



**PENGARUH MATERI LATIHAN TERHADAP TINGKAT
KEBERBAKATAN BELADIRI KHUSUS KARATE
PUTRI USIA 11-15 TAHUN DOJO
GREAT WARRIOR**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Rizal Pradana

6301415077

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Rizal Pradana 2019. Pengaruh Materi Latihan Terhadap Tingkat Keberbakatan Beladiri Khusus Karate Putri Usia 11-15 Tahun Dojo Great Warrior. Skripsi Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Pembimbing: Dra. M. M Endang Sri Retno, M.S.

Penelitian ini diambil dari hasil penelitian uji bakat yang dikatakan rendah, sehingga peneliti berasumsi perlu adanya modifikasi materi latihan.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Teknik analisis data menggunakan uji *paired T test* dan uji regresi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh materi latihan terhadap tingkat keberbakatan dilihat dari nilai $t_{hitung} = 4.392 > t_{tabel} = 2.131$ dan nilai signifikansi sebesar $0.001 < 0.05$ $H_a = \text{diterima}$. (2) Besar pengaruh dilihat dari nilai Koefisien Determinasi (R^2) sebesar 19,5% memberikan pengertian bahwa sumbangan pengaruh materi terhadap peningkatan keberbakatan.

Simpulan: (1) Ada pengaruh materi latihan terhadap tingkat keberbakatan beladiri khusus karate putri usia 11-15 tahun di Dojo Great Warrior. (2) Besar pengaruh materi latihan terhadap tingkat keberbakatan adalah 19,5%. Disarankan kepada (1) Pelatih karate Dojo Great Warrior hendaknya memahami kebutuhan fisik atlet yang sesuai dengan beladiri atau cabang olahraga yang diikuti. (2) Atlet diharapkan dalam melakukan latihan haruslah melakukan dengan sungguh-sungguh.

Kata Kunci: Materi Latihan, Uji Bakat, Eksperimen.

ABSTRACT

Rizal Pradana 2019. The Effect of Variety Training Towards The level of Sports Giftedness in Female Karate Dojo Great Warrior Athletes Aged 11-15 Years Old Thesis Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sport Science, Semarang State University, Advisor: Dra. M. M Endang Sri Retno, M.S.

This study was taken from the results of the aptitude test research which is said to be low, so researchers assume the need for modification of training material.

The research method used was an experimental method with one group pretest-posttest design. The population in this study amounted to 16 people. The data analysis technique used paired T test and regression test.

The results of this study indicate that: (1) There is an influence of training material on the level of giftedness seen from the $t_{count} = 4,392 > t_{table} = 2,131$ and the significance value of $0.001 < 0.05$ $H_a =$ accepted. (2) The magnitude of influence seen from the value of the Coefficient of Determination (R^2) of 19.5% gives the sense that the contribution of material influence on increasing giftedness.

Conclusions: (1) There is an influence of the training material on the level of giftedness for female karate specifically 11-15 years old at the Great Warrior Dojo. (2) The effect of training material on giftedness is 19.5%. It is recommended to (1) the Great Warrior Dojo karate trainer should understand the physical needs of the athlete in accordance with the martial arts or sports that are followed. (2) Athletes are expected to do the training seriously. Keywords: Training Materials, Talent Test, Experiments.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Rizal Pradana

NIM : 6301415077

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Materi Latihan Terhadap Tingkat Keberbakatan
Beladiri Khusus Karate Putri Usia 11-15 Tahun Dojo Great
Warrior.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiridan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini hanya merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku diwilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,

Yang Menyatakan,



(Rizal Pradana)
NIM 6301415077

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

"Pengaruh Materi Latihan Terhadap Tingkat Keberbakatan Beladiri Khusus Karate Putri Usia 11-15 Tahun Dojo Great Warrior".

Disusun Oleh :

Nama : Rizal Pradana

NIM : 6301415077

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal.....24 November 2019.....oleh :

Menyetujui,


Ketua Jurusan FKLO
Sri Haryono, S.Pd., M.Or
NIP. 198911131998021001

Dosen Pembimbing



Dra. M.M Endang Sri Retno, M.S.
NIP. 195501111983032001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Rizal Pradana NIM 6301415077 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Pengaruh Materi Latihan Terhadap Tingkat Keberbakatan Beladiri Khusus Karate Putri Usia 11-15 Tahun Dojo Great Warrior telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu tanggal 4 Desember 2019

Panitia Ujian



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M. Pd
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



Dr. Hadi, M.Pd.
NIP. 197903112006041001

Dewan Penguji

1. Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.
NIP. 196701191992032001



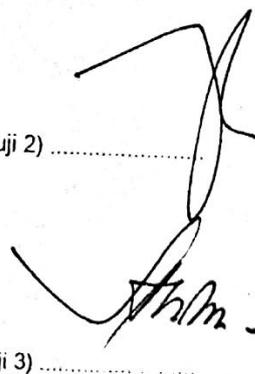
(Penguji 1).....

2. Priyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198006192005011002



(Penguji 2).....

3. Dra. M.M Endang Sri Retno, M.S
NIP. 195501111983032001



(Penguji 3).....

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Dimanapun engkau berada selalulah menjadi yang terbaik dan berikan yang terbaik dari yang bisa kita berikan. (B. J. Habibie)

PERSEMBAHAN

Untuk bapakku Mulyono, ibu Lasini, dan
adikku Syaiful Annas, M. Ghiza Alghifari, Wahyu
Iksan Ramadhan, serta teman-teman PKLO seperjuangan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Materi Latihan Terhadap Tingkat Keberbakatan Beladiri Khusus Karate Putri Usia 11-15 Tahun Dojo Great Warrior”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa ada bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu menyelesaikan segala bentuk administrasi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Ibu Dra. Maria Margaretha Endang Sri Retno, M.S selaku dosen pembimbing yang dengan kesabaran, ketulusan, dan perhatian memberikan bimbingan, pengarahan, kritikan, dan petunjuk demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen beserta staff tata usaha jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti, serta bantuan dan bimbingannya.

6. Pelatih Dojo Great Warrior Semarang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk mengadakan penelitian di dojang yang bersangkutan.
7. Bapak, Ibu, Kakak dan Adik tercinta yang telah memberikan doa, dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman teman seperjuangan Jurusan PKLO yang selalu memberi motivasi dan saran-saran yang membantu terselesaikannya skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan baik serta mendapat pahala dari Allah SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang, 4 Desember 2019

Penulis

Rizal Pradana

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat penelitian	8
1.6.1 Bagi peneliti.....	8
1.6.2 Bagi pelatih.....	8
1.6.3 Bagi atlet	8
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori	9
2.1.1 Sistem Pembinaan Olahraga Nasional	9
2.1.2 Karate.....	12
2.1.3 Teknik Dasar Karate.....	14
2.1.4 Identifikasi Bakat	30
2.1.5 Tujuan Identifikasi Bakat.....	30
2.1.6 Manfaat Identifikasi Bakat.....	31
2.1.7 Panduan Bakat Modifikasi Sport Search.....	32
2.1.8 Komponen Kondisi Fisik	33
2.1.9 Kerangka Berfikir	34

	Halaman
2.2 Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	36
3.2 Variabel Penelitian.....	36
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	37
3.3.1 Populasi	37
3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel	37
3.4 Instrumen Penelitian.....	37
3.4.1 Instrumen Perlakuan	38
3.4.2 Instrumen Tes	41
3.5 Prosedur Penelitian	41
3.5.1 Tahap Persiapan	41
3.5.2 Tahap Pelaksanaan.....	42
3.5.3 Tahap Akhiran	42
3.6 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	42
3.6.1 Faktor dari dalam (internal).....	42
3.6.2 Faktor dari luar (eksternal).....	42
3.7 Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil penelitian.	44
4.1.1 Deskripsi data.....	44
4.1.2. Uji Persyaratan Analisis Hipotesis.	47
4.3.1 Uji Hipotesis.	48
4.2. Pembahasan	50
4.2.1. Faktor Pelatih	50
4.2.2. Atlet	51
4.2.3 Komponen Kondisi Fisik dan Materi Latihan	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	53
5.2 Saran.....	53
5.2.1 Kepada pelatih	53
5.2.2 Kepada atlet	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Tabel 1.1 Profil Keberbakatan Cabang Olahraga Karate	6
2. Tabel 1.2 Rekap Hasil Tes berdasarkan item tes yang tidak sesuai norma	6
3. Tabel 4.1 Tabel Konversi Keberbakatan	44
4. Tabel 4.2 Rangkuman Hasil perhitungan statistic Deskriptif Data hasil tes Pre test dan Posttest, Uji Keberbakatan Cabang Olahraga Karate.	45
5. Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Cabang olahraga Karate.....	47
6. Tabel 4.4 Rangkuman Hasil perhitungan Uji Homogenitas.....	48
7. Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Paired Sample T Test untuk kelompok pretest dan Kelompok posttest.	49
8. Tabel 4.6 Hasil perhitungan Model summary	49

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Gambar 2.1 Pembinaan prestasi olahraga ditinjau dari teori piramida, usia berlatih, tingkat atlet dan tingkat pertumbuhan dan perkembangan atlet.	11
2. Gambar 2.2 Periodisasi pengembangan olahraga jangka panjang. Bompa(1994: 70) dalam buku M.Furqon Hidayatullah (2008: 4).....	11
3. Gambar 2.3 Gerakan Tangkisan <i>Gedan Barai</i>	15
4. Gambar 2.4 Gerakan Tangkisan <i>Jodan Age-uke</i>	15
5. Gambar 2.5 Gerakan Tangkisan <i>Ude-Uke</i>	16
6. Gambar 2.6 Gerakan Tangkisan <i>Uchi-Uke</i>	16
7. Gambar 2.7 Gerakan Tangkisan <i>Shuto-Uke</i>	17
8. Gambar 2.8 Gerakan Tangkisan <i>Tate Shuto-Uke</i>	17
9. Gambar 2.9 Gerakan Tangkisan <i>Kake Shuto-Uke</i>	18
10. Gambar 2.10 Gerakan Tangkisan <i>Haishu Uke</i>	18
11. Gambar 2.11 Gerakan Tangkisan <i>Kakuto Uke</i>	19
12. Gambar 2.12 Gerakan Tangkisan <i>Keito Uke</i>	19
13. Gambar 2.13 Gerakan Tangkisan <i>Seiryuto Uke</i>	20
14. Gambar 2.14 Gerakan Tangkisan <i>Teisho Uke</i>	20
15. Gambar 2.15 Gerakan Tinjauan <i>Gyaku-tsuki</i>	21
16. Gambar 2.16 Gerakan Tinjauan <i>Oi-tsuki</i>	21
17. Gambar 2.17 Gerakan Tinjauan <i>Age-tsuke</i>	22
18. Gambar 2.18 Gerakan Tinjauan <i>Kizami-tsuki</i>	22
19. Gambar 2.19 Gerakan Tinjauan <i>Ura-tsuki</i>	23
20. Gambar 2.20 Gerakan Tinjauan <i>Kagi-tsuki</i>	23
21. Gambar 2.21 Gerakan Tinjauan <i>Mawashi-tsuki</i>	24
22. Gambar 2.22 Gerakan Tinjauan <i>Awase-tsuki</i>	24
23. Gambar 2.23 Gerakan Tinjauan <i>Yama-tsuki</i>	25
24. Gambar 2.24 Gerakan Tinjauan <i>Heiko-tsuki</i>	25
25. Gambar 2.25 Gerakan Tinjauan <i>Hasami-tsuki</i>	26
26. Gambar 2.26 Gerakan Tendangan <i>Mae Geri</i>	26
27. Gambar 2.27 Gerakan Tendangan <i>Yoko Geri Keage</i>	27
28. Gambar 2.28 Gerakan Tendangan <i>Yoko Geri Kekomi</i>	27
29. Gambar 2.29 Gerakan Tendangan <i>Mawasi Geri</i>	28
30. Gambar 2.30 Gerakan Tendangan <i>Ushiro Kekomi</i>	28
31. Gambar 2.31 Gerakan Tendangan <i>Tobi Geri</i>	29
32. Gambar 4.1 Grafik Perbedan Mean Pretest dan Posttest	45
33. Gambar 4.2 Gambar Penyebaran Keberbakatan Pretest.....	46
34. Gambar 4.3 Grafik penyebaran Bakat Pada Posttest	46

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	57
2. Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian.....	58
3. Lampiran 3. Surat Keterangan Hasil Penelitian	59
4. Lampiran 4. Rekapitulasi Data Awal Pretest dan Posttest.....	60
5. Lampiran 5. Rekap Data Penelitian Pretest dan Posttest.....	66
6. Lampiran 6. Daftar Nama Sempel Penelitian	67
7. Lampiran 7. Hasil Data Pretest dan Posttest.....	68
8. Lampiran 8. Model Latihan	71
9. Lampiran 9. Progam Latihan Pada Treatment	75
10. Lampiran 10. Dokumentasi.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan aktivitas gerak yang terstruktur dan sistematis untuk mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Oleh sebab itu olahraga berperan penting dan memang sangat diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat. Sehingga dalam perkembangan olahraga di Indonesia dibentuklah Undang-undang dasar republik Indonesia no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional

Secara umum dalam perkembangan olahraga di Indonesia terdapat 3 aspek utama yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Berdasarkan 3 aspek tersebut maka akan saling berkaitan satu sama lain dalam proses pengembangan olahraga di setiap cabang olahraga.

Di Indonesia terdapat berbagai macam cabang olahraga salah satunya yaitu olahraga karate. Olahraga karate termasuk dalam olahraga beladiri, olahraga karate sendiri sudah sangat populer dikalangan masyarakat setelah pencak silat. Selain untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan, olahraga karate juga berguna untuk bekal perlindungan dari segala bentuk tindak kejahatan yang seringkali terjadi di Indonesia bahkan bisa juga dijadikan sebagai olahraga prestasi bagi yang ingin menjadi atlet.

Olahraga karate adalah salah satu olahraga yang bersifat individu atau satu orang lawan satu dan termasuk dalam olahraga prestasi. Menurut Gugun Arief Gunawan (2007: 16) karate merupakan beladiri beraliran keras

yang menggunakan teknik-teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan kuda-kuda yang kokoh.

Dalam perkembangannya sudah banyak pertandingan olahraga karate yang diadakan di Indonesia baik tingkat daerah maupun internasional. Dengan begitu cepatnya perkembangan yang terjadi sehingga menciptakan banyak perguruan-perguruan atau klub karate di Indonesia seperti Inkai, Inkanas, Lemkari, Gabdika, dll yang berada dibawah naungan FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). Adapun untuk yang internasional yaitu WKF (*World Karate Federation*).

Di Indonesia tidak sedikit juga atlet yang gagal dalam mencapai tujuannya. Banyak hal yang menjadi faktor yang menjadikan atlet tersebut gagal, salah satunya yaitu pembinaan prestasi. Pembinaan prestasi sangat penting untuk dilaksanakan demi terciptanya atlet berprestasi yang mampu bersaing dikancah daerah maupun internasional.

Pada penelitian ini, penelitian mengambil tempat penelitian di Dojo Great Warrior Semarang. Dojo Great Warrior sendiri didirikan pada tahun 2013 oleh Senpai Anggoro Kriswanto dan Senpai Prama Ramadhani Putranto yang pada saat itu merupakan atlet Jawa Tengah.

Dojo Great Warrior termasuk Dojo dengan prestasi yang baik di Semarang serta dikenal di Jawa Tengah karena prestasi karate yang dimiliki. Pola pembibitan dari Dojo Great Warrior yaitu dengan mencari dan menemukan bibit karateka sejak usia sekolah dasar guna dilatih menjadi karateka berprestasi. Dojo Great Warrior telah mengikuti berbagai kejuaraan antara lain PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi), KEJURDA (Kejuaraan

Daerah), KEJURKAB (Kejuaraan Kabupaten), KEJURNAS (Kejuaraan Nasional), bahkan Dojo Warrior menyumbangkan atlet untuk Jawa Tengah.

Karateka masih dalam taraf latihan untuk mengembangkan kemampuan menjadi atlet berprestasi. Latihan yang diberikan untuk karateka remaja berupa latihan fisik dan teknik terlebih dahulu agar karateka terbiasa dalam melakukan latihan. Pada karateka remaja tentunya fisik mereka belum memadai, oleh karena itu latihan yang baik bagi kemampuan fisik dalam olahraga beladiri karate.

Dalam proses untuk mencapai prestasi yang maksimal, maka diperlukan pembinaan olahraga yang lebih baik. Menurut Harre, Ed (dalam M. Furqon Hidayatullah 2008: 1) mengemukakan bahwa pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun, dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna. Proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni mulai dari masa kanak-kanak atau usia dini hingga anak mencapai tingkat efisiensi kompetisi yang tertinggi.

