



PENGARUH MATERI LATIHAN TERHADAP HASIL
UJI BAKAT ATLET KARATE USIA 11-15 TAHUN
DOJO GREAT WARRIOR

SKRIPSI

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

oleh

Dodik Prakoso
NIM. 6301415007

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

ABSTRAK

Dodik Prakoso. 2019. Pengaruh Materi Latihan Terhadap Hasil Uji Bakat Atlet Karate Usia 11-15 Tahun *Dojo Great Warrior*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kependidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : MM Endang Sri Retno.

Kata kunci : *Materi Latihan, Kondisi Fisik, Uji Bakat, Eksperimen*

Hasil penelitian uji bakat sebelumnya pada klub beladiri rendah disebabkan oleh komponen kondisi fisik tidak tercapai, perlu adanya materi latihan yang tepat. Peneliti bermaksud untuk meneliti “Apakah Ada Pengaruh Materi Latihan Terhadap Hasil Uji Bakat Atlet Karate Usia 11-15 Tahun di *Dojo Great Warrior*”.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian : karateka *Dojo Great Warrior* berjumlah 11 orang. Karena populasi jumlahnya terbatas, seluruh populasi digunakan sebagai sampel. Variabel bebas : materi latihan teknik dasar dan variabel terikat : hasil uji bakat.

Hasil penelitian ini menujukan nilai t_{hitung} sebesar -2.390 dan nilai signifikansi sebesar $0.038 < 0.05$ yang berarti H_0 : “Tidak Ada Pengaruh Materi Latihan Terhadap Hasil Uji Bakat” adalah **ditolak** dan H_1 : “Ada Pengaruh Materi Latihan Terhadap Hasil Uji Bakat” adalah **diterima**”.

Simpulan :“Ada Pengaruh Materi Latihan Terhadap Hasil Uji Bakat Atlet Karate Usia 11-15 Tahun di *Dojo Great Warrior*”, Saran : 1) Diharapkan pelatih karate dapat lebih memperhatikan kebutuhan yang mendasar mengenai komponen kondisi fisik atlet pada saat menerapkan materi latihan yang dibuat, 2) Diharapkan atlet lebih memperhatikan dan tidak menyepelekan teknik dasar, karena latihan menggunakan teknik dasar berdampak terhadap peningkatan kondisi fisik jika dilakukan dengan benar.

ABSTRACT

Dodik Prakoso . 2019. Effect of Training Materials on the Talent Test Results of Karate Athletes Aged 11-15 Years of the Great Warrior Dojo 2019 . Thesis. Department of Sport Coaching Education , Faculty of Sport Science, Semarang State University. Supervisor: MM Endang Sri Retno.

Keywords: *Training Materials, Physical Conditions, Talent Test , Experiments*

The results of previous aptitude test studies in low self-defense clubs caused by components of physical conditions are not achieved, the need for proper training materials. Researcher intends to examine "Is There any Effect of Training Materials on the Talent Test Results of Ages 11-15 Years Old at the Great Warrior Dojo".

The research method used was an experiment with *one group pretest-posttest design* . The population in this study: karateka *Great Warrior Dojo* amount of 11 people. Because the population is limited, the entire population is used as a sample. Independent variable: basic technical training material and dependent variable: talent test results.

The results of this study addressed the value of $t_{\text{arithmetic}}$ amounted to -2.390 and a significance value of $0.038 > 0.05$, which means H_0 : "No Effect Against Training Material Test Results Talent" is **rejected** and H_1 : "There is a Material Effect Of Exercise Test Results Talent" is **received** "

Conclusion: "There is an Effect of Training Materials on the Talent Test Results of Ages 11-15 Years Old at the Great Warrior Dojo ", Suggestions: 1) It is expected that karate trainers can pay more attention to the basic needs regarding the physical condition components of athletes when applying the training material created, 2) It is expected that athletes pay more attention and do not underestimate basic techniques, because training using basic techniques has an impact on improving physical condition if done correctly.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Dodik Prakoso

NIM : 6301415007

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Materi Latihan Terhadap Hasil Uji Bakat Atlet Karate
Usia 11-15 Tahun Dojo Great Warrior

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang 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 ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 21 September 2019

Yang Menyatakan



Dodik Prakoso

NIM. 6301415007

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi, Jurusan Pendidikan Kependidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, pada:

Hari : Senin

Tanggal : 23 September 2019

Semarang, 23 - 09 - 2019

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKLO



Dr. Soedjatmiko, M.Pd

NIP. 197208151997021001

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "H.M." followed by a dash.

