Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi ISSN. 2580-1430
Vol. 4, No.1, Hal. 1 – 9, Januari 2018

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PERMAINAN PERTARUNGAN (*KUMITE*) PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

Gede Hendri Ari Susila

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menghasilkan model latihan permainan pertarungan (*kumite*) yang layak digunakan. Melalui pengembangan model latihan permainan pertarungan (*kumite*) yang dikembangkan diharapkan menjadi panduan pelatih *karate* dalam melatih teknik *kumite* dengan konsep permainan. Penelitian ini dikembangkan melalui 9 tahapan dengan mengadaptasi penelitian dan pengembangan pendidikan model Gall, Gall, & Borg sebagai berikut: (1) menilai kebutuhan untuk mengidentifikasi tujuan, (2) melakukan analisis instruksional, (3) menganalisis peserta didik dan bahan materi, (4) menulis tujuan kinerja, (5) mengembangkan instrumen penilaian produk, (6) mengembangkan strategi instruksional,(7) mengembangkan dan memilih bahan instruksional,(8) desain produk dan melakukan evaluasi formatif terhadap instruksi, dan (9) merevisi instruksi. Uji coba dengan skala kecil dilakukan terhadap 6 orang *kohai* INKAI Buleleng yang berasal dari *dojo* di Kabupaten Buleleng. Ujicoba dengan skala besar dilakukan terhadap18 orang *kohai* yang berasal dari *dojo* di Kabupaten Buleleng. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket skala nilai validasi, pedoman observasi model latihan permainan, dan pedoman observasi keefektifan model latihan permainan. Hasil penelitian berupa model latihan permainan *kumite* yang terdiri dari 9 permainan, yaitu : (1) latihan permainan bola gantung *zuki*, (2) latihan permainan target *zuki*, (3) latihan permainan bola gantung *geri*, (4) latihan permainan target *geri*, (5) latihan permainan kombinasi target *zuki* dan *geri*, (6) latihan permainan lingkaran bola gantung *zuki*, (7) latihan permainan bola gantung *geri*, (8) latihan permainan lemparan bola gila, dan (9)latihan permainan lempar kontrol bola gila. Model latihan permainan *kumite* disusun dalam buku pedoman latihan dan CD dengan judul "Bermain *Kumite"*.Berdasarkan penilaian para ahli materi dan responden *kohai* dapat disimpulkan terjadi peningkatan minat, semangat, motivasi, dan para *kohai* terlihat berani berlatih *kumite*.

Kata kunci : *model, latihan, permainan, kumite.*

PENDAHULUAN

"…Bangunlah jiwanya bangunlah badannya untuk Indonesia Raya…", itulah salah satu pesan dalam lagu Kebangsaan Indonesia. Badan (raga) dan jiwa merupakan satu kesatuan yang wajib dibangunbangsa ini, sebagaimana dicanangkan *founding father* Bung Karno.Olahraga menjadi salah satu kegiatan yang

digunakan membangun karakter bangsa (*sport nation and character building*). Sebagai contoh,bermain secara *fair play* dalam kompetisi olahraga dapat diaplikasikan pada perilaku sehari-hari. Oleh karena itu, olahraga dapat digunakan sebagai sarana membangun karakter bangsa.

Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab IV pasal 17 menjelaskan bahwa ruang lingkup olahraga ada tiga yaitu: (1) olahraga pendidikan, (2) olahraga rekreasi, dan (3) olahraga prestasi. Lebih lanjut pada pasal 18 ayat (2) dan (3) menjelaskan bahwa olahraga prestasi dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler atau ektrakurikuler. Kolaborasi model pembinaan olahraga prestasi dan olahraga rekreasi bisa menjadi solusi efektif dalam menarik minat anak-anak yang berlatih *karate* (*kohai*).