Menurut M. Furqon Hidayatullah (2008: 2) dalam pembinaan olahraga prestasi biasanya mengikuti tahap – tahap pembinaan yang didasarkan pada teori piramida, yaitu (1) Pemassalan; (2) Pembibitan; (3) Pembinaan prestasi.

Pemassalan adalah mempolakan keterampilan dan kesegaran jasmani secara multilateral dan spesialisasi. Pemassalan olahraga bertujuan untuk mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga sebagai kebutuhan hidup; tujuan pemassalan adalah melibatkan atlet sebanyak-banyaknya sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga. Dalam olahraga karate prestasi pemassalan dapat dilakukan pada masa kanak-kanak

dikarenakan pada saat itu merupakan tahap perkembangan keterampilan gerak dasar.

Pembibitan atlet adalah upaya mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya dikemudian hari, sebagai langkah atau tahap lanjutan dari pemassalan olahraga (M. Furqon Hidayatullah 2008: 3). Proses pembibitan dapat dilakukan dengan cara melaksanakan identifikasi bakat (*Talent Identification*), kemudian diteruskan dengan tahap pengembangan bakat (*Talent Development*). Dengan cara tersebut, maka proses pembibitan ditahap akhir masa kanak-kanak atau masa adolesensi diharapkan dapat menjadi lebih baik.

Pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya pada setiap cabang olahraga merupakan puncak dari segala proses pembinaan termasuk proses dari pemassalan dan pembibitan. Menurut M. Furqon Hidayatullah (2008: 3) mengemukakan bahwa prestasi olahraga merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Kompetisi tersebut biasanya dilakukan secara periodik dan dalam waktu tertentu. Dengan demikian dalam melatih atlet untuk mencapai sasaran prestasi yang diinginkan maka diperlukan pembinaan yang baik dan benar.

Dalam pembinaan olahraga lebih baik dilakukan pada masa usia dini atau masa kanak-kanak untuk menuju kespesialisasi cabang olahraga, dikarenakan pada kenyataannya menurut M. Furqon Hidayatullah (2008:16) jalan menuju ke spesialisasi dan penguasaan olahraga secara fungsional didasarkan pada pengembangan multilateral. Dalam berbagai olahraga

perubahan untuk mencapai prestasi tinggi terletak pada individu yang (1) selama tahap awal latihan olahraga telah dilatih dengan pengembangan morfologis dan fungsional; (2) Melakukan latihan yang sistematis; dan (3) Disamping keterampilan olahraga yang dipilih, juga melakukan keterampilan lain dan aktivitas motorik. Sehingga dalam proses tersebut dapat dilakukan dengan langkah awal yaitu mengadakan pemanduan bakat menggunakan metode mengidentifikasi bakat.

Mengidentifikasi bakat dapat dilakukan dengan metode *sport search*. *Sport search* adalah suatu model pengidentifikasian bakat yang terdiri dari 10 butir tes yang bertujuan membantu anak (yang berusia antara 11-15 tahun), untuk menemukan potensi anak dalam berolahraga yang disesuaikan dengan karakteristik dan potensi anak. Kesepuluh butir tes tersebut adalah: (1) Tinggi badan; (2) Tinggi duduk; (3) Berat badan; (4) Rentang lengan; (5) Lempar tangkap bola tenis; (6) Lempar bola basket; (7) Loncat tegak; (8) Lari kelincuhan; (9) Lari cepat 40 meter; dan (10) Lari multistap (M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama 2008: 75).

Dalam proses melakukan identifikasi bakat terdapat 10 instrumen tes yang diujikan pada sesi pengambilan data. Dan pada cabang olahraga karate terdapat 6 item tes yang dianggap penting dan sangat penting yaitu (1) Lempar tangkap bola tenis; (2) Lempar bola basket; (3) Loncat tegak; (4) Lari kelincuhan; (5) Lari cepat 40 meter; dan (6) Lari multistap, tetapi pada kenyataannya dilapangan item tes yang dianggap penting dan sangat penting tersebut tidak mencapai norma yang ada. Berikut adalah norma yang dianggap penting dan sangat penting bagi olahraga karate dan hasil dari penelitian uji bakat sebelumnya:

Tabel 1.1 Profil Keberbakatan Cabang Olahraga Karate

Cabang Olahraga	LTBT	Loncat Tegak	LBB	LK	L 40 M	MFT
Karate-Do	4	5	5	5	4	4

Keterangan:

LTBT	: Lempar Tangkap Bola Tenis	5	= Sangat Baik
LBB	: Lempar Bola Basket	4	= Penting
LT	: Loncat Tegak	3	= Cukup Penting
LK	: Lari Kelincahan	2	= Kurang Penting
L. 40 M	: Lari 40 meter	1	= Tidak Penting
MFT	: <i>Multistage Fitness Test</i>		

Sumber: M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama 2008. Olahraga Usia Dini dan Pemanduan Bakat. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Tabel 1.2 Rekap Hasil Tes berdasarkan item tes yang tidak sesuai norma

Item Tes Yang Tidak Sesuai Norma						
Norma	4	4	3	4	4	4
Item	5	6	7	8	9	10
Sampel	39	39	38	39	35	39

Sumber: Septian Wahyu Utomo. 2018. "Uji Bakat Pada Atlet Karate di Dojo BKC Keshatrya 66 Kota Semarang". Skripsi. Progam Sarjana Universitas Negeri Semarang

Dengan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa nilai dari tes tersebut berada dibawah rata-rata dikarenakan komponen kondisi fisik yang tidak terpenuhi antara lain: koordinasi, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan. Dengan demikian maka peneliti berasumsi bahwa untuk mencapai hasil yang baik tentunya harus menggunakan

materi latihan yang mengacu pada peningkatan kondisi fisik terhadap item tes uji bakat yang meliputi latihan koordinasi mata dan tangan, latihan kekuatan tangan, latihan kekuatan kaki, latihan kecepatan, latihan kelincahan, dan latihan daya tahan, karena tidak semua materi latihan yang ada pada program latihan dilakukan dengan serius dan benar. Materi latihan sangat berperan penting terhadap hasil dari program latihan untuk tes uji keberbakatan, sehingga peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul "**Pengaruh Materi Latihan Terhadap Tingkat Keberbakatan Beladiri Khusus Karate Putri Usia 11 – 15 Tahun Dojo Great Warrior**"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka teridentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya wawasan tentang pembinaan prestasi untuk menciptakan atlet yang berprestasi
2. Hasil dari uji bakat yang dilakukan pada penelitian sebelumnya rendah dikarenakan materi latihan yang ada diprogram latihan tidak dilakukan dengan serius dan benar

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada peneliti bermaksud untuk membatasi permasalahan yang akan diteliti, yaitu pengaruh materi latihan terhadap tingkat keberbakatan beladiri khusus karate putri usia 11-15 tahun dojo Great Warrior.

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian masalah tersebut maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh materi latihan terhadap tingkat keberbakatan beladiri khusus karate putri usia 11-15 tahun dojo Great Warrior?
2. Seberapa besar pengaruh materi latihan terhadap tingkat keberbakatan?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan penelitian diatas maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui pengaruh materi latihan terhadap tingkat keberbakatan beladiri khusus karate putri usia 11-15 tahun dojo Great Warrior.
2. Mengetahui seberapa besar pengaruh materi latihan terhadap tingkat keberbakatan.

1.6 Manfaat penelitian

Hal yang terpenting dalam sebuah penelitian yaitu manfaat yang dapat dirasakan setelah dilakukannya penelitian. Adapun manfaat dari penelitian yaitu penelitian dapat diterima oleh:

- 1.6.1 Bagi peneliti:** Menambah ilmu pengetahuan dalam cabang olahraga karate, khususnya tentang memberikan materi latihan yang tepat untuk menunjang hasil keberbakatan.
- 1.6.2 Bagi pelatih:** Memberikan informasi kepada pelatih-pelatih karate agar dapat mengetahui materi latihan yang baik dan benar untuk hasil uji keberbakatan yang maksimal.
- 1.6.3 Bagi atlet:** Memberikan informasi tentang bakat masing – masing atlet dan memberikan motivasi agar lebih menyukai olahraga karate.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Sistem Pembinaan Olahraga Nasional

Keolahragaan nasional merupakan suatu sistem yang mengatur keolahragaan di Indonesia dari berbagai bagian yang kompleks dan juga terpadu. Menurut UU No. 3 Tahun 2005 bab 1 pasal 3, Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Sistem ini merupakan seperangkat yang di dalamnya terdapat elemen-elemen yang saling berhubungan satu sama lain dalam bidang olahraga.

Menurut UU No. 3 Tahun 2005 bab 1 pasal 4, Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Tujuan dari olahraga yaitu, membentuk suatu individu atau kelompok yang memiliki sifat sportif dan disiplin. Terdapat istilah “tiga pilar olahraga” tersebut saling terkait satu sama lain dalam hal pembinaan dan pembibitan atlet olahraga.

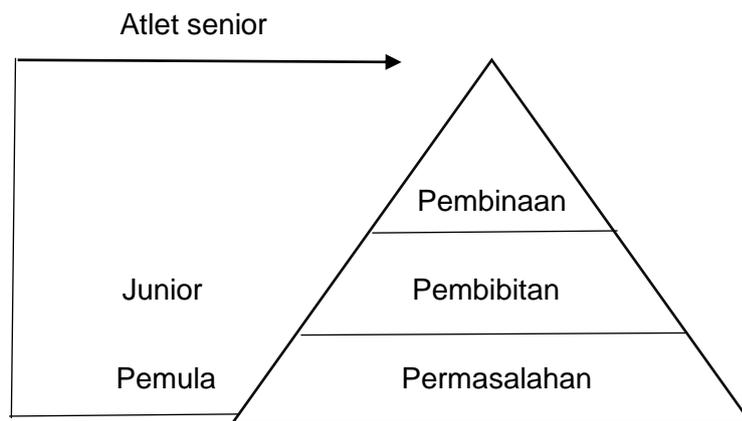
(Ferli Zulhendri 115:2009), Dalam Undang-undang pasal 21 tentang pemuda dan olahraga mengenai pembinaan olahraga: 1) Pembinaan dan pengembangan sebagaimana dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, pengembangan bakat dan peningkatan prestasi dalam jalur keluarga, jalur pendidikan, jalur masyarakat. 2) Pembinaan dan pengembangan

sebagaimana harus dilakukan sebagai proses terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan.

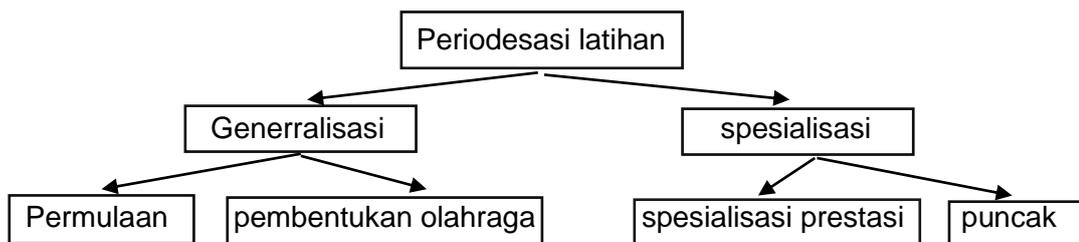
Dalam undang-undang republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 (Ferli Zulhendri 2009: 43-44), tentang Sistem keolahragaan Nasional dalam prestasi olahraga yang ada di Indonesia. Olahraga prestasi di dalam Pasal 20: 1) Olahraga prestasi dimaksud sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, 2) Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi, 3) Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Menurut Harre, Ed (dalam M. Furqon Hidayatullah 2008: 1) mengemukakan bahwa pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun, dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna. Proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni mulai dari masa kanak-kanak atau usia dini hingga anak mencapai tingkat efisiensi kompetisi yang tertinggi. Berdasarkan pembinaan olahraga jangka panjang, dapat diklarifikasikan ke dalam dua tahap, yaitu (1) Pembinaan untuk atlet muda atau junior; (2) Pembinaan untuk atlet dewasa atau senior. Semua itu untuk tujuan menciptakan kondisi – kondisi umum dan khusus dalam rangka mencapai prestasi olahraga yang tinggi dimasa yang akan datang (M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Hidayatullah 2008: 1).

Menurut M. Furqon Hidayatullah (2008: 2) dalam pembinaan olahraga prestasi biasanya mengikuti tahap – tahap pembinaan yang didasarkan pada teori piramida, yaitu (1) Pemassalan; (2) Pembibitan; (3) Pembinaan prestasi.



Gambar 2.1 Pembinaan prestasi olahraga ditinjau dari teori piramida, usia berlatih, tingkat atlet dan tingkat pertumbuhan dan perkembangan atlet



Gambar 2.2 Periodisasi pengembangan olahraga jangka panjang. Bempa (1994: 70) dalam buku M.Furqon Hidayatullah (2008: 4)

Pemassalan adalah mempolakan keterampilan dan kesegaran jasmani secara multilateral dan spesialisasi. Pemassalan olahraga bertujuan untuk mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga sebagai kebutuhan hidup;

tujuan pemassalan adalah melibatkan atlet sebanyak-banyaknya sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga. Dalam olahraga karate pemassalan dapat dilakukan pada masa kanak-kanak dikarenakan pada saat itu merupakan tahap perkembangan keterampilan gerak dasar.

Pembibitan atlet adalah upaya mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya dikemudian hari, sebagai langkah atau tahap lanjutan dari pemassalan olahraga (M. Furqon Hidayatullah 2008: 3). Dalam penelitian ini proses pembibitan dapat dilakukan dengan cara melaksanakan identifikasi bakat (*Talent Identification*), kemudian diteruskan dengan tahap pengembangan bakat (*Talent Development*). Dengan cara tersebut, maka proses pembibitan ditahap akhir masa kanak-kanak atau masa adolesensi diharapkan dapat menjadi lebih baik.

Pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya pada setiap cabang olahraga merupakan puncak dari segala proses pembinaan termasuk proses dari pemassalan dan pembibitan. Menurut M. Furqon Hidayatullah (2008: 3) mengemukakan bahwa prestasi olahraga merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Kompetisi tersebut biasanya dilakukan secara periodik dan dalam waktu tertentu. Dengan demikian dalam melatih atlet untuk mencapai sasaran prestasi yang diinginkan maka diperlukan pembinaan yang baik dan benar.

2.1.2 Karate

Menurut Bondhan Adi Pratomo (2010: 6) karate berasal dari pengucapan dalam bahasa okina-wa "*Kara*" yang berarti Cina dan "*Te*" yang berarti tangan. Selanjutnya arti dari dua pengucapan itu adalah tekni Cina, teknik Cina, tinju

Cina (pada masa lampau). Selanjutnya sekitar tahun 1931 Gichin Funakoshi dikenal sebagai Bapak Karate Modern mengubah istilah karate ke dalam huruf kanji Jepang yang terdengar lebih baik. Tahun 1936 buku Karate-do Kyohan Funakoshi diterbitkan dengan menggunakan istilah karate dalam huruf kanji Jepang. Dalam pertemuan bersama para master di Okinawa makna yang sama diambil. Dan sejak saat itu istilah “karate” dengan huruf kanji berbeda namun pengucapan dan makna yang sama digunakan sampai sekarang.

Karate berasal dari dua kata dalam huruf kanji “*kara*” yang bermakna kosong dan “*te*” yang berarti tangan. Karate berarti sebuah seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata. Menurut Gichin Funakoshi karate mempunyai banyak arti yang lebih condong kepada hal yang bersifat filsafat. Istilah “*kara*” dalam karate bisa pula disamakan seperti cermin bersih yang tanpa cela yang mampu menampilkan bayangan benda yang dipantul-kannya, sebagaimana aslinya. Ini berarti orang yang belajar karate harus membersihkan dirinya dari keinginan dan pikiran jahat.

Selanjutnya Ginchin Funakoshi menjelaskan makna kata “*kara*” pada karate mengarah kepada sifat kejujuran rendah hati dari seseorang. Walaupun demikian sifat kesatria tetap tertanam dalam kerendahan hatinya demi keadilan berani maju sekalipun berjuta lawan tengah menunggu. Demikianlah makna yang terkandung dalam karate. Karena itulah seseorang yang belajar karate sepantasnya tidak hanya memperhatikan sisi teknik dan fisik, melainkan juga memperhatikan sisi mental yang sama pentingnya. Seiring bertambahnya usia, kondisi fisik akan terus menurun namun kondisi mental seseorang karate-ka yang diperoleh lewat latihan yang lama akan membentuk kesempurnaan karakter.

Akhiran kata “*Do*” pada karate-do memiliki makna jalan atau arah. Suatu filosofi yang diadopsi tidak hanya oleh karate tetapi kebanyakan seni beladiri Jepang seperti Kendo, Judo, Kyudo, Aikido, dll.

