralel	
11	15/2020 16	sejau sebelum pengantar U18 slide baru & baru	
12	22/2020 16	pekerjaan - jnd. atau lama Ud lambung belanda	
13	26/2020 17	Revisi : di tulis	
14	28/2020 17	Revisi tabel tulis	
15	30/2020 17	sejau tulis saat ijaz pembelajaran - lembar U18 & sub 17 - peker	

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 : Nur Hikmah
NIM : 16602244007
Pembimbing : Danardono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
16	4/8/2020	Validasi materi & media	
17	21/8/2020	Konsep total & bus power part	
18	26/8/2020	Sejarah bentuk PPT & bln daftar uji.	

Kajur PKL,

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

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

Lampiran 2. Surat ijin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 1560, 1557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 388/UN34.16/PT.01.04/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

30 Juli 2020

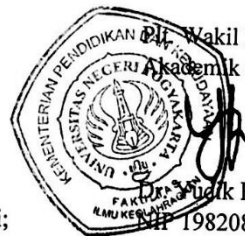
Yth .
Ketua Pengurus FORKI SLEMAN
di Tempat.

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

Nama : Nur Hikmah
NIM : 16602244007
Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN LATIHAN KELINCAHAN UNTUK KARATEKA JUNIOR
Waktu Penelitian : 3 - 10 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 dan Kerjasama,

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

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

Lampiran 3. Lembar Validasi Ahli Materi

A. Lembar Validasi Ahli Materi Tahap I

LEMBAR PENILAIAN AHLI MATERI
PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN LATIHAN KELINCAHAN UNTUK
KARATEKA JUNIOR

A. Pengantar

Penelitian ini bertujuan mengembangkan buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior, membantu pelaku karate dalam memberikan bentuk modifikasi latihan kelincahan pada karateka junior agar lebih variatif dalam melaksanakan latihan dan juga tidak membosankan. Pengembangan buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior ini sebagai acuan dalam latihan untuk karateka junior diharapkan nantinya dapat membantu dan memberikan informasi yang diperlukan dalam latihan kelincahan untuk karateka junior kepada pelaku karate saat dalam proses latihan maupun pertandingan.

Pada kesempatan kali ini saya mohon Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian/evaluasi terhadap buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior yang telah saya buat. Data-data hasil penilaian ataupun evaluasi Bapak/Ibu berikan akan saya gunakan sebagai bahan untuk merevisi buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior 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, 10 Juni 2020

B. Identitas

Nama : Danar Dano. M. Dr.
Pendidikan : S₂
Pangkat : III
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	Materi di dalam "Buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior" sudah sesuai dengan latihan kelincahan untuk cabang olahraga karate	✓			
2	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan model latihan kelincahan untuk karateka junior		✓		
3	Gambar yang disajikan mudah untuk dipahami.			✓	
4	Materi yang disajikan secara sederhana dan jelas		✓		
5	Materi dan gambar latihan kelincahan serta modifikasi secara runtut		✓		
6	Kesesuaian materi dengan judul buku	✓			
7	Kebermaknaan penggunaan materi untuk pelatih dan atlet karate	✓			
8	Buku Panduan Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior memiliki tujuan yang jelas untuk pembelajaran latihan kelincahan karate	✓			
9	Bahasa yang digunakan mudah dipahami oleh pelatih dan atlet karate			✓	
10	Penulisan model latihan sudah sesuai dengan latihan kelincahan karate		✓		

E. Komentar/Saran perbaikan lain

- jumlah 2 model latihan
- ubah gambar pd 8 & 9 model latihan
-
-
-
-
-

F. Kesimpulan

Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa papan score 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, 10 Juni 2020
Ahli Materi



Danardono, M.Or
NIP.197611052002121002

B. Lembar materi Validasi Ahli Materi Tahap II

LEMBAR PENILAIAN AHLI MATERI PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN LATIHAN KELINCAHAN UNTUK KARATEKA JUNIOR