Olahraga *karate* merupakan cabang olahraga(cabor) beladiri yang memiliki tradisi sumpah *karate*yang terdiri dari 5 bagian, yaitu: (1) sanggup memelihara kepribadian, (2) sanggup patuh kepada kejujuran, (3) sanggup mempertinggi prestasi, (4) sanggup menjaga sopan santun, dan (5) sanggup menguasai diri (FORKI Bali, 2008: 1). Sikap hormat (*rei*) pada senior (*senpai/sensei*) dan tempat berlatih *karate*(*dojo*) merupakan kewajiban seorang *karateka*. Pembinaan olahraga *karate* di Indonesia cenderung bersandar pada pengalaman masa lalu pelatih. Kondisi pembinaan tersebut berpengaruh pada model latihan *karate* di *dojo*. Model latihan *karate* yang tidak bersifat konstruktif berdampak pada perkembangan motorik dan penguasaan teknik *karate*. Menurut Rossi Nurasjati (2008: 3) model latihan *karate* yang ideal hendaknya membudayakan unsur bermain pada *kohai*. Selain itu juga, Rossi Nurasjati (2008: 1) menyatakan: "Manusia pada hakikatnya adalah *homo ludens* (mahluk yang suka bermain). Implikasinya, hingga usia berapapun keinginan untuk terus bermain itu selalu ada, meskipun prosesnya akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya usia."

Sumber daya manusia (SDM) pelatih yang baik menjadi faktor utama terstrukturnya model latihan *karate*. Dalam cabor *karate* setiap *kohai* akan berlatih teknik gerakan dasar (*kihon*),rangkaian gerakan dasar (*kata*), danpertarungan (*kumite*). Hasil observasi awal dibeberapa *dojo*Kabupaten Buleleng dalam proses melatih khususnya teknik *kumite,* para pelatih cenderung melatih dengan cara: (1) *kohai*berbaris bersap, lalu melakukan pemanasan, (2) *kohai* dalam posisi berbaris bersap melakukan teknik memukul (*zuki*) dan teknik menendang (*geri*)di tempat, dan (3) *kohai* berpasangan dengan posisi kuda-kuda (*dachi*) melakukan teknik *zuki* dan menendang *geri* secara bergantian. Apabila model latihan di atas diadaptasikan dengan kebutuhan perkembangan motorik, prestasi *kohai,* dan psikologi anak, maka model latihan tersebut memiliki banyak kekurangan di antaranya: (1) *kohai* cepat merasa jenuh dalam berlatih, (2) tidak terdapatnya unsur permainan dan variasi latihan yang meningkatkan minat, semangat, keberanian, dan motivasi *kohai*, (3) minimnya lokomotor teknik yang

dihasilkan, dan (4) penguasaan keterampilan *kohai* tidak optimal.

Model latihan permainan *kumite* sangat dibutuhkan dalam upaya menarik minat *kohai* berlatih *karate* khususnya teknik *kumite.* Dari hasil observasi awal peneliti yang menyasar para *kohai* di beberapa *dojo* di kabupaten Sleman dan Kota Yogyakarta, dapat diketahui beberapa permasalahan *kohai* dalam berlatih *karate* di *dojo* seperti: (1) 91,6% pelatih kurang kreatif dalam melatih teknik *kumite,* (2) 100% *kohai* merasa kurang bersemangat dan termotivasi dalam teknik *kumite,* (3) 83,3% *kohai* merasa ketakutan berlatih teknik *kumite,* dan (4) 75% pelatih tidak memiliki bidang ilmu kepelatihan/panduan dalam melatih. Kondisi seperti ini, kemungkinan besar terjadi diseluruh *dojo* di Indonesia.Menurut Sukadiyanto (2005: 19) salah satu prinsip latihan adalah prinsip variasi.Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Latihan bervariasi dengan konsep permainan adalah salah satu cara yang efektif dalam meminimalisir permasalahan di dalam berlatih *karate* khususnya teknik *kumite*. Pendapat serupa juga disampaikan oleh UNICEF (2004 : 2), yang membuktikan bahwa konsep permainan sangat penting dalam berlatih meraih prestasi dan upaya mengubah sikap negatif menjadi sikap positif. Variasi latihan dengan konsep permainan pada model latihansecara tidak langsung akan mempengaruhi *kohai* dalam meningkatkan minat, motivasi, dan keberanian berlatih *kumite.*