Dra. MM. Endang Sri Retno M.S.

NIP. 195501111983032001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dodik Prakoso NIM 6301415007 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul "Pengaruh Materi Latihan Terhadap Hasil Uji Bakat Atlet Karate Usia 11-15 Tahun *Dojo Great Warrior*" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Pengujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 8 Oktober 2019.

Panitia Ujian



Sekertaris


Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes.
NIP. 196803021997021001

Dewan Pengaji

1. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd.
NIP. 196302061988031001

(Ketua)



2. Drs. Kriswantoro, M.Pd.
NIP. 196106301987031003

(Anggota)



3. Dra. MM. Endang Sri Retno
NIP.195501111983032001

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Jadilah anak muda yang produktif, sehingga menjadi pribadi yang profesional dengan tidak melupakan dua hal, yaitu iman dan takwa”. (B.J Habibie)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Bapakku Natir dan Ibuku Setiningsih

Adikku Dewani Saila Putri

Teman – teman dan Sahabatku

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Materi Latihan Terhadap Hasil Uji Bakat Atlet Karate Usia 11-15 Tahun Dojo Great Warrior” dengan baik. Skripsi ini dapat tersusun berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Ibu Dra. MM Endang Sri Retno M.S., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan pentunjuk, mendorong, membimbing, dan memberi motivasi dalam penulisan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO, FIK, UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
6. Pelatih *Dojo Great Warrior* Karate Kabupaten Semarang yang telah mengijinkan dan membantu penelitian saya di klub.

7. Teman - teman PKLO angkatan 2015 dan almamater FIK UNNES.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga semua bantuan dan doa dari berbagai pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini mendapat karunia dari Allah SWT. Penulis menyadari keterbatasan pengetahuan dan pengalaman membuat penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Semarang, 21 September 2019

Penulis,

Dodik Prakoso
NIM. 6301415007

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
 BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori.....	10
2.1.1 Sistem Pembinaan Olahraga di Indonesia	10
2.1.1.1 Pemassalan	11
2.1.1.2 Pembibitan Atlet.....	11
2.1.1.3 Peningkatan Prestasi	12
2.1.1.4 Identifikasi Bakat.....	12
2.1.1.5 Tujuan Identifikasi Bakat	13
2.1.1.6 Manfaat Identifikasi Bakat	13
2.1.2 Karate	14
2.1.2.1 Karate di Indonesia	16
2.1.2.2 Teknik Dasar Karate	17
2.1.3.1 <i>Taiso</i>	17
2.1.3.2 <i>Kihon</i>	18
2.1.3.2.1 <i>Dachi Waza</i> (Teknik Kuda – Kuda)	18
2.1.3.2.2 <i>Te Waza</i> (Teknik Tangan).....	21
2.1.3.2.3 <i>Ashi Waza</i> (Teknik Kaki)	22
2.1.3.3 <i>Kata</i>	23
2.1.3.4 <i>Kumite</i>	23
2.1.4 Prinsip – Prinsip Dasar Latihan	24
2.1.4.1 Prinsip Beban Bertambah (<i>Overload</i>).....	24
2.1.4.2 Prinsip Spesialisasi (<i>Spesialization</i>)	25
2.1.4.3 Prinsip Perorangan (<i>Individualization</i>)	25
2.1.4.4 Prinsip Variasi (<i>Variety</i>).....	26
2.1.4.5 Prinsip Beban Meningkat Bertahap	26
2.1.4.6 Prinsip Perkembangan Multilateral.....	27
2.1.4.7 Prinsip Pulih Asal (<i>Recovery</i>).....	28
2.1.4.8 Prinsip Reversibilitas (<i>Reversibility</i>)	28