2.1.3 Teknik Dasar Karate

Bentuk teknik utama dalam karate menurut Bermanhot Simbolon (dalam Rosalita Annaningdyas 2016: 9) ada tiga yaitu: 1) *Kihon*, yaitu latihan teknik – teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang dan menangkis; 2) *Kata*, yaitu latihan jurus; 3) *Kumite*, yaitu latihan tanding atau sparing. Berikut adalah teknik utama dalam karate:

2.1.3.1 Kihon

Kihon adalah teknik dasar seperti: memukul, menendang, bertahan, dan menangkis. Teknik-teknik ini merupakan awal sekaligus akhir dari karate. Seorang karateka bisa saja mempelajarinya dalam hitungan bulan atau tahun, tetapi penguasaan secara sempurna hingga mencapai kime mungkin tidak akan dicapai tanpa melalui latihan seumur hidup. Dalam mempelajari teknik dasar dibutuhkan latihan yang teratur, penuh konsentrasi dan usaha yang keras dan menguasai karate-do hanya mungkin apabila seseorang mencapai kesempurnaan didalam dua segi, yakni segi kejiwaan dan segi keragaan. Berikut adalah nama-nama teknik dasar karate:

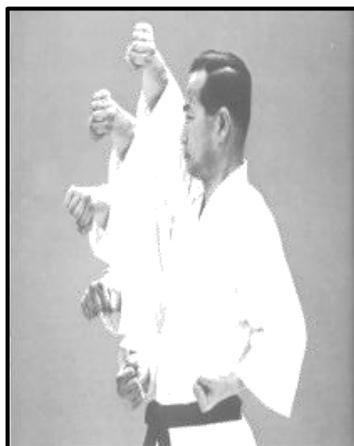
1) Tangkisan (*Uke*)

- 1) *Gedan Barai*: Sapuan bagian bawah, mempunyai dua kegunaan ganda, yaitu sebagai tangkisan dasar dan sebagai salah satu jenis kuda-kuda dalam latihan.



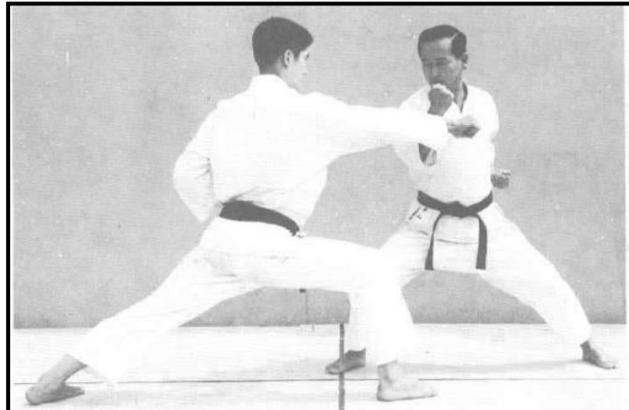
Gambar 2.3 Gerakan Tangkisan *Gedan Barai*
(M. Nakayama, 1966: 184)

- 2) *Jodan Age-Uke*: Tangkisan dasar yang digunakan untuk melumpuhkan serangan ke bagian atas ulu hati dan kepala. Tangkislah kuat-kuat keatas dengan bagian yang luar dari lengan depan.



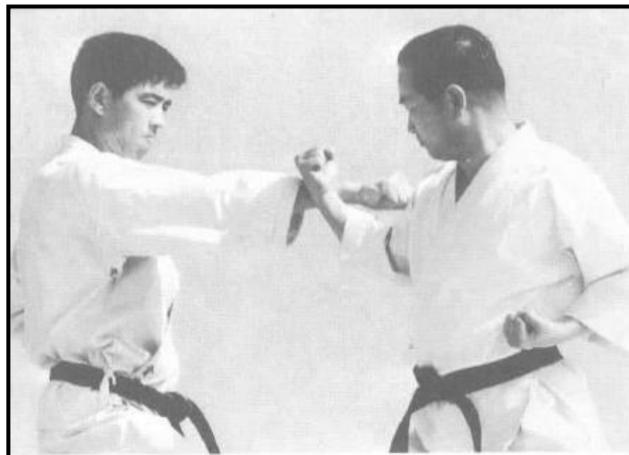
Gambar 2.4 Gerakan Tangkisan *Jodan Age-uke*
(M. Nakayama, 1966: 182)

- 3) *Chudan Ude-Uke*: Tangkisan lengan bagian tengah dari luar, tangkisan ini digunakan untuk melumpuhkan serangan pukulan yang datang ke dada dan muka. Belokkan lengan lawan kesamping, tangkis dengan sisi luar dari pergelangan.



Gambar 2.5 Gerakan Tangkisan *Ude-Uke*
(M. Nakayama 1966: 178)

- 4) *Chudan Uchi-Uke*: tangkisan lengan bagian tengah dari dalam, untuk menangkis pukulan yang datang kearah dada atau muka dapat ditangkis dengan sisi dalam pergelangan tangan.



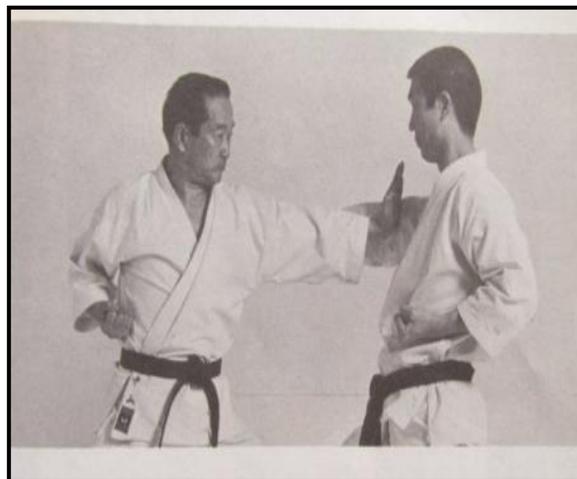
Gambar 2.6 Gerakan Tangkisan *Uchi-Uke*
(M. Nakayama 1966: 179)

- 5) *Shuto Uke*: Tangkisan tangan pedang untuk menangkis serangan kearah perut,dada, dan muka. Sisi telapak tangan dipakai dalam gerakan miring seolah-olah memotong atau menebas dengan lawan.



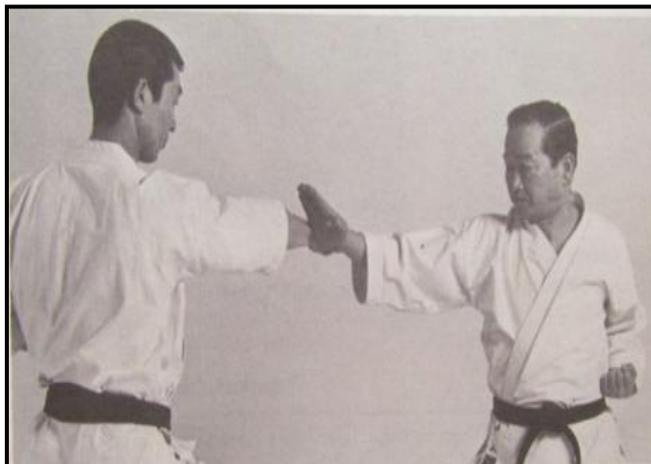
Gambar 2.7 Gerakan Tangkisan *Shuto-Uke*
(M. Nakayama 1966: 183)

- 6) *Tate Shuto-Uke*: Tangkisan pedang tegak sambil menebaskan lengan depan dari arah dalam keluar, lekukkan sendi pergelangan tangan, jari-jari menunjukkan keatas dengan telapak tangan menghadap kedepan.



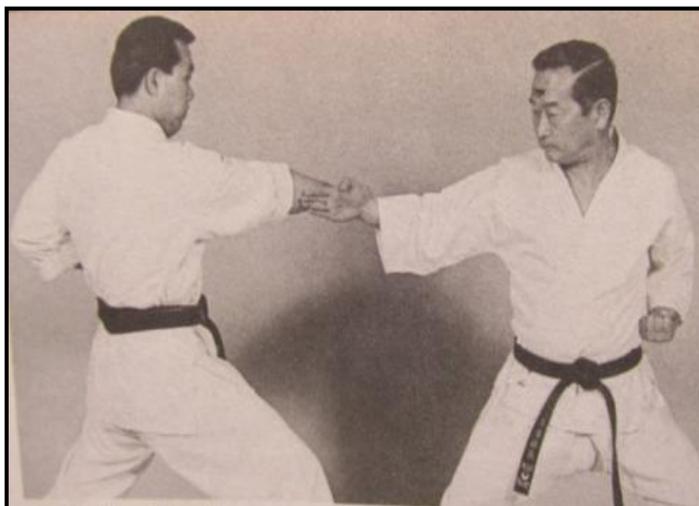
Gambar 2.8 Gerakan Tangkisan *Tate Shuto-Uke*
(M. Nakayama 1980: 61)

- 7) *Kake Shuto-Uke*: tangkisan tangan pedang kait, dengan pergelangan tangan agak ditekuk, lengan diayunkan lebar-lebar dari arah dalam keluar menangkis dan mengkait pergelangan tangan lawan.



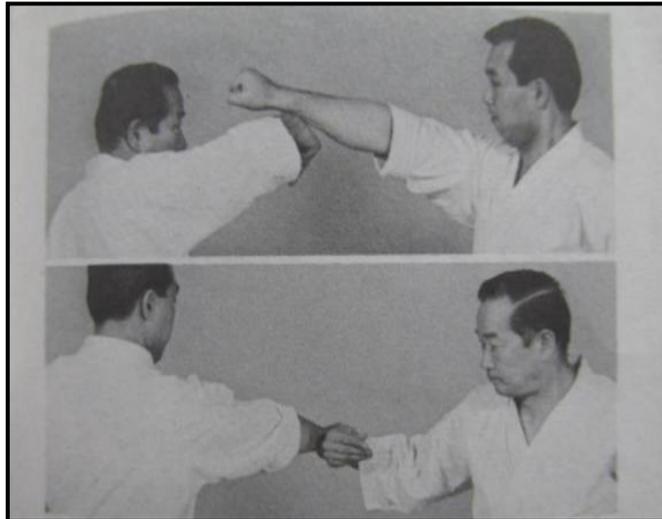
Gambar 2.9 Gerakan Tangkisan *Kake Shuto-Uke*
(M. Nakayama 1980: 61)

- 8) *Haishu Uke*: tangkisan punggung tangan, dengan menggunakan tenaga lentingan dari siku, tangkis dengan punggung tangan. Tangan dan sendi tetap lurus, pusatkan tenaga pada permukaan punggung tangan.



Gambar 2.10 Gerakan Tangkisan *Haishu Uke*
(M. Nakayama 1980: 62)

- 9) *Kakuto Uke*: tangkisan kepala bangau, dengan arah memukul keatas atau kesamping.



Gambar 2.11 Gerakan Tangkisan *Kakuto Uke*
(M. Nakayama 1980: 63)

- 10) *Keito Uke*: tangkisan kepala ayam dengan arah tangkisan dari bawah ke atas.



Gambar 2.12 Gerakan Tangkisan *Keito Uke*
(M. Nakayama 1980: 63)

- 11) *Seiryuto Uke*: tangkisan pedang naga biru dengan arah tangkisan mengayun kebawah.



Gambar 2.13 Gerakan Tangkisan *Seiryuto Uke*
(M. Nakayama 1980: 63)

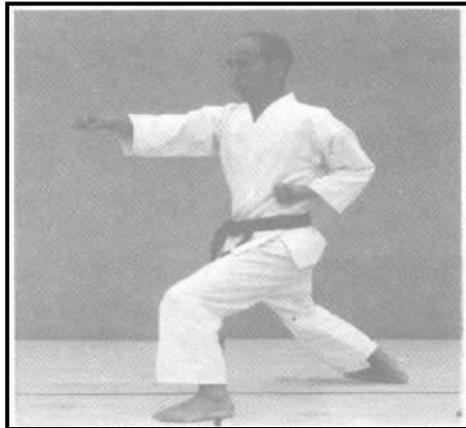
- 12) *Teisho Uke*: tangkisan pangkal telapak tangan dengan arah tangkisan kebawah, keatas atau dari samping satu ke samping lain.



Gambar 2.14 Gerakan Tangkisan *Teisho Uke*
(M. Nakayama 1980: 63)

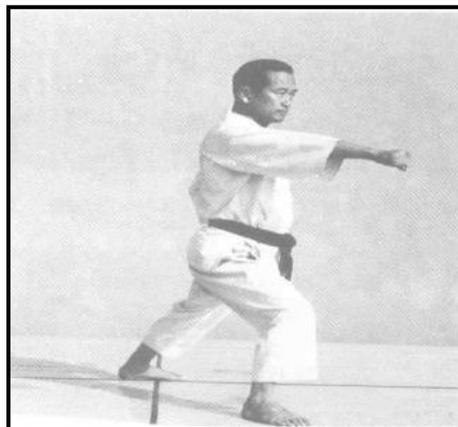
2) Pukulan

- 1) *Gyaku-tsuki*: Tinju kebalikan, kaki dan kepalan yang meninju berada padasisi yang berlawanan. Kaki kiri di depan,dengan kepalan tangan kanan.



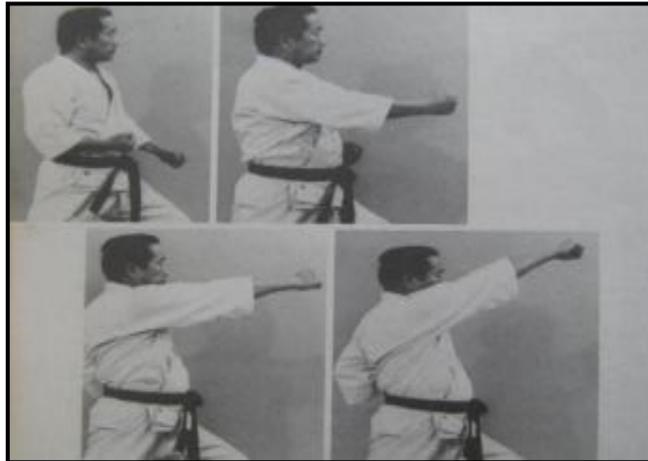
Gambar 2.15 Gerakan Tinjuan *Gyaku-tsuki*
(M. Nakayama 1966: 92)

- 2) *Oi-tsuki*: Tinjuan mengejar, dari posisi tekuk depan, majulah ke posisiberdiri tekuk depan, yakni dengan meluncurkan satu kaki kedepan pada waktu yang bersamaan tinju dengan kepalan depan dari sisi yang sama dengan kaki yang maju.



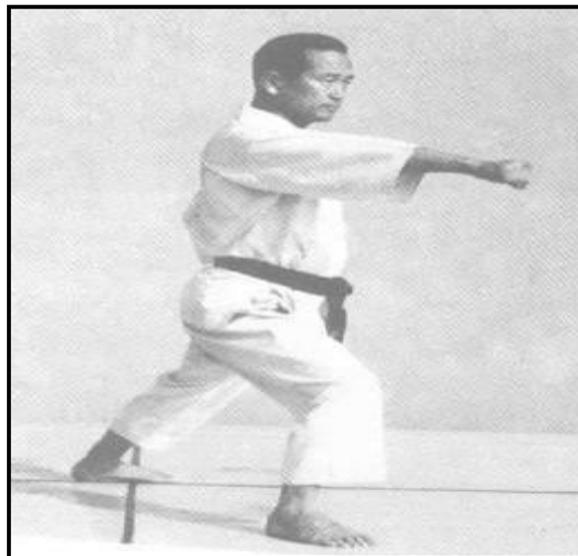
Gambar 2.16 Gerakan Tinjuan *Oi-tsuki*
(M. Nakayama 1966: 92)

- 3) *Age-tsuki*: Tinjuan angkat, Tinjuan ini bergerak dari pinggang ke atas, kepalan menelusuri jalur setengah lingkaran. Gunakan kepalan depan, terutama sendi pangkal jari telunjuk dan jari tengah terhadap muka atau dagu lawan.



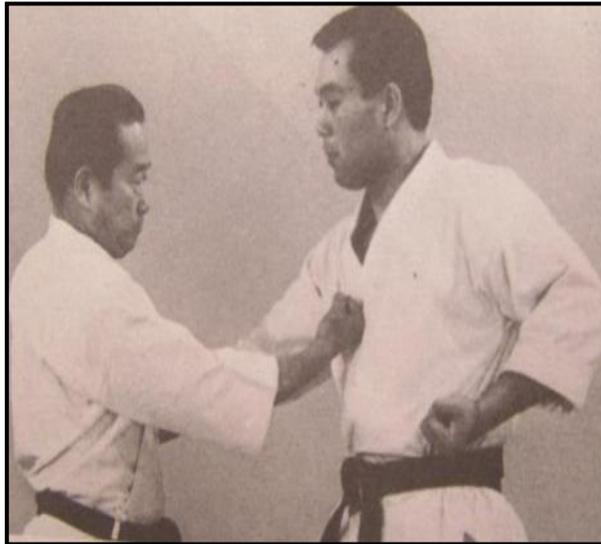
Gambar 2.17 Gerakan Tinjuan *Age-tsuke*
(M. Nakayama 1980: 70)

- 4) *Kizami-tsuki*: Tinjuan menusuk, dengan tanpa menggerakkan kaki depan, tusuk keras-keras kedepan dengan meluncurkan lengan.