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (R&D) yang bertujuan mengembangkan dan memvalidasi produk model latihan permainan untuk meningkatkan minat, semangat, motivasi, dan keberanian anak dalam berlatih *kumite.*Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa pengembangan model latihan permainan *kumite* yang diujicobakan kepada anakkategori pra pemula usia 10-11 tahun pada cabang olahraga *karate.*Secara sederhana R & D bisa didefinisikan sebagai metode penelitian yang sengaja, sistematis, bertujuan/diarahkan untuk mencaritemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode/strategi/cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih unggul, baru, efektif, efisien, produtif, dan bermakna (Nusa Putra, 2012: 67). Langkah-langkah penelitian dan pengembangan model Gall, Gall, & Borg, 2007: 590 yang harus ditempuh, sebagai berikut: (1) menilai kebutuhan untuk mengidentifikasi tujuan, (2) melakukan analisis instruksional, (3) menganalisis peserta didik dan bahan materi, (4) menulis tujuan kinerja, (5) mengembangkan instrumen penilaian produk, (6) mengembangkan strategi instruksional, (7) mengembangkan dan memilih bahan instruksional, (8) desain produk dan melakukan evaluasi formatif terhadap instruksi, (9) merevisi instruksi, dan (10) desain dan melakukan evaluasi sumatif. Kesepuluh langkah tersebut akan menghasilkan produk akhir yang efektif dan dapat diimplementasikan.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sample*. Menurut Eko Budiarta (2002: 46) *purposive sample* merupakan cara pengambilan sampel dilakukan sedemikian rupa sehingga keterwakilannya ditentukan oleh peneliti berdasarkan pertimbangan orang-orang yang berpengalaman. Subjek dalam penelitian ini merupakan *kohai* putra dan putri Inkai di *dojo* Bulelengsebagai lokasi pelaksanaan uji coba dengan skala kecil dan skala besar.

Prosedur

Pelaksanaan prosedur dalam penelitian yang berjudul ”Pengembangan model latihan permainan pertarungan (*kumite*) pada cabang olahraga *karate*” dengan mengadaptasikan langkah-langkah penelitian dan pengembangan pendidikan yang dikembangkan oleh Gall, Gall, & Borg (2007 : 590). (1) menilai kebutuhan untuk mengidentifikasi tujuan, seperti melakukan studi pendahuluan dilakukan melalui observasi wawancara terhadap 6 orang pelatih dan *kohai* Inkai di dua *dojo* di Kabupaten Buleleng.

Selain itu, dalam penelitian ini dilakukan studi pustaka untuk mempelajari konsep permainan dan teknik *kumite*, hasil penelitian yang relevan, dan teori-teori lain yang berkaitan dengan pengembangan permainan *kumite* pada cabor *karate.* Informasi dari hasil observasi, wawancara, dan studi pustaka kemudian dianalisis untuk memfokuskan aspek-aspek yang akan menjadi dasar pengembangan model latihan permainan *kumite* untuk kategori pra pemula usia 10-11 tahun pada cabor *karate*. Pengembangan difokuskan pada latihan permainan *kumite* yang mengembangkan teknik, seperti: (a) *zuki* (*kisami zuki* dan *gyaku zuki*), (b) teknik *geri* (*mae geri*, *mawashi geri,* dan *ushiro mawashi geri*), (c) teknik menangkis, dan (d) teknik menghindar. (2) melakukan analisis instruksional, analisis intruksional yang dilakukan adalah mengidentifikasi keterampilan khusus yang dikembangkan dan prosedur pelaksanaan model yang akan diberikan pada *kohai* dalam permainan *kumite*.