A. Pengantar

Penelitian ini bertujuan mengembangkan buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior, membantu pelaku karate dalam memberikan bentuk modifikasi latihan kelincahan pada karateka junior agar lebih variatif dalam melaksanakan latihan dan juga tidak membosankan. Pengembangan buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior ini sebagai acuan dalam latihan untuk karateka junior diharapkan nantinya dapat membantu dan memberikan informasi yang diperlukan dalam latihan kelincahan untuk karateka junior kepada pelaku karate saat dalam proses latihan maupun pertandingan.

Pada kesempatan kali ini saya mohon Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian/evaluasi terhadap buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior yang telah saya buat. Data-data hasil penilaian ataupun evaluasi Bapak/Ibu berikan akan saya gunakan sebagai bahan untuk merevisi buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior 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, 22 Juni 2020

B. Identitas

Nama : Danardono, M.Dr.
Pendidikan : S₂
Pangkat : III
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	Materi di dalam “Buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior” sudah sesuai dengan latihan kelincahan untuk cabang olahraga karate	✓			
2	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan model latihan kelincahan untuk karateka junior	✓			
3	Gambar yang disajikan mudah untuk dipahami.	✓			
4	Materi yang disajikan secara sederhana dan jelas	✓			
5	Materi dan gambar latihan kelincahan serta modifikasi secara runtut		✓		
6	Kesesuaian materi dengan judul buku	✓			
7	Kebermaknaan penggunaan materi untuk pelatih dan atlet karate	✓			
8	Buku Panduan Latihan Kelincahan untuk Karateja Junior memiliki tujuan yang jelas untuk pembelajaran latihan kelincahan karate	✓			
9	Bahasa yang digunakan mudah dipahami oleh pelatih dan atlet karate	✓			
10	Penulisan model latihan sudah sesuai dengan latihan kelincahan karate		✓		

E. Komentor/Saran perbaikan lain

F. Kesimpulan

Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa papan score 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, 22 Juni 2020
Ahli Materi



Danardono, M.Or
NIP.197611052002121002

Lampiran 4. Lembar Validasi Ahli Media

A. Lembar Validasi Ahli Media Tahap I

LEMBAR PENILAIAN AHLI MEDIA
PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN LATIHAN KELINCAHAN PADA
KARATEKA JUNIOR

A. Pengantar

Penelitian ini bertujuan mengembangkan buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior, membantu pelaku karate dalam memberikan bentuk modifikasi latihan kelincahan pada karateka junior agar lebih variatif dalam melaksanakan latihan dan juga tidak membosankan. Pengembangan buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior ini sebagai acuan dalam latihan untuk karateka junior diharapkan nantinya dapat membantu dan memberikan informasi yang diperlukan dalam latihan kelincahan untuk karateka junior kepada pelaku karate saat dalam proses latihan maupun pertandingan.

Pada kesempatan kali ini saya mohon Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian/evaluasi terhadap buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior yang telah saya buat. Data-data hasil penilaian ataupun evaluasi Bapak/Ibu berikan akan saya gunakan sebagai bahan untuk merevisi buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior 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, 10 juni 2020

B. Identitas

Nama : Ch. Fajar Sriwahyunati, M.OT
Pendidikan : S-2
Pangkat : Pembina Ikt/
Golongan : W b.