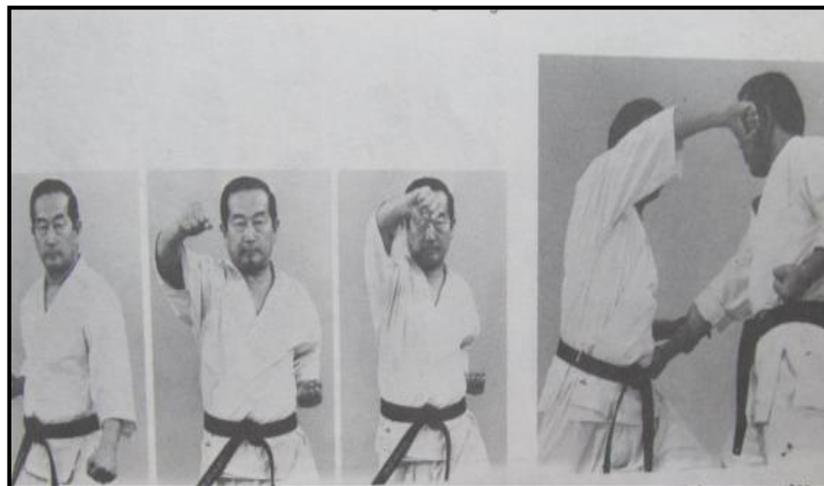
Gambar 2.18 Gerakan Tinjuan *Kizami-tsuki*
(M. Nakayama 1966: 115)

- 5) *Ura-tsuki*: Tinjuan kepalan belakang, menggunakan kepalan depan, tinjuan lurus kedepan, kepalan menghadap ke dalam atau ke atas. Sasaran adalah muka, bagian tengah atau sisi badan.



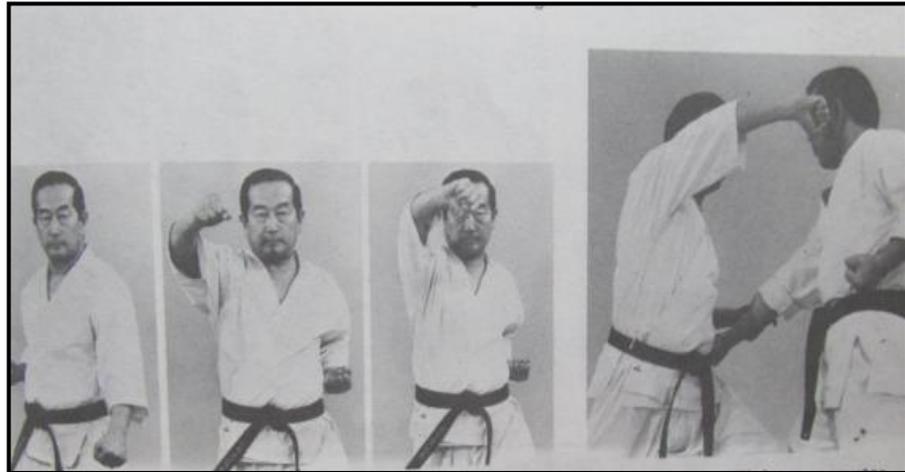
Gambar 2.19 Gerakan Tinjuan *Ura-tsuki*
(M. Nakayama 1980: 70)

- 6) *Kagi-tsuki*: Tinjuan mengunci, gunakan kepalan depan dimana siku ditekuk 90 derajat. Sasaran berada di samping ulu hati.



Gambar 2.20 Gerakan Tinjuan *Kagi-tsuki*
(M. Nakayama 1980: 71)

- 7) *Mawashi-tsuki*: Tinjuan memutar, serangan tinjuan ini ke arah muka, samping kepala, atau sisi badan. Diawali dari sisi pinggang, kepalan-kepalan meluncur naik dalam gerakan setengah lingkaran.



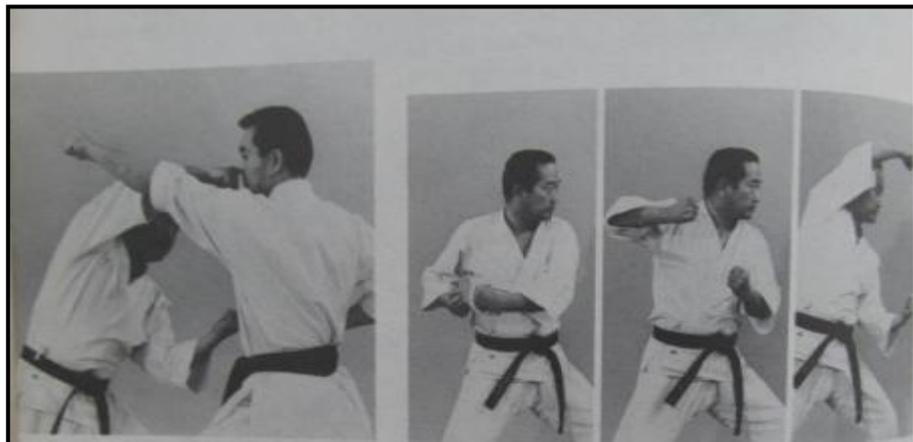
Gambar 2.21 Gerakan Tinjuan *Mawashi-tsuki*
(M. Nakayama 1980: 71)

- 8) *Awase-tsuki*: Tinjuan serempak, menggunakan kedua kepalan tangan, kepalan yang satu lurus ke arah muka (jari-jari berada di bawah), sedangkan kepalan yang lain ke arah perut (jari-jari berada di atas). Tinjulah dengan serempak.



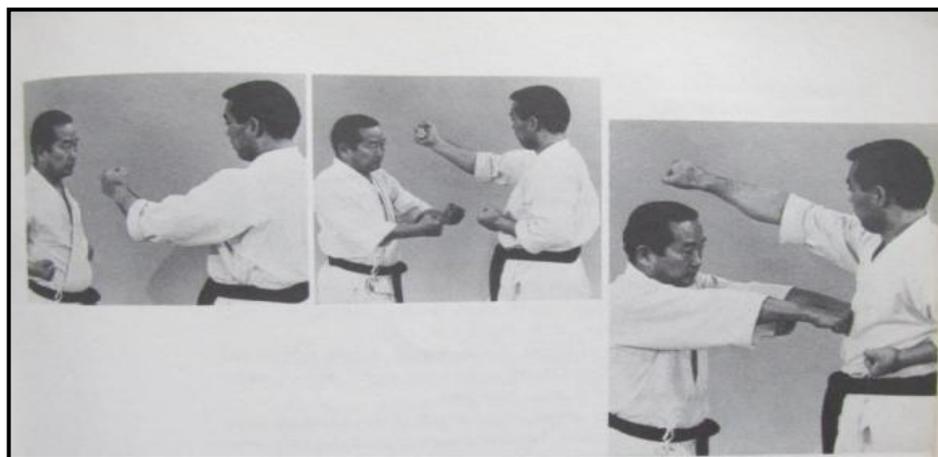
Gambar 2.22 Gerakan Tinjuan *Awase-tsuki*
(M. Nakayama 1980: 72)

- 9) *Yama-tsuki*: Tinjuan menggunung, dalam posisi setengah menghadap kedepan, rendahkanlah bahu yang berada di depan. Tempatkan kepalan diantara kedua bahu. Dengan siku agak ditekuk, lengan atas mengikuti jalur agak membelok ke arah muka lawan. Lengan bawah agak lurus ke arah perut lawan.



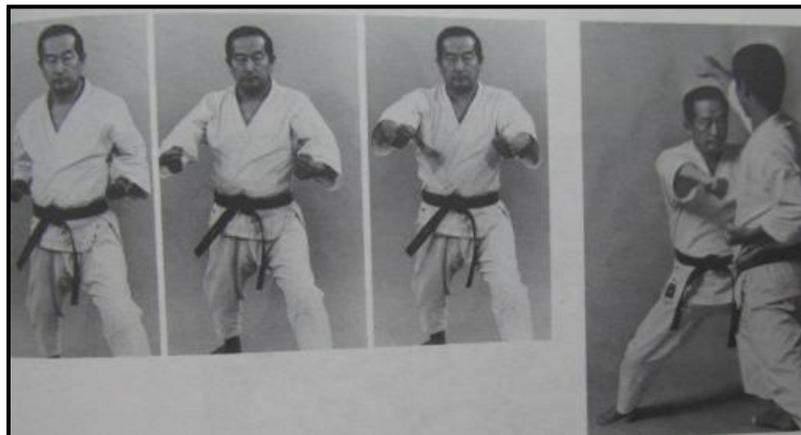
Gambar 2.23 Gerakan Tinjuan *Yama-tsuki*
(M. Nakayama 1980: 72)

- 10) *Heiko-tsuki*: Tinjuan sejajar, diarahkan ketempat bertemunya tulang rusuk. Dengan menggunakan tenaga dari tubuh, tinjulah lurus ke depan dengan kedua kepalan depan yang harus mengenai sasaran dalam waktu yang bersamaan.



Gambar 2.24 Gerakan Tinjuan *Heiko-tsuki*
(M. Nakayama 1980: 73)

- 11) *Hasami-Tsuki*: Tinjuan menggunting, tinjuan ini bermula dari pinggang, kedua kepalan depan mengikuti jalur melengkung setengah lingkaran, dari luar ke dalam. Tinjulah dengan serempak ke kedua sisi badan lawan.



Gambar 2.25 Gerakan Tinjauan *Hasami-tsuki*
(M. Nakayama 1980: 73)

3) Tendangan (*Geri*)

- 1) *Mae geri*: Tendangan kedepan, teknik ini dapat berupa tendangan angkatatau tendangan menyodok. Sasaran dalam tendangan ini muka, dada, perut atau pangkal paha bawah.



Gambar 2.26 Gerakan Tendangan *Mae Geri*
(M. Nakayama 1966: 141)

- 2) *Yoko geri keage*: Tendangan mengangkat ke samping. Tendangan ini adalah tendangan serangan balasan terhadap serangan dari samping, selain itu sisi punggung kaki juga dapat digunakan untuk menangkis.



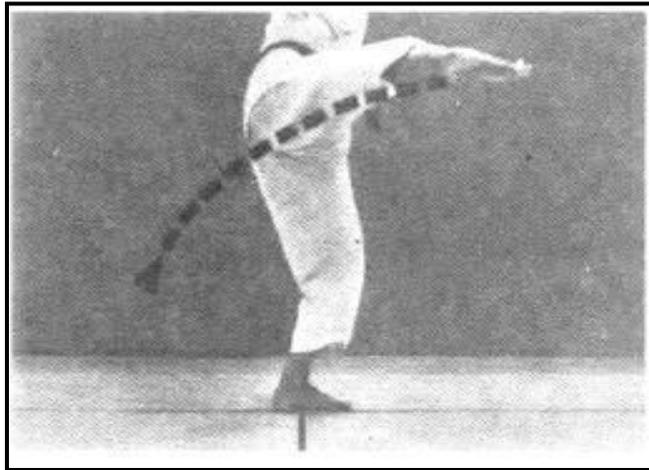
Gambar 2.27 Gerakan Tendangan *Yoko Geri Keage*
(M. Nakayama 1966: 141)

- 3) *Yoko geri kekomi*: Tendangan menyodok, tendangan ini mempunyai sasaranrahang, ketiak, samping badan, atau pangkal paha. Dengan menggunakan kaki pedang, masukkan tenaga pinggul, kemudian lentingkan lutut ke atas.



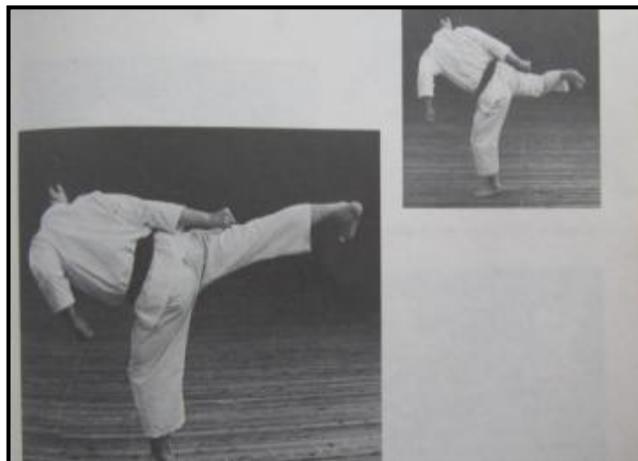
Gambar 2.28 Gerakan Tendangan *Yoko Geri Kekomi*
(M. Nakayama 1966: 153)

- 4) *Mawashi geri*: Tendangan memutar, tendangan ini untuk sasaran yang berada di depan atau samping, tendanglah dengan kaki belakang atau kaki depan. Lontarkan kaki yang menendang dalam jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam.



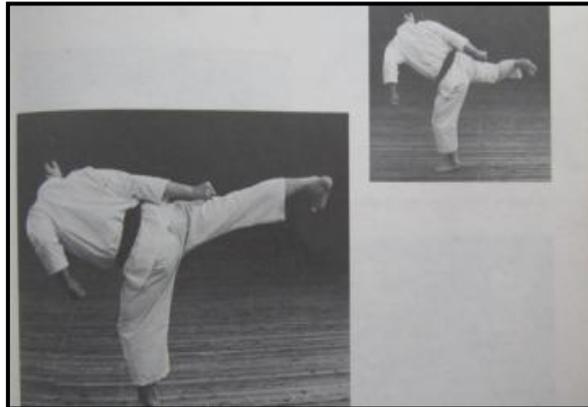
Gambar 2.29 Gerakan Tendangan Mawasi Geri
(M. Nakayama 1966: 156)

- 5) *Ushiro kekomi*: Tendangan menyodok ke belakang, tendangan ini untuk menghadapi serangan dari belakang. Arahkan ke muka, ulu hati, perut, atau pangkal paha.



Gambar 2.30 Gerakan Tendangan *Ushiro Kekomi*
(M. Nakayama 1980: 89)

- 6) *Tobi geri*: Tendangan meloncat, dari posisi berdiri agak menekuk, melompatlah tinggi dengan memanfaatkan tenaga dari ayunan kaki belakang yang lututnya diangkat ke dada, dan ketika di udara, tendang dengan kaki yang semula di depan.



Gambar 2.31 Gerakan Tendangan Tobi Geri
(M. Nakayama 1980: 91)

2.1.3.2 Kata

Kata, latihan bentuk resmi yang menggabungkan teknik-teknik dasar dalam karate: pukulan, tendangan, bertahan dan menangkis kedalam satu rangkaian pergerakan yang telah ditentukan.

Kata mengkombinasikan teknik menyerang dan bertahan, pergerakan badan yang sesuai dan perubahan arah. *Kata* mengajarkan seorang karateka menghadapi begitu banyak penyerang dari sedikitnya empat arah. *Kata* telah menjadi inti dari latihan karate sejak zamandulu (Danardono, 2010: 18).

2.1.3.3 Kumite

Menurut Gugun Arief Gunawan (2007: 22) *Kumite*, adalah pertarungan bebas karate, Dalam *Kumite*, selain memakai seragam karate, karateka memakai beberapa perlengkapan seperti perlindungan tangan, *gum shield* (karet penahan gigi), pelindung selangkangan, dan lain-lain. Untuk kedua karateka, sabuk dibedakan dengan warna merah dan biru. Pertandingan dibagi menurut kelas berat badan dan jenis kelamin, sedangkan pelaksanaannya adalah 2-3 menit.

Pertandingan dilaksanakan di arena berupa lantai seluas 8 x 8 meter, beralas papan atau matras di atas panggung dengan ketinggian 1 meter, ditambah

daerah pengaman berukuran 2 meter pada tiap sisi. Arena pertandingan harus rata dan terhindar dari kemungkinan menimbulkan bahaya.

2.1.4 Identifikasi Bakat

Identifikasi bakat merupakan proses pemberian ciri (karakterisasi) terhadap dasar kemampuan sejak lahir yang dapat melandasi kemampuan dalam bidang olahraga. Dalam identifikasi bakat berperan penting untuk penentuan karir seorang atlet dalam mencapai prestasi. Demikian juga pengidentifikasian bakat tersebut sangat penting untuk 1) Menemukan calon atlet berbakat, 2) Memilih calon atlet pada usia dini, 3) Memonitor secara terus menerus dan 4) Membantu calon atlet menuju langkah penguasaan yang tertinggi (Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama 2008: 49). Dengan demikian dengan adanya identifikasi bakat dapat menentukan program dan materi latihan yang tepat kedepan agar atlet dapat mencapai puncak prestasinya.