Seperti menidentifikasi bentuk latihan permainan teknik *zuki* dan *geri* dari sikap awal, sikap pelaksanaan dengan memperhatikan jarak serang, dan sikap kembali keposisi semula, dan mengidentifikasi aspek afektif yang ingin dikembangkan, antara lain menumbuhkan keberanian, percaya diri, minat, mentaati peraturan, mendengarkan instruksi, dan berpartisipasi aktif. (3) menganalisis peserta didik dan bahan materi, seperti menganalisis manfaat, kebutuhan permainan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan, dan menentukan indikator pencapaian perkembangan *kumite* kategori pra pemula usia 10-11 tahun pada cabor karate. (4) menulis tujuan kinerja, penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa pengembangan model latihan permainan *kumite* kategori pra pemula usia 10-11 tahun pada cabor *karate* yang disusun dalam buku pedoman berjudul ”Bermain Kumite.” (5) mengembangkan instrumen penilaian produk, instrumen penilaian produk akan digunakan untuk menilai draf produk awal, draf sebelum ujicoba

dengan skala kecil, hasil uji coba dengan skala kecil, dan hasil uji coba dengan skala besar. (6) Mengembangkan Strategi Instruksional, model latihan permainan *kumite* disusun sesuai dengan kebutuhan teknik dalam pertandingan *kumite*, seperti: teknik memukul, teknik menendang, teknik menangkis, dan teknik menghindar. (7) mengembangkan dan memilih bahan instruksional, model yang telah disusun dalam draf produk awal dipraktekkan peneliti dalam proses latihan. Proses praktikum direkam menggunakan *handycame* dengan format DVD. Fungsi DVD merupakan video teknis pelaksanaan kesembilan model latihan permainan *kumite*. (8) merancang dan melakukan evaluasi formatif terhadap instruksi, evaluasi formatif dilakukan oleh peneliti selama produk dalam masa pengembangan, selain itu berfungsi untuk memberi masukan peningkatan efektivitas produk. (9) merevisi produk, hasil penilaian dan saran perbaikan terhadap hasil uji coba dengan skala besar serta catatan lapangan digunakan sebagai materi revisi model latihan permainan *kumite* untuk menyusun produk akhir. Produk akhir yang dihasilkan terdiri dari 9 model permainan *kumite* yang terdiri dari kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Model latihan permainan *kumite* yang disusun dan dilengkapi dengan daftar peralatan yang dibutuhkan, teknis pelaksanaan, dan aturan keselamatan latihan

Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulan dari penelitian ini ada dua jenis, yaitu data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitiatif diperoleh dari: (1) hasil wawancara dengan pelatih *karate*, (2) catatan lapangan, dan (3) data saran perbaikan draf model awal dan hasil observasi pada pelaksanaan uji coba dengan skala kecil dan skala besar. Data kuantitatif diperoleh dari: (1) penilaian skala nilai validasi draf model, (2) penilaian observasi pelaksanaan model latihan permainan *kumite*, dan (3) penilaian skala nilai observasi keefektifan pelaksanaan model latihan permainan *kumite.*

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Analisis deskriptif kuantitatif dilakukan untuk menganalisis data-data berikut : (1) data skala nilai hasil penilaian para ahli materi terhadap validasi draf model latihan permainan *kumite* sebelum pelaksanaan uji coba di lapangan, (2) data hasil observasi para ahli materi terhadap model latihan permainan *kumite*, dan (3) data hasil observasi para ahli materi terhadap keefektifan model latihan permainan *kumite.* Sementara analisis deskriptif kualitatif dilakukan terhadap: (1) data hasil wawancara dengan pelatih dan *kohai*, (2) data kekurangan dan masukan terhadap model latihan permainan *kumite* baik sebelum uji coba maupun setelah uji coba di lapangan.

Draf awal model latihan permainan *kumite* dianggap layak untuk diujicobakan dalam skala kecil apabila para ahli materi telah memberi validasi dan menyatakan bahwa semua item klasifikasi dalam skala nilai dinilai “sesuai/sangat sesuai” dengan cara memberi tanda centang (√) pada kolom sesuai/sangat sesuai.