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	Ketepatan pemilihan warna <i>cover</i>	✓			
2	Keserasian warna tulisan pada <i>cover</i>			✓	
3	Kemenarikan pemilihan <i>cover</i>			✓	
4	Jenis kertas <i>cover ivory</i> 210gr	✓			
5	Bahan kertas Buku Panduan Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior	✓			
6	Jumlah halaman 129	✓			
7	Ukuran Buku Panduan Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior 148x210mm	✓			
8	Ukuran gambar latihan kelincahan	✓			
9	Kejelasan gambar latihan kelincahan	✓			
10	Relevansi gambar dengan materi			✓	
11	Kesesuaian warna	✓			
12	Jenis huruf yang digunakan	✓			
13	Ukuran huruf yang digunakan	✓			
14	Ketepatan letak teks		✓		
15	Jenis dan ukuran huruf mudah dibaca	✓			

E. Komentar/Saran perbaikan lain

F. Kesimpulan

Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa papan score 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, 10 Juni 2020
Ahli Media



Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or
NIP.197112292000032001

B. Lembar Validasi Ahli Media Tahap II

LEMBAR PENILAIAN AHLI MEDIA PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN LATIHAN KELINCAHAN PADA KARATEKA JUNIOR

A. Pengantar

Penelitian ini bertujuan mengembangkan buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior, membantu pelaku karate dalam memberikan bentuk modifikasi latihan kelincahan pada karateka junior agar lebih variatif dalam melaksanakan latihan dan juga tidak membosankan. Pengembangan buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior ini sebagai acuan dalam latihan untuk karateka junior diharapkan nantinya dapat membantu dan memberikan informasi yang diperlukan dalam latihan kelincahan untuk karateka junior kepada pelaku karate saat dalam proses latihan maupun pertandingan.

Pada kesempatan kali ini saya mohon Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian/evaluasi terhadap buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior yang telah saya buat. Data-data hasil penilaian ataupun evaluasi Bapak/Ibu berikan akan saya gunakan sebagai bahan untuk merevisi buku panduan latihan kelincahan untuk karateka junior 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, 22 juni 2020

B. Identitas

Nama : Ch. Fajar Sriwahyanati, M.Or.
Pendidikan : S-2.
Pangkat : Pembina Ikt/
Golongan : W b.

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	Ketepatan pemilihan warna <i>cover</i>	✓			
2	Kescrasian warna tulisan pada <i>cover</i>		✓		
3	Kemenarikan pemilihan <i>cover</i>		✓		
4	Jenis kertas <i>cover ivory</i> 210gr	✓			
5	Bahan kertas Buku Panduan Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior	✓			
6	Jumlah halaman 129	✓			
7	Ukuran Buku Panduan Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior 148x210mm	✓			
8	Ukuran gambar latihan kelincahan	✓			
9	Kejelasan gambar latihan kelincahan	✓			
10	Relevansi gambar dengan materi		✓		
11	Kesesuaian warna	✓			
12	Jenis huruf yang digunakan	✓			
13	Ukuran huruf yang digunakan	✓			
14	Ketepatan letak teks		✓		
15	Jenis dan ukuran huruf mudah dibaca	✓			

E. Komentar/Saran perbaikan lain

Teruskan perbaikan dan gunakan
Untuk uji coba.

F. Kesimpulan

Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa papan score 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, 22 Juni 2020
Ahli Media



Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or
NIP.197112292000032001

Lampiran 5. Tabel Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

No	Responden	Sabuk	Status	Skor Penilaian	Persentase (%)	Kategori
1	Edi Saptono	DAN IV	Pelatih	80	88,9%	Layak
2	Agung	DAN I	Pelatih	90	100%	Layak
3	Jeki Iswadi	DAN IV	Pelatih	83	92,2%	Layak
4	Ganda	DAN II	Pelatih	90	100%	Layak
5	Andre	DAN II	Pelatih	86	95,5%	Layak
6	Virsa	DAN I	Atlet	80	88,9%	Layak
7	Amalia	DAN I	Atlet	84	93,3%	Layak
8	Fajar	DAN I	Atlet	85	94,4%	Layak
9	Tria Nisrina	DAN II	Atlet	72	80%	Layak
10	Ria Agustina	DAN II	Atlet	89	98,8%	Layak