2.1.5 Tujuan Identifikasi Bakat

Tujuan utama pengidentifikasian bakat adalah untuk mengidentifikasi dan memilih calon atlet yang memiliki berbagai kemampuan tertinggi dalam cabang olahraga tertentu (Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama, 2008: 49).

Harre, Ed (dalam Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama, 2008: 49) mengemukakan bahwa tujuan pengidentifikasian bakat adalah untuk memprediksi suatu derajat yang tinggi tentang kemungkinan apakah calon atlet akan mampu dan berhasil menyelesaikan program latihan junior dalam olahraga yang dipilih agar dia dapat mengukur secara pasti, melakukan tahap latihan selanjutnya.

Oleh sebab itu maka, dapat dikatakan bahwa pengidentifikasian bakat merupakan suatu proses untuk mencari bibit, dimana anak harus mempunyai

kemampuan agar dapat dikembangkan dan mencapai tingkat prestasi yang setinggi-tingginya.

2.1.6 Manfaat Identifikasi Bakat

Bompa (dalam Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama 2008: 51) mengemukakan bahwa penggunaan criteria ilmiah dalam proses pengidentifikasian bakat memiliki beberapa keuntungan, yaitu:

- 1) Menurunkan waktu yang diperlukan untuk mencapai prestasi yang tinggi dengan menyeleksi calon atlet berbakat dalam olahraga tertentu.
- 2) Mengeliminasi volume kerja, emerge dan memisahkan bakat yang tinggi bagi pelatih. Keefektifan latihan dapat dicapai, terutama bagi calon atlet yang memiliki kemampuan yang tinggi.
- 3) Meningkatkan daya saing dan jumlah atlet dalam mencapai tingkat prestasi yang tinggi.
- 4) Meningkatkan kepercayaan diri calon atlet, karena perkembangan prestasi tampak makin dramatis dibanding dengan atlet – atlet lain yang memiliki usia sama yang tidak mengalami seleksi.
- 5) Secara tidak langsung mempermudah penerapan latihan.

Bloomfield, Ackland dan Elliot (dalam Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama 2008: 51) mengemukakan aspek positif program pengidentifikasian bakat, yaitu:

- 1) Anak diarahkan ke cabang olahraga tertentu, yaitu secara fisik dan psikologis anak diarahkan pada cabang olahraga yang tepat atau cocok. Pada gilirannya memungkinkan anak memperoleh hasil yang baik dan menyenangkan latihan serta lebih partisipatif.

- 2) Karena hakikat dari program tersebut, maka kesehatan fisik dan keselamatan umum anak akan terjaga
- 3) Anak yang biasanya melakukan latihan yang dispesialisasi, didukung dengan baik oleh tim medis olahraga dan kadang – kadang oleh ahli psikologi.
- 4) Administrator dari berbagai pemrograman pengidentifikasian bakat dikaitkan dengan kesempatan yang berkaitan dengan pekerjaan bagi atlet yang telah berakhir kariernya sebagai atlet dan mendapat pendidikan tambahan dengan kualitas yang tinggi atau latihan yang berkaitan dengan pekerjaan.

2.1.7 Panduan Bakat Modifikasi Sport Search

Menurut M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama (2008: 75) pemanduan bakat dengan metode *sport search* adalah suatu model pengidentifikasian bakat terdiri dari 10 butir tes yang bertujuan membantu anak (yang berusia 11-15 tahun), untuk menemukan potensi anak dalam berolahraga yang disesuaikan dengan karakteristik dan potensi anak. Kesepuluh butir tes tersebut adalah:

- 1) Tinggi badan;
- 2) Tinggi duduk;
- 3) Berat badan;
- 4) Rentang lengan;
- 5) Lempar tangkap bola tenis;
- 6) Lempar bola basket;
- 7) Loncat tegak;
- 8) Lari kelincahan;

- 9) Lari cepat 40 meter; dan
- 10) Lari multistage (Multistage Fitness Test).

Tes ini merupakan tes lapangan yang mudah untuk dilaksanakan karena peralatan yang diperlukan untuk tes tersebut yang sederhana serta mudah dipersiapkan dan untuk aspek pengolahan dan analisis data, hasilnya harus diolah dan dianalisis dengan bantuan computer.

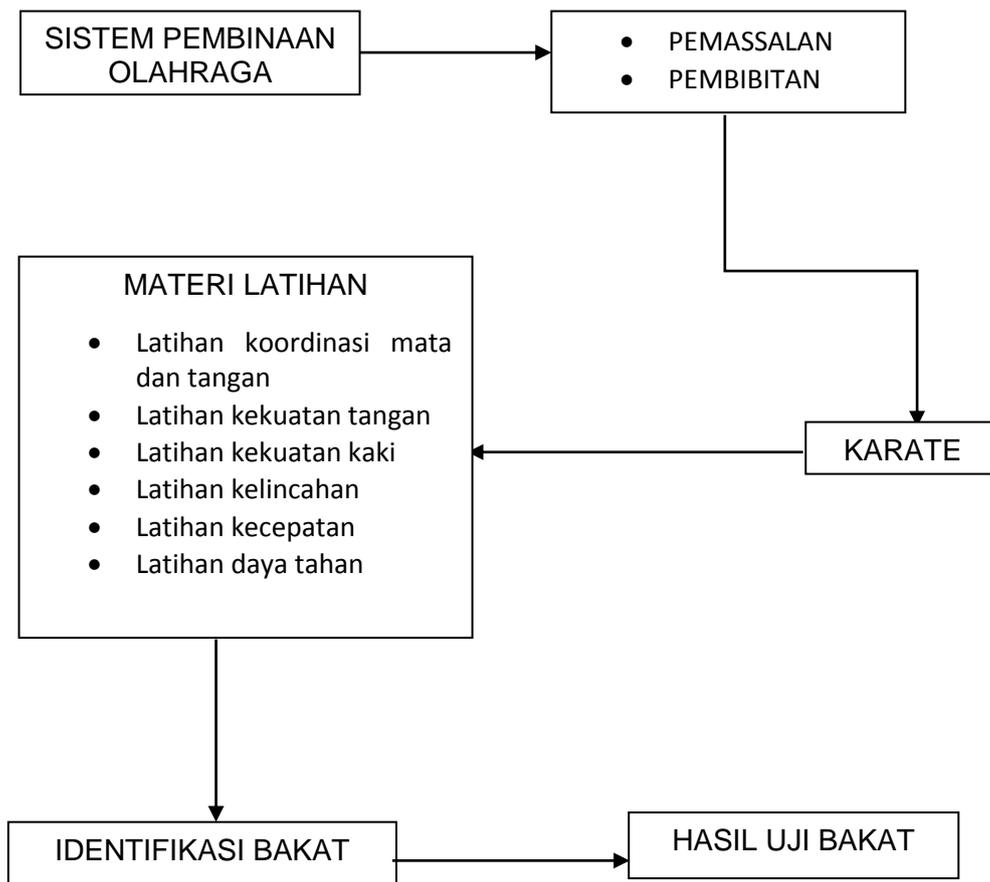
2.1.8 Komponen Kondisi Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat amat penting oleh sebab itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan bisa mengikuti latihan-latihan dengan maksimal. Dalam cabang olahraga karate mempunyai beberapa komponen kondisi fisik yang dianggap penting dan sangat penting yaitu: koordinasi, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan.

Menurut Hanief (2016) Kondisi fisik merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Jika seorang atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka pada saat pengujian tes uji bakat akan meningkatkan presentasi hasil uji bakat tersebut. Dalam cabang beladiri karate terdapat 10 item tes uji bakat dan diantaranya terdapat 6 item tes yang dianggap penting dan sangat penting yaitu: lempar tangkap bola tenis, lempar bola basket, loncat tegak, lari kelincahan, lari 40 meter, lari MFT. Agar atlet dapat mencapai hasil yang maksimal dalam uji bakat maka diperlukan adanya materi latihan yang mengacu pada peningkatan kondisi fisik terhadap item tes uji bakat yang meliputi latihan koordinasi mata dan

tangan, latihan kekuatan tangan, latihan kekuatan kaki, latihan kecepatan, latihan kelincahan, dan latihan daya tahan.

2.1.9 Kerangka Berfikir



2.2 Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir, maka hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada pengaruh materi latihan terhadap tingkat keberbakatan beladiri khusus karate putri usia 11-15 tahun di Dojo Great Warrior.
2. Materi latihan berpengaruh besar terhadap tingkat keberbakatan beladiri khusus karate putri usia 11-15 tahun di Dojo Great Warrior.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 110), bahwa hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, dikarenakan dengan cara ini peneliti sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 9) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perbuatan.

Desain dari penelitian ini adalah *One Group pre-test and post-test design*, berdasarkan Suharsimi Arikunto (2010: 124) dijelaskan bahwa di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut post-test.

Perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni O_2-O_1 diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen.

3.2 Variabel Penelitian

Suharsimi Arikunto (2010: 169) menjelaskan bahwa dalam penelitian yang mempelajari pengaruh sesuatu *treatment*, terdapat variabel penyebab (X) atau variabel bebas (*independent variable*), dan variabel akibat (Y) atau variabel terikat (*dependent variable*). Ada 2 variabel pada penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas (X): materi latihan.

2. Variabel terikat (Y): hasil uji keberbakatan.

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh karateka putri usia 11-15 tahun di dojo Great Warrior kab. Semarang yang berjumlah 16 atlet. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dibatasi jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Enam belas atlet yang menjadi populasi mempunyai sifat yang sama yaitu karateka putri usia 11-15 tahun yang ada di dojo Great Warrior kab. Semarang yang diambil dengan ciri-ciri atau sifat yang sama sebagai berikut: 1) Atlet karate great warrior Semarang, 2) Berjenis kelamin perempuan, 3) Berusia 11-15 tahun.

3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

Sampel pada penelitian ini yaitu 16 atlet karateka putri usia 11-15 tahun di dojo Great Warrior kab. Semarang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 200: 130).

Teknik yang digunakan untuk penarikan sampel adalah sampling jenuh, dikarenakan menurut Sugiyono (2016: 124) bahwa *Sampling Jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

3.4 Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 2 instrumen yaitu instrumen perlakuan dan instrument tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap,

dan sistematis sehingga mudah untuk diolah. Instrumen penelitian mencakup segala sesuatu yang digunakan dalam penelitian.

3.4.1 Instrumen Perlakuan

Instrumen perlakuan pada penelitian ini dilakukan 3 kali dalam seminggu yang berjumlah sebanyak 24 kali pertemuan. Instrumen pada penelitian ini berupa treatment yaitu:

3.4.1.1 Latihan Koordinasi Tangan

1. Latihan koordinasi pukulan *gyaku-tsuki* dengan tangkisan *ude-uke*. Latihan ini diawali dengan sikap kuda-kuda kaki kiri depan dilanjutkan dengan tangkisan yang mengarah dari luar ke dalam dan pukulan yang mengarah ke ulu hati. Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian kanan dan kiri sebanyak 10 repetisi.
2. Latihan koordinasi pukulan *gyaku-tsuki* dengan tangkisan *age-uke*. Latihan ini diawali dengan melakukan sikap kuda-kuda kiri depan dilanjutkan dengan tangkisan tangan kiri yang mengarah keatas kepala kemudian dilanjutkan pukulan tangan kanan yang mengarah ke ulu hati. Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian kanan dan kiri.
3. Latihan koordinasi pukulan *gyaku-tsuki* dengan tangkisan *uche-uke*. Latihan ini diawali dengan melakukan sikap kuda-kuda kiri depan dilanjutkan dengan tangkisan tangan kiri yang mengarah kedepan dada dilakukakn dari dalam ke luar kemudian dilanjutkan pukulan tangan kanan yang mengarah ke ulu hati. Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian kanan dan kiri.
4. Latihan koordinasi pukulan *gyaku-tsuki* dengan tangkisan *gedan-barai*. Latihan ini diawali dengan melakukan sikap kuda-kuda kiri depan

dilanjutkan dengan tangkisan tangan kiri yang mengarah lurus kebawah diatas siku kaki kiri kemudian dilanjutkan pukulan tangan kanan yang mengarah ke ulu hati. Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian kanan dan kiri sebanyak 10 rapetisi.

5. Latihan koordinasi pukulan *nukite* dengan tangkisan *shoto-uke*. Latihan ini diawali dengan melakukan sikap kuda – kuda kiri depan dilanjutkan dengan tangkisan tangan kiri yang mengarah kedepan dada kemudian dilanjutkan pukulan tangan kanan membuka kedepan (tidak menggegam) yang mengarah ke ulu hati. Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian kanan dan kiri.

3.4.1.2 Latihan Kekuatan Tangan

1. Latihan pukulan *gyaku-tsuki* dengan menggunakan tenaga seluruh badan. Latihan ini dilakukan dengan cara berdiri dengan kaki selebar bahu kemudian salah satu tangan memukul kedepan pelan-pelan diisi dengan seluruh kekuatan dari badan yang difokuskan ke satu tangan. Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian kanan dan kiri.
2. Latihan pukulan *hasami-tsuki* dengan menggunakan tenaga seluruh badan. Latihan ini dilakukan dengan cara berdiri dengan kaki selebar bahu kemudian kedua tangan melakukan pukulan kedepan secara bersamaan. Gerakan pukulan dilakukan pelan-pelan diisi dengan seluruh kekuatan dari badan yang difokuskan pada kedua tangan.

3.4.1.3 Latihan Kekuatan Kaki

1. Latihan kuda-kuda ada tiga jenis yaitu *kiba-dachi*, *senkutsu dachi*, dan *zenkutsu-dachi*. Dilakukan dengan cara posisi melakukan kuda-kuda dan

dapat bertahan dalam waktu satu menit. Dalam latihan ini bermaksud untuk meningkatkan kekuatan otot kaki.

2. Latihan tendangan *mawashi* menggunakan samsak. Latihan ini diawali dengan posisi kuda-kuda kanan depan kemudian melakukan tendangan dengan bagian punggung kaki yang mengenai samsak. Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian kanan dan kiri.
3. Latihan tendangan *ushiro* menggunakan samsak. Latihan ini diawali dengan posisi kuda-kuda kiri depan kemudian melakukan tendangan ke samsak dengan bagian telapak kaki yang mengenai samsak. Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian kanan dan kiri.
4. Latihan tendangan *mae geri* menggunakan samsak. Latihan ini diawali dengan posisi kuda-kuda kiri depan kemudian melakukan tendangan lurus kedepan dengan bagian ujung kaki yang mengenai samsak. Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian kanan dan kiri.

3.4.1.4 Latihan Kelincahan

1. Latihan sprint 5 meter dilakukan secara bolak-balik sebanyak 10 kali.
2. Latihan zig-zag 5 meter dilakukan secara bolak-balik sebanyak 10 kali.
3. Latihan sprint maju mundur 5 meter yang dilakukan sebanyak 10 kali.

3.4.1.5 Latihan Kecepatan

1. Latihan sprint 20 meter dengan waktu secepat-cepatnya.
2. Latihan sprint 40 meter dengan waktu secepat-cepatnya.

3.4.1.6 Latihan Daya Tahan

Latihan lari multistap. Atlet melakukan lari sejauh 20 meter diiringi dengan musik MFT. Latihan ini dilakukan supaya agar terbiasa dan bertujuan meningkatkan.

3.4.2 Instrumen Tes

Instrumen tes pada penelitian ini terdiri dari 10 item tes yang mengacu pada buku Olahraga Usia Dini dan Pemanduan bakat (M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama 2008: 75). Kesepuluh butir tes tersebut adalah:

1. Tinggi Badan;
2. Tinggi Duduk;
3. Berat Badan;
4. Rentang Lengan;
5. Lempar Tangkap Bola Tennis;
6. Lempar Bola Basket;
7. Loncat Tegak;
8. Lari Kelincahan;
9. Lari Cepat 40 meter; dan
10. Lari Multitahap (MFT).

3.5 Prosedur Penelitian

Beberapa teknik pengambilan data adalah sebagai berikut:

3.5.1 Tahap Persiapan

1. Membuat surat izin penelitian.
2. Mengajukan surat izin penelitian ke dojo Great Warrior kab. Semarang.
3. Setelah di izinkan, peneliti mempersiapkan alat atau fasilitas yang akan digunakan.
4. Melakukan koordinasi dengan pihak dojo terkait program dan jadwal latihan selama penelitian.