Dalam hal ini terdapat empat jenis nilai, yaitu hasil penilaian "sangat sesuai" mendapat nilai empat (4) "sesuai" mendapat nilai tiga (3) "cukup sesuai" mendapat nilai dua (2) dan hasil penilaian "tidak sesuai" mendapat nilai satu (1). Jika terdapat ahli materi yang berpendapat bahwa item klasifikasi tidak sesuai (nilai satu), maka dilakukan pengkajian ulang terhadap model latihan permainan *kumite* yang ditindaklanjuti dengan proses revisi.

Model yang disusun dianggap layak untuk diujicobakan dengan skala kecil maupun skala besar apabila secara kuantitatif dihitung skor mencapai standar minimal kelayakan. Terdapat dua jenis nilai dalam menganalisis data hasil observasi para ahli materi terhadap model latihan permainan *kumite,* keefektifan model latihan permainan *kumite*, dengan menentukan kriteria nilai dan batas-batasnya. Adapun kriteria nilai menggunakan pedoman konversi nilai dan disajikan pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1.Pedoman Konversi Nilai

Formula	Kategori
$X < (\mu\text{-}1{,}0\sigma)$	Tidak sesuai/ tidak efektif
$(\mu\text{-}1{,}0\sigma) \leq X < (\mu\text{+}1{,}0\sigma)$	Cukup sesuai/ cukup efektif
$(\mu\text{+}1{,}0\sigma) \leq X$	Sesuai/efektif

(Sumber: Saifuddin Azwar, 2004: 109)

HASIL PENELITIAN

Penilaian ahli materi terhadap instrumen observasi serta keefektifan, para ahli materi sependapat bahwa pengembangan model latihan permainan pertarungan (*kumite*) sudah masuk dalam kategori baik untuk latihan *karate*.Para ahli materi menilai bahwa model latihan permainan *kumite* sangat efektif dalam mentransfer indikator-indikator yang menjadi tujuan dalam latihan *karate* teknik *kumite*.Selain itu juga para *kohai* (anak-anak) sangat antusias dalam mengikuti latihan permainan *kumite*, ini terlihat dari peningkatan respon para *kohai* terhadap pertanyaan yang diberikan.

Adapun hasil rekapitulasi responden para *kohai* disajikan pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Rekapitulasi Respon Para *Kohai* terhadapSembilan Model Latihan Permainan *Kumite.*

Subjek	**Skala**	**Respon Kohai**	
		Ya	Tidak
6 orang	Skala Kecil	98,3%	1,7%
18 orang	Skala Besar	98,9%	1,1%

Setelah mendapat penilaian dan masukan baik dari para ahli materi, dilakukan proses-proses revisi terhadap draf model latihan

permainan *kumite* sebagai upaya penyempurnaan model latihan permainan *kumite*. Akhirnya dihasilkan buku panduan latihan permainan *kumite* yang berjudul "Bermain Kumite" dan CD panduan latihan permainan *kumite*. Proses revisi model latihan permainan *kumite* telah mengalami 4 kali revisi, yaitu : (1) sebelum validasi, (2) sebelum uji coba produk dengan skala kecil, (3) setelah uji coba dengan skala kecil, dan (4) setelah uji coba dengan skala besar. Tahap revisi keempat merupakan hasil produk akhir model latihan permainan *kumite*, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk buku panduan "Bermain Kumite". Buku pedoman "Bermain Kumite" memuat sembilan model latihan permainan *kumite* yang terdiri dari teknik memukul, teknik menendang, teknik menangkis, dan teknik menghindar. Setiap model latihan permainan terdiri dari definisi model latihan permainan, tujuan latihan, jumlah pemain, sarana yang diperlukan, langkah-langkah latihan, dan aturan keselamatan.Kesembilan model latihan permainan *kumite* disusun berdasarkan tingkat keterampilanyangakan dilatihkan, adapun penjelasan secara umum terhadap sembilan model latihan permainan yang dimaksud adalah : (1) model latihan permainan bola gantung z*uki*, yaitumodel latihan yang melatih teknik memukul (*zuki*) seperti teknik *kisami zuki* dan *gyaku zuki* dengan konsep bermain bersarana bola karet yang digantung.