Lampiran 6. Tabel Hasil Uji Coba Lapangan

No	Responden	Sabuk	Status	Skor Penilaian	Persentase (%)	Kategori
1	Dewangga	DAN II	Pelatih	90	100%	Layak
2	Julius	DAN I	Atlet	77	85,5%	Layak
3	Rizki	KYU I	Atlet	86	95,5%	Layak
4	Rony Aryono	DAN III	Pelatih	71	78,8%	Layak
5	Defi Agustiana	DAN I	Atlet	61	67,7%	Layak
6	Alin Sukma	DAN I	Pelatih	90	100%	Layak
7	Ahmad	DAN I	Pelatih	72	80%	Layak
8	Fathiria Sabika	KYU I	Atlet	78	86,6%	Layak
9	Ruri Oktovira	DAN I	Pelatih	84	93,3%	Layak
10	Akram	DAN II	Atlet	90	100%	Layak
11	Tjandra	DAN I	Atlet	89	98,8%	Layak
12	M. Immadudin	DAN III	Pelatih	77	85,5%	Layak
13	Bima	DAN I	Atlet	86	95,5%	Layak
14	Jevon	DAN II	Pelatih	76	84,4%	Layak
15	Frandika Geri	DAN I	Atlet	66	73,3%	Layak

Lampiran 7. Hasil Angket Kelompok Kecil

UJI KELOMPOK KECIL

Sabuk	Pelaku	Tampilan						Materi								Keterbacaan				Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
DAN IV	Pelatih	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	80
DAN I	Pelatih	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
DAN IV	Pelatih	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	83
DAN II	Pelatih	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
DAN II	Pelatih	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	86
DAN I	Atlet	3	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	3	80
DAN I	Atlet	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	84
DAN I	Atlet	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	85
DAN II	Atlet	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
DAN II	Atlet	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	89
Max		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
Min		3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	70
Average		4.4	4.8	4.6	4.7	4.7	4.7	4.9	4.6	4.7	4.7	4.7	4.6	4.7	4.8	4.3	4.7	4.8	4.5	83.9
Jumlah		44	48	46	47	47	47	49	46	47	47	47	46	47	48	43	47	48	45	839

Lampiran 8. Hasil Angket Uji Lapangan

UJI LAPANGAN

Sabuk	Pelaku	Tampilan				Materi										Keterbacaan				Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
DAN II	Pelatih	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
DAN I	Atlet	5	4	4	4	3	5	4	4	3	5	5	5	4	5	4	3	5	5	77
KYU I	Atlet	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	86
DAN III	Pelatih	3	3	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	71
DAN I	Atlet	4	5	3	5	5	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	5	1	4	61
DAN II	Pelatih	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
DAN I	Pelatih	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
KYU I	Atlet	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	78
DAN I	Pelatih	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	84
DAN II	Atlet	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
DAN I	Atlet	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	89
DAN III	Pelatih	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	77
DAN I	Atlet	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	86
DAN II	Pelatih	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	76
DAN I	Atlet	3	3	3	4	4	3	4	5	2	5	3	2	3	3	4	5	5	5	66
	Max	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
	Min	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	4	51
	Average	4.33	4.53	4.27	4.4	4.4	4.33	4.47	4.4	4.2	4.53	4.67	4.4	4.27	4.47	4.4	4.53	4.4	4.53	79.533333
	Jumlah	65	68	64	66	66	65	67	66	63	68	70	66	64	67	66	68	66	68	1193

Lampiran 9. Persentase Uji Kelompok Kecil dan Uji Lapangan

Presentase Uji Kelompok Kecil

No	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
1	Tampilan	279	300	93%	Layak
2	Materi	377	400	94,25%	Layak
3	Keterbacaan	183	200	91,5%	Layak
Skor Total		839	900	93,2%	Layak

Presentase Uji Coba Lapangan

No	Aspek yang Dinilai	Skor yang Diperoleh	Skor Maksimal	Presentase	Kategori
1	Tampilan	394	450	87,5%	Layak
2	Materi	531	600	88,5%	Layak
3	Keterbacaan	268	300	89,33%	Layak
Skor Total		1193	1350	88,37%	Layak

Lampiran 10. Dokumentasi Hasil Angket

ANGKET PENELITIAN PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN LATIHAN KELINCAHAN UNTUK KARATEKA JUNIOR

Assalamulokum W. Wb.
Selam sejahtera bagi kita semua.