3.5.2 Tahap Pelaksanaan

1. Sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), sampel diambil *pre-test* terlebih dahulu, *pre-test* dilakukan di aula SMA Negeri 1 Ungaran pada tanggal 13 juli 2019 yang dibantu oleh Prama Putranto, Anggoro, Dodik Prakoso, Aprilia Citra, Rifqi Zatadini, Irfan Prasetyo.
2. *Treatment* atau perlakuan dilaksanakan selama 3 kali seminggu yaitu hari Senin, Rabu, dan Jumat sebanyak 24 kali pertemuan. *Treatment* dilaksanakan mulai tanggal 15 juli - 6 September 2019.

3.5.3 Tahap Akhiran

1. Setelah sampel diberi *treatment*, maka sampel diambil data akhir (*posttest*) pada Hari Senin, 9 September 2019 bertempat di aula SMA Negeri 1 Ungaran yang dibantu oleh Prama Putranto, Anggoro, Dodik Prakoso, Aprilia Citra, Rifqi Zatadini, Irfan Prasetyo.

Data *pretest* dan *posttest* telah diperoleh maka selanjutnya dilakukan teknik analisis data.

3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian

3.6.1 Faktor dari dalam (internal)

Faktor dari dalam yang dimaksudkan adalah kesungguhan peneliti dalam memberikan *treatment* kepada sampel, selain itu kesungguhan sampel dalam berlatih, kesiapan sampel, kehadiran atlet, materi latihan dalam melakukan *treatment* juga sangat mempengaruhi hasil dari penelitian ini.

3.6.2 Faktor dari luar (eksternal)

Faktor dari luar yang dimaksudkan adalah izin dan dukungan dari dojo atau instansi terkait, program latihan, dan alat-alat atau fasilitas yang digunakan dalam penelitian ini. Tanpa adanya izin dan dukungan dari dojo atau instansi

terkait tersebut kita tidak bisa melakukan penelitian, tanpa adanya alat atau fasilitas juga akan membuat penelitian menjadi tidak maksimal.

3.7 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, data yang disajikan berupa angka, maka metode yang dipakai adalah metode analisis statistik yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisa hasil penelitian. Setelah pengambilan data akhir atau posttest, selanjutnya data yang diperoleh dikumpulkan, disusun, dan dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) Pertama dilakukan tabulasi dan penghitungan statistik deskriptif, 2) Selanjutnya untuk menguji hipotesis dilakukan uji persyaratan yang menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-smirnov* test. Uji homogenitas menggunakan *chi-square*, 3) Adapun uji hipotesis menggunakan uji *paired T test* (uji beda/ uji t), dan 4) Uji Regresi. Penghitungan pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian.

Penelitian ini berjudul: “Pengaruh Materi Latihan terhadap Tingkat Keberbakatan Beladiri Khusus Karate Putri Usia 11-15 Tahun Dojo Great Warior”. Penelitian telah dilaksanakan yaitu dengan eksperimen, yang diawali dengan pengambilan data awal ialah pengambilan uji keberbakatan kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi latihan sesuai kebutuhan item dan diakhiri dengan pengambilan keberbakatan akhir (*posttest*). Sebelum pengolahan data, data dilakukan transformasi diubah kedalam koding (Kode) seperti terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1 Tabel Konversi Keberbakatan

Tabel Konversi	
SKOR	Koding
0.800 - 1.000	9
0.600 - 0.799	7
0.400 - 0.599	5
0.200 - 0.399	3
0.000 - 0.199	1

Selanjutnya dilakukan tabulasi data dan penghitungan statistik deskriptif yang hasilnya sebagai berikut:

4.1.1 Deskripsi data

Setelah penelitian selesai dilanjutkan dengan pengambilan data akhir yang disebut *Posttest* data yang sudah konversi. Adapun Deskriptif data ini dimaksudkan untuk memberi gambaran tentang data dari variabel penelitian.

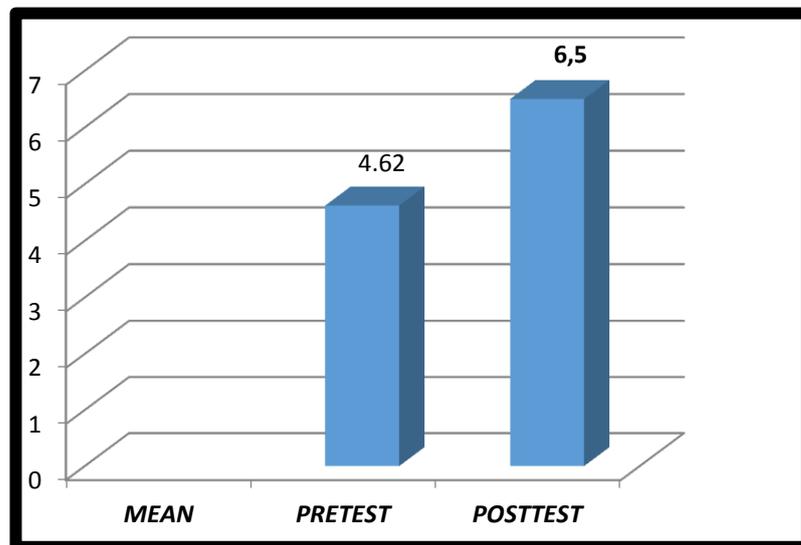
Kemudian dilakukan tabulasi dan penghitungan statistik deskriptif yang hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Rangkuman Hasil perhitungan statistic Deskriptif Data hasil tes Pre test dan Posttest, Uji Keberbakatan Cabang Olahraga Karate.

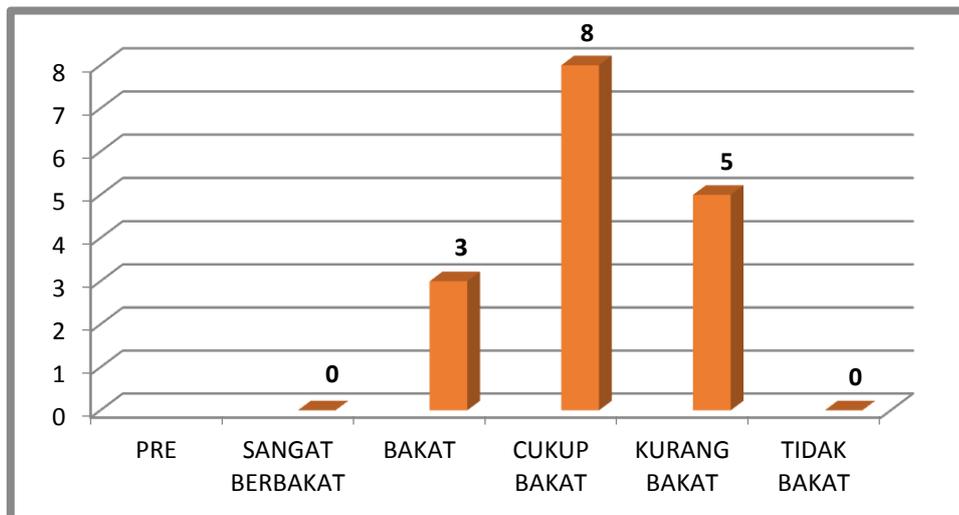
Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRE TEST	16	3	7	4.62	1.500
POSTTES	16	3	9	6.50	1.713

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa N adalah jumlah sampel = 16 siswa, Untuk *Pre Test* nilai keberbakatan minimal = 3, nilai maksimal = 7, nilai mean = 4.62 dan Std.Dev = 1.500. Untuk Nilai *Posttest* nilai minimal = 3, nilai maksimal = 9, nilai mean = 6.50 dan nilai Std.Dev = 1.713. Adapun untuk memperjelas hasil penelitian dapat dilihat dengan gambar berikut ini:

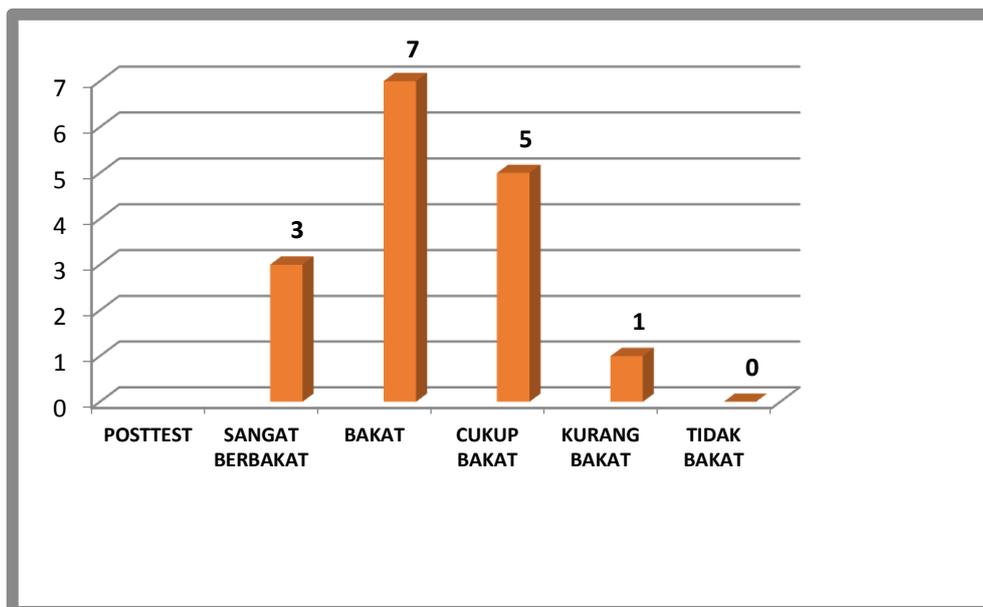
Berdasarkan gambar grafik 4.2 dapat dijelaskan bahwa ada perbedaan hasil test antara *pretest* nilai sebesar 4.62 dan mean *posttest* sebesar: 6.50.



Gambar 4.1 Grafik Perbedaan Mean *Pretest* dan *Posttest*



Gambar 4.2 Gambar Penyebaran Keberbakatan *Pretest*



Gambar 4.3 Grafik penyebaran Bakat Pada *Posttest*

Kemudian untuk gambar grafik 4.2. dapat dijelaskan bahwa hasil *pretest* diperoleh hasil : sangat berbakat = 0 siswa, berbakat = 3siswa, cukup berbakat = 5siswa , kurang berbakat = 2 siswa, dan tidak berbakat = 0 siswa. Untuk gambar grafik 4.3 dapat dijelaskan bahwa hasil *posttest* diperoleh hasil: sangat berbakat = 3 siswa, berbakat = 7 siswa, cukup berbakat = 5 siswa, kurang berbakat = 1 siswa, dan tidak berbakat = 0 siswa.

4.1.2. Uji Persyaratan Analisis Hipotesis.

Setelah penghitungan statistik dilakukan dilanjutkan dengan uji hipotesis, untuk dapat melakukan uji hipotesis dilakukan terlebih dahulu uji persyaratan uji hipotesis yang meliputi: 1) Uji Normalitas Data, dan 2) Uji Homogenitas Data. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai Berikut:

4.1.2.1. Uji Normalitas data.

Uji Normalitas data dimaksudkan untuk untuk mengetahui apakah beberapa sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang sama atau populasi data berdistribusi normal. Uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*. Adapun untuk menguji normalitas data ini dengan ketentuan: Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0.05 berarti data berdistribusi **normal**, dan Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 berarti data berdistribusi **tidak normal**. Berdasarkan perhitungan statistik diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Cabang olahraga Karate

Variable	Kol-Sminov	Signifikansi	Keterangan
Nilai <i>Pretest</i>	0.943	0.337 > 0.05	Normal
Nilai <i>Posttest</i>	0.959	0.316 > 0.05	Normal

Berdasarkan pada perhitungan pada tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa semua variabel dalam penelitian ini secara keseluruhan data berdistribusi normal, sehingga uji parametric dapat dilanjutkan.

4.1.2.2. Uji Homogenitas.

Uji Homogenitas ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah sampel-sampel dalam penelitian ini berasal dari varians yang sama dan ini merupakan prasyarat uji statistik infrensial hendak dilakukan, uji homogenitas ini menggunakan *Chi-Square* dan dengan ketentuan: Jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0.05

berarti data berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen, sedang jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 berarti data berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians yang tidak sama atau tidak homogen. Adapun dari perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 4.4Rangkuman Hasil perhitungan Uji Homogenitas.

Variabel	<i>Chi_square</i>	Signifikansi	Keterangan
Nilai <i>Pretest</i>	1.625	0.444 > 0.05	Homogen
Nilai <i>Posttest</i>	5.000	0.172 > 0.05	Homogen

Berdasarkan pada hasil perhitungan seperti terlihat pada tabel 4.3, dapat dijelaskan bahwa semua variabel menunjukkan homogen, yang berarti bahwa semua data berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama, dengan demikian uji parametric dapat dilanjutkan.

4.3.1 Uji Hipotesis.

Penelitian ini ada dua hipotesis yang diajukan: 1) Hipotesis yang pertama dimaksudkan untuk melihat pengaruh materi latihan terhadap keberbakatan pada karate putri usia 11-15 tahun, dan 2) Hipotesis yang kedua untuk melihat seberapa besar pengaruh materi terhadap peningkatan keberbakatan beladiri khususnya karate. Setelah uji persyaratan uji hipotesis telah dilakukan dan memenuhi persyaratan maka dilanjutkan uji hipotesis.

4.1.3.1 Uji Hipotesis Pengaruh Materi terhadap Peningkatan Keberbakatan Beladiri Khusus Karate Putri Usia 11-15 Tahun

Uji hipotesis ini menggunakan uji beda nilai mean ialah nilai kelompok *pretest* dan nilai mean kelompok *posttest* dengan uji *paired* T test, karena hanya dua variabel yaitu: *pretest* dan *posttest*. Dengan ketentuan: Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan nilai signifikansi < 0.05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dan jika Jika nilai

$t_{hitung} < t_{tabel}$ dengan nilai signifikansi > 0.05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Berdasarkan hasil perhitungan dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji **Paired Sample T Test** untuk kelompok pretest dan Kelompok posttest.

Sumber	t_{hitung}	signifikansi	keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	-4.392	$0.001 < 0.05$	Signifikan

Berdasarkan Tabel 4.6 diperoleh nilai t_{hitung} 4.392 $>$ t_{tabel} 2.131 atau dengan nilai signifikansi sebesar $0.001 < 0.05$, yang berarti H_0 yang menyatakan: "Tidak ada pengaruh materi latihan terhadap tingkat keberbakatan pada atlet karate adalah: **ditolak**, dengan demikian H_a yang menyatakan "Ada Pengaruh Materi Latihan Terhadap Tingkat Keberbakatan Pada siswa Karate Putri adalah **diterima**.

4.3.1.2 Uji Hipotesis Besar Pengaruh Materi Latihan terhadap Peningkatan Keberbakatan Beladiri Khusus Karate

Hipotesis ini dimaksudkan untuk melihat seberapa besar pengaruh materi latihan Terhadap Peningkatan Keberbakatan. Dalam penelitian ini untuk melihat seberapa besar pengaruh materi terhadap keberbakatan beladiri khususnya Karate dengan analisis regresi. Berdasarkan perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil perhitungan Model summary

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.441 ^a	.195	.137	1.591

a. Predictors: (Constant), PRE TEST

Pada Tabel 4.7 bagian ini ditampilkan nilai R, R^2 , *Adjusted R²* dan *std. Error*. Dimana nilai Koefisien Determinasi, yakni prosentase yang menyumbangkan pengaruh X_1 terhadap y, R^2 sebesar 0.195 memberikan pengertian bahwa 0.195

$x 100\% = 19.5\%$ adalah sumbangan pengaruh materi terhadap peningkatan keberbakatan, sedangkan sisanya yaitu: $100\% - 19.5\% = 80.5\%$ adalah dipengaruhi oleh faktor lain.

4.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil: “Ada Pengaruh Materi Latihan Terhadap Tingkat Keberbakatan Beladiri Khusus Karate Putri Usia 11-15 Tahun Dojo Great Warrior”. Hal tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor antara lain:

4.2.1. FaktorPelatih

Pelatih adalah sosok yang penting bagi setiap atlet, oleh sebab itu tanpa bimbingan dan pengawasan seorang pelatih, prestasi yang tinggi akan susah untuk dicapai dikarenakan atlet biasanya tidak tahu atau tidak dapat merasakan kesalahannya sendiri karena tidak dapat melihat sendiri apa yang telah dilakukan. Harsono (2017: 4) mengungkapkan bahwa pelatih haruslah betul – betul tahu segala seluk – beluk mengenai cabang olahraga yang dilatihnya, yaitu mengenai teknik dan taktik melakukan cabornya. Pelatih dituntut untuk membuat progam latihan yang sistematis dan sesuai dengan kondisi fisik atlet, sehingga atlet dapat menunjukkan peningkatan dalam latihan dan prestasi. Menurut M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama (2008: 25) dalam menyusun progam latihan fisik harus mempertimbangkan komponen-komponen, yaitu (1) Tujuan; (2) Tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak (kemampuan gerak); (3) Komponen kondisi fisik; (4) Disesuaikan dengan dunia anak (metode).