Latihan permainan bola gantung *zuki*akan memacu anak-anak untuk berlatih teknik *zuki* baik menggunakan tangan kiri maupun tangan kanan. Latihan permainan bola gantung *zuki* bertujuan mempermudah anak-anak memahami dan melakukan teknik *zuki* pada permainan *kumite,* (2) model latihan permainan target *zuki,* yaitu latihan dengan konsep bermain dan bersarana *handprotector* yang dijadikan target serangan teknik *zuki* seperti teknik *kisami zuki* dan *gyaku zuki.* Dalam proses latihan, target *zuki* akan ditempatkan secara acak dengan perpindahan target secara pelan dan cepat. Model latihan permainan target *zuki* akan memacu anak-anak untuk berlatih teknik *zuki* baik menggunakan tangan kiri maupun tangan kanan sehingga anak-anak mudah memahami dan melakukan teknik *zuki* pada permainan *kumite.* (3) model latihan permainan bola gantung geri, yaitu salah satu cara melatih teknik menendang (*geri*) dengan konsep bermain dan bersarana bola karet yang digantung. Latihan permainan bola gantung *geri*akan memacu anak-anak untuk berlatih menendang bola gantung dengan berbagai teknik seperti teknik *mae geri*, teknik *mawashi geri*, dan teknik *ushiro mawashigeri* baik menggunakan kaki kiri maupun kaki kanan.

Dengan model latihan permainan bola gantung *geri* diharapkan anak-anak mudah memahami dan melakukan teknik *geri* pada permainan *kumite.* (4) model latihan permainan target *geri,* yaitu latihan dengan konsep bermain dan bersarana *handprotector* yang dijadikan target serangan teknik *geri* seperti teknik *mae geri,* teknik *mawashi geri,* dan teknik *ushiromawashi geri*. Dalam proses latihan, target *geri*akan ditempatkan secara acak dengan perpindahan

target secara pelan dan cepat. Model latihan permainan target *geri*akan memacu anak-anak untuk berlatih teknik *geri* baik menggunakan kaki kiri maupun kaki kanan sehingga anak-anak mudah memahami dan melakukan teknik *geri* pada permainan *kumite*. (5) model latihan permainan kombinasi target *zuki* dan *Geri,* yaitu latihan dengan konsep bermain dan bersarana *handprotector* yang dijadikan target serangan kombinasi teknik *zuki* (teknik *kisami* dan teknik *gyaku zuki*) dan teknik *geri* (teknik *mae geri*, teknik *mawashi geri*, dan teknik *ushiro mawashi geri*). Dalam proses latihan, kombinasi target *zuki* dan *geri*akan ditempatkan secara acak dengan perpindahan target secara pelan dan cepat. Model latihan permainan kombinasi target *zuki* dan *geri*akan memacu anak-anak untuk berlatih teknik menyerang baik menggunakan tangan dan kaki kiri maupun kaki kanan sehingga anak-anak mudah memahami dan melakukan teknik serangan pada permainan *kumite.* (6) model latihan permainan lingkaran bola gantung *zuki,* yaitu model latihan permainan lingkaran bola gantung *zuki* adalah latihan dengan konsep bermain yang melibatkan 6 orang anak dan bersarana bola karet yang digantung dan *handprotector*.

Latihan permainan bola gantung *zuki*akan memacu anak-anak untuk berlatih teknik *zuki* (teknik memukul) secara berkelompok yang memacu penyerang untuk berkonsentrasi menerima instruksi dalam upaya memukul bola gantung secara cepat dan tepat. Latihan lingkaran bola gantung *zuki* akan membuat anak-anak mudah memahami dan melakukan teknik serangan kombinasi pada permainan *kumite.* (7) model latihan permainan lingkaran bola antung geri, yaitu latihan dengan konsep bermain yang melibatkan 6 orang anak dan bersarana bola karet yang digantung dan *handprotector*.