Responden yang terhormat,

Saya Nur Hikmah, mahasiswa S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir yg berjudul "Pengembangan Buku Panduan Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior". Dalam penelitian ini saya membuat produk berupa Buku Panduan Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior, penelitian ini merupakan salah satu syarat kelulusan jenjang S1. Maka dari itu, saya memohon kepada saudara/saudari dapat meluangkan waktunya untuk mengisi kuisioner ini sehingga membantu saya dalam melengkapi data yang saya perlukan.

Atas bantuan dan kerjasama saudara/saudari saya ucapkan terimakasih.
Wassalamualaikum W. Wb

* Wajib

1. Kesesuaian cover *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

2. Ketepatan gambar *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

3. Kesesuaian desain *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

4. Keresasian warna tulisan *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

5. Kesesuaian jenis dan warna huruf *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

6. Ketepatan ukuran gambar latihan kelincahan untuk karateka junior *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

7. Ketepatan pemilihan materi (latihan kelincahan untuk karateka junior) *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

8. Ketepatan pemilihan daftar istilah *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

9. Materi yang disajikan secara sederhana dan jelas *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

10. Kebermanfaatan materi latihan kelincahan untuk karateka junior *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

11. Materi mudah dipahami *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

12. Kesesuaian tabel materi latihan kelincahan untuk karateka junior *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

13. Keruntutan Materi *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

14. Ketepatan materi yang disajikan *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

15. Kesesuaian tanda baca *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

16. Kesesuaian bahasa *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

17. Kesesuaian keterangan model latihan *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

18. Ketepatan pemilihan bahasa *

1 2 3 4 5

Sangat Kurang Sangat Baik

Nama *
Alin Sukma Pranata

Sabuk *

Kyu III
 Kyu II
 Kyu I
 Dan I
 Dan II
 Dan III
 Dan IV

Status Pelaku Karate *

Atlet
 Pelatih

07/08/2022 17:43:00 WIB

Hasil Angket Alin Sukma Pranata (Pelatih/ DAN I)

ANGKET PENELITIAN PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN LATIHAN KELINCAHAN UNTUK KARATEKA JUNIOR

Assalamualaikum Wr. Wb.
Salam sejahtera bagi kita semua.

Responden yang terhormat,

Saya Nur Hikmah, mahasiswa S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir yg berjudul "Pengembangan Buku Panduan Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior". Dalam penelitian ini saya membuat produk berupa Buku Panduan Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior, penelitian ini merupakan salah satu syarat kelulusan jenjang S1. Maka dari itu, saya memohon kepada saudara/saudari dapat meluangkan waktunya untuk mengisi kuisisioner ini sehingga membantu saya dalam melengkapi data yang saya perlukan.

Atas bantuan dan kerjasama saudara/saudari saya ucapkan terimakasih.
Wasalamualaikum Wb. Wb

* Wajib

Nama *
Fathiria Sabika

Sabuk *

Kyu III
 Kyu II
 Kyu I
 Dan I
 Dan II
 Dan III
 Dan IV

Status Pelaku Karate *

Atlet
 Pelatih

1. Kesesuaian cover *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

2. Ketepatan gambar *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

3. Kesesuaian desain *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

4. Keserasian warna tulisan *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

5. Kesesuaian jenis dan warna huruf *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

6. Ketepatan ukuran gambar latihan kelincahan untuk karateka junior *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

7. Ketepatan pemilihan materi (latihan kelincahan untuk karateka junior) *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