Dalam cabang olahraga beladiri karate pelatih haruslah tidak terbatas dengan peningkatan prestasi atlet saja tetapi juga dalam mengembangkan karakteristik dalam segi mental dan moral. Oleh sebab itu untuk menciptakan dan

mengembangkan pembinaan yang baik dan benar, menurut M. Furqon Hidayatullah (2008: 2) dalam pembinaan olahraga prestasi biasanya mengikuti tahap-tahap pembinaan yang didasarkan pada teori piramida, yaitu (1) Pemassalan; (2) Pembibitan; (3) Pembinaan prestasi.

4.2.2. Atlet

Atlet merupakan faktor indogen dalam pencapaian prestasi maksimal, diantara beberapa hal yang harus dimiliki calon atlet profesional, seperti dipaparkan oleh (Suharno, 1986: 4) sebagai berikut:

- a. Kesehatan fisik dan mental yang baik, terutama tidak menyakiti jantung, paru-paru, saraf dan jiwa.
- b. Bentuk tubuh dan proporsi tubuh selaras dengan macam olahraga yang diikutinya. Setiap cabang olahraga menuntut tipologi fisik atlet yang berbeda-beda.
- c. Kondisi fisik dan kemampuan fisik yang baik meliputi komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, daya ledak, reaksi, stamina dan mobilitas.
- d. Penguasaan teknik dasar yang sempurna, teknik menengah dan teknik tinggi.
- e. Menguasai masalah-masalah taktik perorangan, taktik kelompok, taktik tim, pola-pola pertahanan dan penyerangan serta system-sistem bertanding.
- f. Memiliki kematangan juara yang baik, untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, disamping memiliki prestasi yang tinggi perlu motor penggerak dan pendorong dari aspek kejiwaan dan kepribadian.

Misalnya: daya pikir, kemampuan, perasaan, akal, disiplin, ketekunan, etika dan tanggung jawab.

- g. Memiliki kematangan juara yang mantap artinya atlet tersebut dalam menghadapi pertandingan apapun macam dan kondisinya, selalu memperlihatkan keajegan prestasi cabang olahraga yang diikutinya.

4.2.3 Komponen Kondisi Fisik dan Materi Latihan

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat amat penting oleh sebab itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan bisa mengikuti latihan-latihan dengan maksimal. Dalam cabang olahraga karate mempunyai beberapa komponen kondisi fisik yang dianggap penting dan sangat penting yaitu: koordinasi, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan

Menurut Hanief (2016) Kondisi fisik merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Jika seorang atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka pada saat pengujian tes uji bakat akan meningkatkan presentasi hasil uji bakat tersebut. Dalam cabang beladiri karate terdapat 10 item tes uji bakat dan diantaranya terdapat 6 item tes yang dianggap penting dan sangat penting yaitu: lempar tangkap bola tenis, lempar bola basket, loncat tegak, lari kelincahan, lari 40 meter, lari MFT. Agar atlet dapat mencapai hasil yang maksimal dalam uji bakat maka diperlukan adanya materi latihan yang mengacu pada peningkatan kondisi fisik terhadap item tes uji bakat yang meliputi latihan koordinasi mata dan tangan, latihan kekuatan tangan, latihan kekuatan kaki, latihan kecepatan, latihan kelincahan, dan latihan daya tahan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat penulis simpulkan ada 2 simpulan yaitu:

1. Ada pengaruh materi latihan terhadap tingkat keberbakatan beladiri khusus karate putri usia 11-15 tahun dojo Great Warrior.
2. Besar pengaruh materi latihan terhadap tingkat keberbakatan beladiri khusus karate putri usia 11-15 tahun adalah 19.5%.

5.2 Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan penulis memberikan saran:

5.2.1 Kepada pelatih

Hendaknya memahami kebutuhan fisik atlet yang sesuai dengan beladiri atau cabang olahraga yang diikuti.

5.2.2 Kepada atlet

Untuk atlet diharapkan dalam melakukan latihan yang diberikan oleh pelatih haruslah melakukan dengan sungguh-sungguh dan tidak menyepelkan semua hal yang dibenarkan pelatih agar dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bondhan Adi Pratomo. 2010. *The Way of "SHOTOKAN" Karate-do*. Diperoleh dari <https://id.scribd.com/doc/138246361/The-Way-of-Shotokan-Karate-pdf>. (diakses 15 Mei 2018).
- Danardono. (tt) "Perbedaan Pengaruh Progam Latihan Berbeban dan Plyometric Terhadap Peningkatan Kime Atlet Karate Dalam Bermain Kata Ditinjau dari Kekuatan Otot Tungkai". *Studi Eksperimen*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depdiknas. 2003. *Undang – Undang RI TAHUN 2003*. Jakarta. Depdiknas.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Gunawan Gugun Arief. 2007. *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Hanief, Y. N. 2016. Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslakot Kediri Tahun 2016 dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Poprov) Jawa Timur Tahun 2017. *Bravo's Jurnal*, 4(3).
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama. 2008. *Olahraga Usia Dini dan Pemanduan Bakat*. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- M. Nakayama. 1976. *Dynamic Karate*. British Commonwealth: Ward Lock Limited.
- Rosalita Annaningdyas. 2016. "Pengaruh Latihan Box Skip Terhadap Power Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate di SMP N 1 Kalasan Sleman". *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Indonesia.
- Utomo Septian Wahyu. 2018. Uji Bakat pada Atlet Karate di Dojo BKC Kshatrya 66 Kota Semarang. *Skripsi*. Progam Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Zulhendri, Ferli. 2010. *Undang-Undang dan Kepemudaan dan Olahraga*. Bandung: Fukusindo Mandiri.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 20674/UN37.1.6/DK/2018**

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Tanggal 6 Desember 2018

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:
Nama : Dra. Maria Margaretha Endang Sri Retno, M.S.
NIP : 195501111983032001
Pangkat/Golongan : IV/a
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
Nama : RIZAL PRADANA
NIM : 6301415077
Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga
Topik : Teknik Beladiri Karate
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

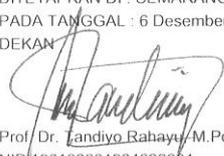
Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal



6301415077

FM-03-AKD-24/Rev. 00

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 6 Desember 2018
DEKAN


Prof. Dr. Landiyo Rahayu, M.Pd
NIP 196103201984032001

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/16207/UN37.1.6/LT/2019
 Hal : Izin Penelitian

19 September 2019

Yth. Pelatih Dojo Great Warrior
 Jl. Sumbawa V 75 Gedangsri Baru, Gedanganak, Ungaran Timur, Kab.Semarang

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Rizal Pradana
 NIM : 6301415077
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
 Semester : Genap
 Tahun akademik : 2018/2019
 Judul : PENGARUH MATERI LATIHAN TERHADAP HASIL UJI
 BAKAT ATLET KARATE USIA 11-15 TAHUN DI DOJO GREAT
 WARRIOR TAHUN 2019

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 13 Juli - 9 September 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih



Tembusan:
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 547 213 709 3

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-09-19 14:25:30)

Lampiran 3. Surat Keterangan Hasil Penelitian



**INSTITUTE KARATE-DO INDONESIA
GREAT WARRIOR KARATE DOJO
KABUPATEN SEMARANG**

Sekretariat : Jalan Sumbawa V/75 Gedang Asri Baru, Gedanganak, Ungaran Timur, Kab. Semarang
Telp . 081901643569, 085641944438

SURAT KETERANGAN

Nomor : 04/VI/GWKab.Smg/2019

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini :

Nama : Rizal Pradana
NIM : 6301415077
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga, S1
Semester : Genap
Tahun Akademik : 2018-2019
Judul : PENGARUH MATERI LATIHAN TERHADAP HASIL UJI BAKAT ATLET KARATE USIA 11-15 TAHUN DOJO GREAT WARRIOR KAB.SEMARANG TAHUN 2019

Dengan ini dinyatakan telah melaksanakan penelitian skripsi di Great Warrior Karate Dojo Kabupaten Semarang, dengan alokasi waktu 13 Juli – 9 September 2019.

Demikian surat keterangan ini dibuat berdasarkan fakta agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ungaran, 23 september 2019

Hormat kami,

Ketua



Prama Ramadani Putranto, S.Pd

Sekretaris

Rabbania Elna S

Lampiran 4. Rekapitulasi Data Awal *Pretest* dan *Posttest*

NO	NAMA	USIA	TINGGI BADAN	BERAT BADAN	TINGGI DUDUK	RENTANG LENGAN
1	CINDY APRIANA	15	157	51	86	158,5
2	LIETAN EDELWAYS	14	159	46	83	163
3	NAHIDA VIVIANI	15	154,5	52	82,5	160
4	THANASYA A	15	150	50	82	155,5
5	RIFDA ANINDA S	15	150,5	39	81	151,5
6	RANIA RESWANDA	15	156	45	83	158,5
7	LARASATI SUKMA	15	152,3	41	84,5	148
8	ERVINA AGITYAS	14	151,5	49	81	152
9	IMELLIA D P	15	157	40	80	162
10	MEYLINDA RATRI P W	15	153,4	50	84	158,5
11	ZALFA MAURA	15	163	58	90	159,5
12	AQILA EZY FAUZIYAH	15	159	52	84	163,5
13	GIANITA EVIKA N	15	160	58	87	157
14	LAILA KHANSA B	15	166	47	84	166
15	AURORA NORA	15	165	50	86	164
16	GRENADA AZZAHRA A	11	143	35	76	145,5

LEMPAR TANGKAP BOLA TENNIS			LEMPAR BOLA BASKET				LONCAT TEGAK		
1	2	H	1	2	H	JANGKAUAN TANGAN	1	2	H
0	0	0	4	5	5	50	85	84	35
9	1	10	4	3,9	4	52	78	73	26
1	2	3	4,8	5,1	5,1	43	75	76	33
0	0	0	5,2	5,4	5,4	36	66	65	30
0	2	2	4,4	4,4	4,4	38	70	70	32
5	0	5	4,6	4,6	4,6	42	80	80	38
0	0	0	4,6	4,8	4,8	34	65	65	31
0	0	0	4,4	4,4	4,4	32	62	65	33
0	0	0	4,6	5,1	5,1	47	73	71	26
0	0	0	5,8	6	6	30	73	75	45
2	0	2	4,6	4,5	4,6	49	81	80	32
0	0	0	4,8	5,3	5,3	51	72	71	21
4	4	8	5,3	5,4	5,4	46	69	70	24
0	0	0	4,6	4,6	4,6	51	81	80	30
4	3	7	5,3	5,6	5,6	49	90	89	41
0	0	0	4,8	4,3	4,8	31	58	60	29

LARI KELINCAHAN			LARI 40 METER			LARI MFT	
1	2	H	1	2	H	N. LEVEL	N. SHUTTLE
26,17	26,0	26,0	8,10	7,83	7,83	2	8
24,75	24,13	24,13	7,54	7,50	7,50	2	8
23,09	22,26	22,26	7,37	7,12	7,12	5	9
24,49	22,40	22,40	7,39	7,42	7,39	4	2
25,85	24,72	24,72	8,14	7,73	7,73	3	1
25,59	24,53	24,53	7,90	7,71	7,71	3	8
24,37	23,62	23,62	7,82	7,84	7,82	4	1
25,28	23,78	23,78	7,82	7,52	7,52	3	5
25,59	24,27	24,27	7,92	7,90	7,90	4	5
23,43	23,84	23,43	7,73	7,69	7,69	3	5
26,13	23,28	23,28	7,65	7,44	7,44	3	5
26,50	25,78	25,78	8,02	7,95	7,95	3	1
24,75	23,29	23,29	7,88	7,73	7,73	4	3
24,19	23,40	23,40	7,97	7,86	7,86	2	6
24,43	23,75	23,75	8,05	7,90	7,90	4	5
26,44	26,50	26,44	8,20	8,00	8,00	2	8

NO	NAMA	USIA	TINGGI BADAN	BERAT BADAN	TINGGI DUDUK	RENTANG LENGAN
1	CINDY APRIANA	15	157	51	86	158,5
2	LIETAN EDELWAYS	14	159	46	83	163
3	NAHIDA VIVIANI	15	154,5	52	82,5	160
4	THANASYA A	15	150	50	82	155,5
5	RIFDA ANINDA S	15	150,5	39	81	151,5
6	RANIA RESWANDA	15	156	45	83	158,5
7	LARASATI SUKMA	15	152,3	41	84,5	148
8	ERVINA AGITYAS	14	151,5	49	81	152
9	IMELLIA D P	15	157	40	80	162
10	MEYLINDA RATRI P W	15	153,4	50	84	158,5
11	ZALFA MAURA	15	163	58	90	159,5
12	AQILA EZY FAUZIYAH	15	159	52	84	163,5
13	GIANITA EVIKA N	15	160	58	87	157
14	LAILA KHANSA B	15	166	47	84	166
15	AURORA NORA	15	165	50	86	164
16	GRENADA AZZAHRA A	11	143	35	76	145,5

LEMPAR TANGKAP BOLA TENNIS			LEMPAR BOLA BASKET				LONCAT TEGAK		
1	2	H	1	2	H	JANGKAUAN TANGAN	1	2	H
5	2	7	5	5,4	5,4	50	91	91	41
9	7	16	5	5,2	5,2	52	82	84	32
5	5	10	6,4	6,1	6,4	43	76	78	35
3	2	5	7,0	7,2	7,2	36	70	69	34
3	5	8	4,9	5,0	5,0	38	72	72	34
7	7	14	5,1	5,1	5,1	42	84	84	42
4	2	6	5,3	5,2	5,3	34	68	68	34
6	2	8	6,2	6,3	6,3	32	69	71	39
5	3	8	5,6	6,0	6,0	47	76	76	29
7	6	13	7,4	7,2	7,4	30	77	77	47
8	5	13	5,1	5,2	5,2	49	85	84	36
2	3	5	5,3	5,6	5,6	51	75	75	24
8	7	15	5,4	6,0	6,0	46	73	74	28
4	4	8	5,4	5,4	5,4	51	84	84	33
8	6	14	6,9	7,1	7,1	49	93	90	44
5	3	8	5,1	5,3	5,3	31	65	65	34

LARI KELINCAHAN			LARI 40 METER			LARI MFT	
1	2	H	1	2	H	N. LEVEL	N. SHUTTLE
22,12	21,20	21,20	7,18	7,83	7,18	5	8
20,78	20,47	20,47	7,03	7,24	7,03	5	9
17,15	16,74	16,74	6,67	6,10	6,10	7	4
17,86	16,89	16,89	6,39	6,71	6,39	6	3
19,89	18,97	19,89	7,15	6,80	6,80	5	1
19,90	20,51	19,90	6,90	6,71	6,71	5	8
19,66	18,56	18,56	6,82	6,84	6,82	6	1
19,34	18,91	18,91	6,82	6,52	6,52	5	5
20,21	19,97	19,97	6,92	6,90	6,90	6	5
19,99	19,43	19,43	6,73	6,69	6,69	5	5
18,43	17,87	17,87	6,65	6,44	6,44	5	5
21,11	19,99	19,99	7,02	6,95	6,95	5	1
17,16	16,90	16,90	6,88	6,73	6,73	5	3
18,24	17,51	17,51	6,98	6,86	6,86	4	6
18,19	17,87	17,87	7,05	6,90	6,90	6	5
22,37	22,10	22,10	7,13	7,00	7,00	4	8

Lampiran 5. Rekap Data Penelitian Pretest dan Posttest

ITEM TES	CINDY A	LIETAN	NAHIDA	THANASYA	RIFDA	RANIA	LARASATI	ERVINA	IMELLIA	MEYLINDA	ZALFA	AQILA	GIANITA	LAILA	AURORA	GRENADA
5 (LTBT)	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
6 (LBB)	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	4
7 (LT)	4	2	3	3	3	4	3	4	2	5	3	1	2	3	5	4
8 (LK)	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
9 (L 40 M)	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3
10 (MFT)	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2

ITEM TES	CINDY A	LIETAN	NAHIDA	THANASYA	RIFDA	RANIA	LARASATI	ERVINA	IMELLIA	MEYLINDA	ZALFA	AQILA	GIANITA	LAILA	AURORA	GRENADA
5 (LTBT)	2	4	3	2	2	4	2	3	2	3	3	2	4	2	4	3
6 (LBB)	3	3	4	5	2	2	2	4	3	5	2	3	3	3	5	5
7 (LT)	5	3	4	4	4	5	4	5	3	5	4	2	3	3	5	4
8 (LK)	3	3	5	5	3	3	4	4	3	3	4	3	5	4	4	4
9 (L 40 M)	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4
10 (MFT)	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3