Latihan permainan bola gantung geri akan memacu anak-anak untuk berlatih teknik geri (teknik menendang) secara berkelompok yang memacu penyerang untuk berkonsentrasi menerima instruksi dalam upaya menendang bola gantung secara cepat dan tepat. Latihan lingkaran bola gantung geri akan membuat anak-anak mudah memahami dan melakukan teknik serangan kombinasi pada permainan *kumite.* (8) model latihan permainan lemparan bola gila, yaitu latihan dengan konsep bermain dan bersarana bola karet yang diikatkan pada kedua telapak tangan dan memacu anak untuk berlatih menghindari serangan bola karet. Latihan permainan lemparan bola gila akan merangsang reaksi anak dalam upaya menghindari serangan. Latihan ini akan membuat anak-anak mudah memahami dan melakukan teknik menghindar pada permainan *kumite*. (9) model latihan permainan lempar kontrol bola gila, yaitu salah satu cara melatih kombinasi teknik menghindar dan menyerang balik lawan dalam permainan *kumite.*latihan lempar kontrol bola gila dilakukan dengan konsep bermain dan bersarana bola karet yang diikatkan pada kedua telapak tangan. Latihan permainan lemparan bola gila akan memacu anak-anak untuk berlatih teknik menghindar, teknik menangkis, dan membalas serangan laju bola karet yang diibaratkan sebagai pukulan.

PENUTUP

Simpulan

Simpulan dari penelitian dan pengembangan model latihan permainan pertarungan (*kumite*) pada cabang olahraga *karate* adalah sebagai berikut : (1) dari hasil analisis uji coba dengan skala kecil dan skala besar terhadap model latihan permainan *kumite,* para ahli materi menilai bahwa model latihan permainan *kumite* sangat layak dan efektif untuk dilatihkan pada *kohai,* karena dapat mentransfer indikator-indikator yang menjadi tujuan dalam latihan permainan *kumite,* (2) *Kohai* sangat bersemangat, termotivasi, dan berani memukul bola/target dalam mengikuti proses latihan permainan *kumite,* kondisi ini terlihat dari antusiasme para *kohai,* (3) Penggunaan sarana latihan berupa bola karet, *cun,* dan *handprotector* dinilai sangat sederhana, mudah didapatkan, dan memiliki asas manfaat yang tinggi dalam menunjang pelaksanaan 9 model latihan permainan *kumite,* (4) Penerapan standar keselamatan terhadap *kohai* dalam proses latihan dinilai sudah sangat sesuai dan aman dalam meminimalisir resiko cidera.

Saran

Saran dari penelitian dan pengembangan model latihan permainan pertarungan (*kumite*) pada cabang olahraga *karate* adalah (1) pengembangan produk lebih lanjut disarankan menyasar kategori pemula sampai senior sehingga model dapat dimanfaatkan secara luas, (2) pelatih disarankan menyusun program latihan yang lebih kreatif dan inovatif sehingga mampu meningkatkan kuantitas dan kualitas *kohai* dalam berlatih *karate,* (3) model latihan yang memanfaatkan alat bantu hendaknya ekonomis dan memiliki asas manfaat yang tinggi, (4) peneliti mengharapkan model latihan permainan *kumite* yang memuat 9 model latihan permainan *kumite* dapat dieksperimenkan oleh peneliti selanjutnya sehingga asas manfaatnya lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Eko Budiarto. (2001). *Biostatistika untuk kedokteran dan kesehatan masyarakat*. Jakarta: EGC.

FORKI Bali.(2008). *Peraturan pertandingan karate provinsi Bali*. Bali: Pengda FORKI Bali.

Gall, Gall, & Borg. (2007). *Education research,* (8rd ed.). New York: Longman Inc.

Rossi Nurasjati. (2008, April). *Melatih karate anak-anak dengan metode permainan*. Makalah disajikan dalam Sertifikasi Pelatihan Karate Tingkat Nasional Pratama I Zona II, di Surabaya.

Sukadiyanto. (2005). *Metodologi melatih fisik.* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Saifudding Azwar. (2004). *Skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab IV pasal 17.