8. Ketepatan pemilihan daftar istilah *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

9. Materi yang disajikan secara sederhana dan jelas *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

10. Kebermanfaatan materi latihan kelincahan untuk karateka junior *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

11. Materi mudah dipahami *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

12. Kesesuaian tabel materi latihan kelincahan untuk karateka junior *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

13. Keruntutan Materi *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

14. Ketepatan materi yang disajikan *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

15. Kesesuaian tanda baca *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

16. Kesesuaian bahasa *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

17. Kesesuaian keterangan model latihan *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

18. Ketepatan pemilihan bahasa *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

Hasil angket Fathiria Sabika (Kyu I/Atlet)

ANGKET PENELITIAN PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN LATIHAN KELINCAHAN UNTUK KARATEKA JUNIOR

Assalamualaikum W: Wb.
Salam sejahtera bagi kita semua.

Responden yang terhormat,

Saya Nur Hikmah, mahasiswa S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir yg berjudul "Pengembangan Buku Panduan Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior". Dalam penelitian ini saya membuat produk berupa Buku Panduan Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior, penelitian ini merupakan salah satu syarat kelulusan jenjang S1. Maka dari itu, saya memohon kepada saudara/saudari dapat meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner ini sehingga membantu saya dalam melengkapi data yang saya perlukan.

Atas bantuan dan kerjasama saudara/saudari saya ucapkan terimakasih.
Wasalamualaikum W: Wb

* Wajib

Nama *
Edi

Sabuk *
 Kyu III
 Kyu II
 Kyu I
 Dan I
 Dan II
 Dan III
 Dan IV

Status Pelaku Karate *
 Atlet
 Pelatih

1. Kesesuaian cover *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

2. Ketepatan gambar *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

3. Kesesuaian desain *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

4. Kecerahan warna tulisan *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

5. Kesesuaian jenis dan warna huruf *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

6. Ketepatan ukuran gambar latihan kelincahan untuk karateka junior *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

7. Ketepatan pemilihan materi (latihan kelincahan untuk karateka junior) *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

8. Ketepatan pemilihan daftar istilah *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

9. Materi yang disajikan secara sederhana dan jelas *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

10. Kebermanfaatan materi latihan kelincahan untuk karateka junior *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

11. Materi mudah dipahami *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

12. Kesesuaian tabel materi latihan kelincahan untuk karateka junior *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

13. Keruntutan Materi *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

14. Ketepatan materi yang disajikan *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

15. Kesesuaian tanda baca *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

16. Kesesuaian bahasa *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

17. Kesesuaian keterangan model latihan *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

18. Ketepatan pemilihan bahasa *
 1 2 3 4 5
 Sangat Kurang Sangat Baik

Hasil angket Edi Saptono (Pelatih/DAN IV)

ANGKET PENELITIAN PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN LATIHAN KELINCAHAN UNTUK KARATEKA JUNIOR

Assalamualaikum Wr. Wb.
Salam sejahtera bagi kita semua.

Responden yang terhormat,

Saya Nur Hikmah, mahasiswa S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir yg berjudul "Pengembangan Buku Panduan Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior".

Dalam penelitian ini saya membuat produk berupa Buku Panduan Latihan Kelincahan untuk Karateka Junior, penelitian ini merupakan salah satu syarat kelulusan jenjang S1. Maka dari itu, saya memohon kepada saudara/saudari dapat meluangkan waktunya untuk mengisi kuisisioner ini sehingga membantu saya dalam melengkapi data yang saya perlukan.