Lampiran 6. Daftar Nama Sempel Penelitian

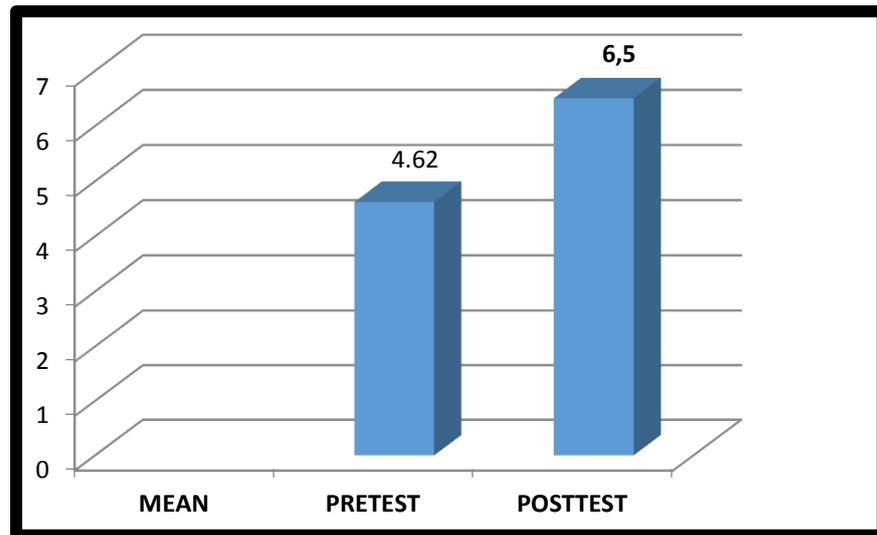
REKAPHASILUJIBAKAT DAN TRANSFORMASI
DENGANKODING DATA PRE DAN *POSTTEST*
SISWA KARATE PUTRITAHUN 2019

No.	N a m a	Tes		Koding	
		Pre	Post	pre	post
1	CINDY	0.333	0.557	3	5
2	LILITAN	-0.577	-0.447	5	5
3	NADIA	0.333	0.577	3	5
4	TASHA	0.447	0.667	5	7
5	FARIDA	0.243	0.243	3	3
6	RANI	0.447	-0.447	5	5
7	LARAS	0.577	0.408	5	5
8	ERVINA	0.557	0.728	5	7
9	IMEL	0.557	.894*	5	9
10	MELINDA	0.662	.894*	7	9
11	ZAHRA	0.243	0.707	3	7
12	AQILA	-0.333	0.728	3	7
13	GENITA	0.447	0.728	5	7
14	LAILA	0.728	.816*	7	9
15	AURORA	0.469	0.728	5	7
16	GRENADA	0.603	0.728	7	7

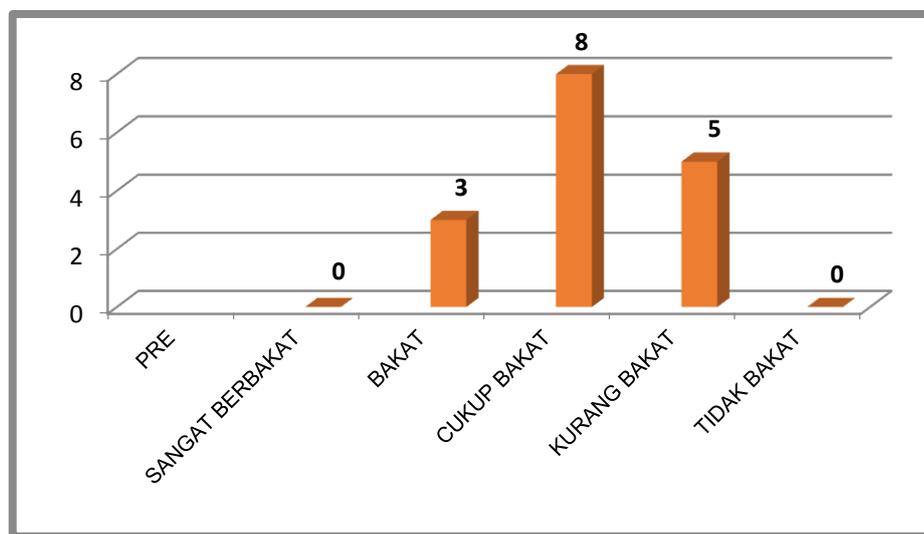
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>PRETEST</i>	16	3	7	4.62	1.500
<i>POSTTES</i>	16	3	9	6.50	1.713

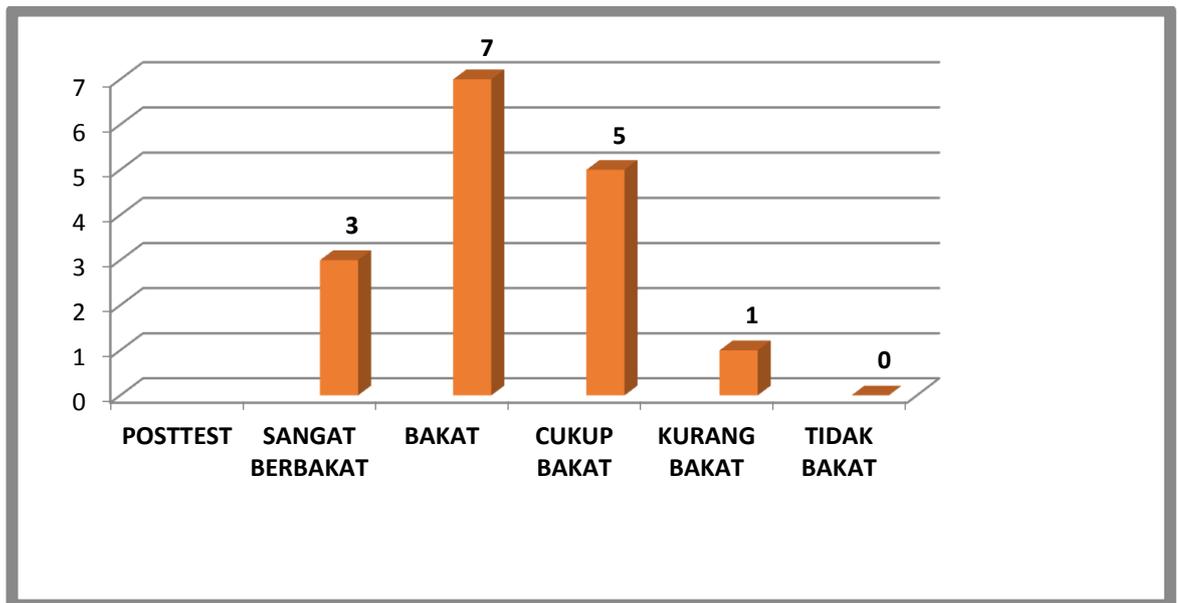
Lampiran 7. Hasil Data Pretest dan Posttest



GAMBAR4.1 GRAFIK BEDA MEAN PRE DAN POSTEST



GAMBAR4.2 :GRAFIK PENYEBARAN BAKAT PADA *PRETEST*



GAMBAR4.3 : GRAFIK PENYEBARAN BAKAT PADA POSTTEST

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRE TEST	POSTTES
N		16	16
Normal Parameters ^a	Mean	4.62	6.50
	Std. Deviation	1.500	1.713
Most Extreme Differences	Absolute	.236	.240
	Positive	.236	.198
	Negative	-.224	-.240
Kolmogorov-Smirnov Z		.943	.959
Asymp. Sig. (2-tailed)		.337	.316

a. Test distribution is Normal.

Chi-Square Test

Test Statistics

	PRE TEST	POSTTES
Chi-Square	1.625 ^a	5.000 ^b
df	2	3
Asymp. Sig.	.444	.172

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 5.3.

b. 4 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 4.0.

T-Test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST - POSTTES	-1.875	1.708	.427	-2.785	-.965	-4.392	15	.001

Uji Regresi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.441 ^a	.195	.137	1.591

a. Predictors: (Constant), PRE TEST

Lampiran 8. Model Latihan



Latihan pukulan gyaku-tsuki dan tangkisan Ude-uke.
(Sumber Dokumentasi Materi Latihan)



Latihan pukulan gyaku-tsuki dan tangkisan age-uke
(Sumber Dokumentasi Materi Latihan)



Gerakan pukulan gyaku-tsuki dan tangkisan uchi-uke.
(Sumber Dokumentasi Materi Latihan)



Gambar 3.4 gerakan pukulan gyaku-tsuki dan tangkisan gedan-barai
(Sumber Dokumentasi Materi Latihan)



Gambar 3.5 Gerakan pukulan nukite dan tangkisan shoto-uke.
(Sumber Dokumentasi Materi Latihan)



Gambar 3.6 Gerakan Pukulan gyaku-tsuki.
(Sumber Dokumentasi Materi Latihan)



Gambar 3.7 Gerakan pukulan hasami-tsuki.
(Sumber Dokumentasi Materi Latihan)



Gambar 3.8 Gerakan kuda – kuda kiba-dachi, senkutsu-dachi, zenkutsu-dachi
(Sumber Dokumentasi Materi Latihan)



Gambar 3.9 Gerakan tendangan mawashi
(Sumber Dokumentasi Materi Latihan)



Gambar 3.10 Gerakan tendangan ushiro
(Sumber Dokumentasi Materi Latihan)



Gambar 3.11 Gerakan tendangan mae geri
(Sumber Dokumentasi Materi Latihan)

Lampiran 9. Progam Latihan Pada Treatment

Hari / Tgl		Senin, 15 Juli 2019	Rabu, 17 Juli 2019	Jumat, 19 Juli 2019
Materi	Pemanasan	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)
	Teknik	1. Melakukan latihan genggam tangan (20 kali) 2. Melakukan latihan <i>Gyaku-tsuki</i> (20 kali)	1. Merefleksikan kembali latihan genggam tangan (30 kali) 2. Merefleksikan kembali latihan <i>Gyaku-tsuki</i> (30 kali)	1. Melakukan lari 40 meter 2 kali percobaan (15 menit) 2. Melakukan lari MFT (25 menit)
	Pendinginan	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)

Hari / Tgl		Senin, 22 Juli 2019	Rabu, 24 Juli 2019	Jumat, 26 Juli 2019
Materi	Pemanasan	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)
	Teknik	1. Melakukan latihan <i>Gedan-barai</i> (20 kali) 2. Melakukan latihan <i>Age-uke</i> (20 kali) 3. Melakukan latihan <i>Uchi-uke</i> (20 kali)	1. Merefleksi kembali latihan <i>Gedan-barai</i> (30 kali) 2. Merefleksi kembali latihan <i>Age-uke</i> (30 kali) 3. Merefleksi kembali latihan <i>Uchi-uke</i> (30 kali)	1. Melakukan lari 40 meter 2 kali percobaan (15 menit) 2. Melakukan lari MFT (25 menit)
	Pendinginan	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)

Hari / Tgl		Senin, 29 Juli 2019	Rabu, 31 Juli 2019	Jumat, 2 Agustus 2019
Materi	Pemanasan	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)
	Teknik	3. Melakukan latihan tendangan <i>Mae-geri</i> (20 kali) 4. Melakukan latihan tendangan <i>Mawashi-geri</i> (20 kali) 5. Melakukan latihan tendangan <i>Ushiro-geri</i> (20 kali)	3. Merefleksi latihan tendangan <i>Mae-geri</i> (30 kali) 4. Merefleksi latihan tendangan <i>Mawashi-geri</i> (30 kali) 5. Merefleksilatihan tendangan <i>Ushiro-geri</i> (30 kali)	3. Melakukan lari 40 meter 2 kali percobaan (15 menit) 4. Melakukan lari MFT (25 menit)
	Pendinginan	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)

Hari / Tgl		Senin, 5 Agustus 2019	Rabu, 7 Agustus 2019	Jumat, 9 Agustus 2019
Materi	Pemanasan	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)
	Teknik	4. Melakukan latihan kelincahan 1 (20 menit) 5. Melakukan latihan kelincahan 2(20 menit)	4. Merefleksikembali latihan kelincahan 1 (20 menit) 5. Merefleksi kembali latihan kelincahan 2 (20 menit)	3. Melakukan lari 40 meter 2 kali percobaan (15 menit) 4. Melakukan lari MFT (25 menit)
	Pendinginan	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)

Hari / Tgl		Senin, 12 Agustus 2019	Rabu, 14 Agustus 2019	Jumat, 17 Agustus 2019
Materi	Pemanasan	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)
	Teknik	6. Melakukan latihan kombinasi <i>Gedan-baraidan Gyaku-tsuki</i> dengan baik (20 kali) 7. Melakukan latihan kombinasi <i>Uchi-ukedan Gyaku-tsuki</i> dengan baik (20 kali)	6. Merefleksi latihan kombinasi <i>Gedan-baraidan Gyaku-tsuki</i> dengan baik (30 kali) 7. Merefleksi latihan kombinasi <i>Uchi-ukedan Gyaku-tsuki</i> (30 kali)	5. Melakukan lari 40 meter 2 kali percobaan (15 menit) 6. Melakukan lari MFT (25 menit)
	Pendinginan	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)

Hari / Tgl		Senin, 19 Agustus 2019	Rabu, 21 Agustus 2019	Jumat, 23 Agustus 2019
Materi	Pemanasan	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)
	Teknik	6. Melakukan latihan kombinasi <i>Age-uke</i> dan <i>Gyaku-tsuki</i> dengan baik (20 kali) 7. Melakukan latihan pukulan <i>Gyaku-tsuki</i> satu hitungan 2 kali dengan baik (20 kali)	6. Merefleksilatihan kombinasi <i>Age-uke</i> dan <i>Gyaku-tsuki</i> dengan kecepatan dan tenaga maksimal (30 kali) 7. Merefleksi latihan latihan pukulan <i>Gyaku-tsuki</i> satu hitungan 2 kali dengan kecepatan dan tenaga maksimal (30 kali)	5. Melakukan lari 40 meter 2 kali percobaan (15 menit) 6. Melakukan lari MFT (25 menit)
	Pendinginan	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)

Hari / Tgl		Senin, 26 Agustus 2019	Rabu, 28 Agustus 2019	Jumat, 30 Agustus 2019
Materi	Pemanasan	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)
	Teknik	8. Melakukan latihan <i>Mae-geri</i> dengan menggunakan <i>Sand sack</i> (20 kali) 9. Melakukan latihan <i>Mawashi-geri</i> dengan menggunakan <i>Sand sack</i> (20 kali) 10. Melakukan latihan <i>Ushiro-geri</i> dengan menggunakan <i>Sand sack</i> (20 kali)	8. Merefleksi latihan <i>Mae-geri</i> dengan menggunakan <i>Sand sack</i> (30 kali) 9. Merefleksi latihan <i>Mawashi-geri</i> dengan menggunakan <i>Sand sack</i> (30 kali) 10. latihan <i>Mawashi-geri</i> dengan menggunakan <i>Sand sack</i> (30 kali)	7. Melakukan lari 40 meter secepat mungkin, 2 kali percobaan (15 menit) 8. Melakukan lari MFT (25 menit)
	Pendinginan	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)

Hari / Tgl		Senin, 2 September 2019	Rabu, 4 September 2019	Jumat, 6 September 2019
Materi	Pemanasan	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)	Jogging dan Peregangan (10 menit)
	Teknik	8. Melakukan latihan kelincahan 1 dengan lebih baik (20 menit) 9. Melakukan latihan kelincahan 2 dengan lebih baik (20 menit)	8. Merefleksikembali latihan kelincahan 1 dengan lebih baik (20 menit) 9. Merefleksi kembali latihan kelincahan 2 dengan lebih baik (20 menit)	7. Melakukan lari 40 meter secepat mungkin, 2 kali percobaan (15 menit) 8. Melakukan lari MFT (25 menit)
	Pendinginan	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)	Relaksasi dan Evaluasi (10 menit)

Lampiran 10. Dokumentasi



Pengukuran tinggi badan
(Sumber Dokumentasi Penelitian)



Pengukuran tinggi duduk
(Sumber Dokumentasi Penelitian)



Pengukuran berat badan
(Sumber Dokumentasi Penelitian)



Pengukuran rentang lengan
(Sumber Dokumentasi Penelitian)



Lempar tangkap bola tenis
(Sumber Dokumentasi Penelitian)



Lempar bola basket
(Sumber Dokumentasi Penelitian)



Loncat tegak
(Sumber Dokumentasi Penelitian)



sprint 5 meter
(Sumber Dokumentasi Penelitian)



sprint 40 meter
(Sumber Dokumentasi Penelitian)



Lari multistage(MFT)
(Sumber Dokumentasi Penelitian)