Atas bantuan dan kerjasama saudara/saudari saya ucapkan terimakasih.
Wasalamualaikum Wr. Wb

* Wajib

Nama *

Virsa Agil Fauzia

Sabuk *

- Kyu III
- Kyu II
- Kyu I
- Dan I
- Dan II
- Dan III
- Dan IV

Status Pelaku Karate *

- Atlet
- Pelatih

Petunjuk Pengisian

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

1. Kesesuaian cover *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

2. Ketepatan gambar *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

3. Kesesuaian desain *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

4. Keserasian warna tulisan *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

5. Kesesuaian jenis dan warna huruf *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

6. Ketepatan ukuran gambar latihan kelincahan untuk karateka junior *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

7. Ketepatan pemilihan materi (latihan kelincahan untuk karateka junior) *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

8. Ketepatan pemilihan daftar istilah *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

9. Materi yang disajikan secara sederhana dan jelas *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

10. Kebermanfaatan materi latihan kelincahan untuk karateka junior *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

11. Materi mudah dipahami *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

12. Kesesuaian tabel materi latihan kelincahan untuk karateka junior *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

13. Keruntutan Materi *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

14. Ketepatan materi yang disajikan *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

15. Kesesuaian tanda baca *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

16. Kesesuaian bahasa *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

17. Kesesuaian keterangan model latihan *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

18. Ketepatan pemilihan bahasa *

1 2 3 4 5
Sangat Kurang Sangat Baik

Hasil angket Virsa Agil Fauzia (Atlet/DAN I)

Lampiran 11. Hasil Wawancara

Narasumber:

Dewangga Yudhistira, S. Pd (Pelatih)

Pertanyaan:

1. Apa yang anda ketahui tentang kelincahan
2. Menurut anda apa saja latihan kelincahan yang anda ketahui
3. Kapan latihan kelincahan bisa dilakukan
4. Apakah jika anda melakukan latihan kelincahan akan menghambat prestasi
5. Menurut anda apakah latihan kelincahan efektif dan efisien untuk olahraga karate
6. Bagaimana dampak dari latihan kelincahan untuk karateka junior

Jawaban:

1. Kelincahan merupakan kemampuan atlet atau olahragawan dalam melakukan suatu gerakan mengubah arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan adalah komponen biomotor kombinasi, atau gabungan dari kekuatan, koordinasi, kecepatan, balance, power, kelentukan.
2. Latihan kelincahan umum seperti ladder driil, lari zig-zag, lari dengan berpola, intinya memacu seseorang untuk mengubah arah dengan cepat, tergantung kreatifitas pelatih.
3. Pada tahap multilateral, atlet usia dini, atau dalam teori LTDA latihan kelincahan sudah boleh diberikan pada fase fundamental kira-kira usia 6-9 tahun atau sering

disebut latihan ABC, akan tetapi latihan kelincahan di fase fundamental adalah kelincahan yang berhubungan dengan koordinasi dan aktivitas menyenangkan, bukan kelincahan yang seperti berhenti mendadak dan lari maksimal karena secara anatomis dan fisiologi organ belum siap.

4. Tergantung cara melatihnya, apabila program yang diberikan pelatih tidak sistemik dan metodik maka akan menghambat (contohnya menghambat adalah terjadinya cedera). Akan tetapi ketika pelatih memberikan program latihan kelincahan sesuai dengan keilmuan sistematis metodik dan berkelanjutan maka akan meningkatkan prestasi atlet.
5. Untuk cabang olahraga karate khususnya kategori kumite sangatlah efektif dan efisien, ketika ada serangan dari lawan, atlet yang mempunyai kelincahan mampu akan dapat menghindar secara cepat dan kemudian akan melakukan serangan balik, tentunya kelincahan yang diberikan untuk atlet karate kumite akan berbeda ketika masuk fase khusus.
6. Dampak latihan dari kelincahan
 1. Aspek intelektual: atlet lebih kreatif dan variative, karena dalam latihan kelincahan banyak pola yang harus diterapkan, jadi atlet dipacu untuk berfikir
 2. Performance: mempunyai keanekaragaman gerak, gerakan tidak monoton, cepat dalam bertindak
 3. Anatomis dan fisiologis: latihan kelincahan memicu otot serabut putih menjadi lebih berkembang (dominan cepat)