2.1.4.9	Menghindari Beban Latihan Berlebih (<i>Overtraining</i>)	29
2.1.5	Materi Latihan	29
2.1.6	Komponen Kondisi Fisik.....	30
2.1.6.1	Koordinasi Mata dengan Tangan	30
2.1.6.2	Kekuatan Otot Tangan dan Kekuatan Otot Tungkai	31
2.1.6.3	Kelincahan	31
2.1.6.4	Kecepatan.....	32
2.1.6.5	Daya Tahan	32
2.2	Kerangka Berfikir	33
2.3	Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	35
3.2	Variabel Penelitian	36
3.3	Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	36
3.3.1	Populasi.....	36
3.3.2	Sampel dan Teknik Penarikan Sampe	36
3.4	Instrumen Penelitian	37
3.4.1	Instrumen Perlakuan.....	37
3.4.1.1	Materi Latihan pada <i>Treatment</i>	38
3.4.2	Instrumen Tes	45
3.5	Prosedur Penelitian.....	45
3.5.1	Tahap Persiapan.....	45
3.5.2	Tahap Pelaksanaan	46
3.5.3	Tahap Akhiran.....	46
3.6	Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	46
3.6.1	Faktor dari Dalam (Internal)	46
3.6.2	Faktor dari Luar (Eksternal).....	47
3.7	Teknik Analisi Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	48
4.1.1	Deskripsi Data.....	49
4.1.2	Hasil Uji Persyaratan Analisis Hipotesis.....	52
4.1.2.1	Uji Normalitas Data	52
4.1.2.2	Uji Homogenitas.....	53
4.1.3	Uji Hipotesis	54
4.2	Pembahasan.....	55
4.2.1	Komponen Kondisi Fisik.....	55
4.2.2	Materi Latihan	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan.....	57
5.2	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....		58
LAMPIRAN		59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Profil Keberbakatan Cabang Olahraga	6
1.2 Rekap Hasil Tes Berdasarkan Item Tes yang Tidak Sesuai Norma	6
1.3 Rekap Hasil Tes Berdasarkan Item Tes yang Tidak Sesuai Norma	6
4.1 Konversi Uji Bakat	48
4.2 Rangkuman Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Data Hasil Tes <i>Pre test</i> dan <i>Posttest</i>	49
4.3 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	52
4.4 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	53
4.5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji <i>Paired Sample T Test</i> untuk Kelompok <i>pretest</i> dan Kelompok <i>posttest</i>	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Pembinaan prestasi olahraga ditinjau dari teori piramida, usia berlatih, tingkat atlet dan tingkat pertumbuhan dan perkembanganatlet	2
2.1 Pembinaan prestasi olahraga ditinjau dari teori piramida, usia berlatih, tingkat atlet dan tingkat pertumbuhan dan perkembanganatlet	10
2.2 <i>Haisoku-dachi</i>	18
2.3 <i>Musubi-dachi</i>	19
2.4 <i>Hachinoji-dachi</i>	19
2.5 <i>Heiko-dachi</i>	19
2.6 <i>Zenkutsu-dachi</i>	20
2.7 <i>Kokutsu-daci</i>	20
2.8 <i>Kiba-dachi</i>	20
2.9. <i>Seiken</i>	21
2.10 <i>Yohon Nukite Uchi</i>	21
2.11 <i>Ude</i>	21
2.12 <i>Heiko-tsuki</i>	22
2.13 <i>Khos</i>	22
2.14 <i>Sokuto</i>	22
2.15 <i>De Ashi Barai / Harai</i>	23
2.17 Kerangka Berfikir	34
3.1 Desain Penelitian.....	35
3.2 Latihan <i>Shuto-uke</i> dan <i>Gyaku-tsuki</i>	38
3.3 Latihan <i>Uchi-uke</i> dan <i>Gyaku-tsuki</i>	39
3.4 Latihan <i>Age-uke</i> dan <i>Gyaku-tsuki</i>	39
3.5 Latihan <i>Ude-uke</i> dan <i>Gyaku-tsuki</i>	39
3.6 Latihan <i>Gyaku-tsuki Judan</i>	40
3.7 Latihan <i>Gyaku-tsuki Jodan</i>	40
3.8 Latihan <i>Heiko-dachi</i>	41
3.9 Latihan <i>Kiba-dachi</i>	41
3.10 Latihan <i>Kokutsu-dachi</i>	42
3.11 Latihan <i>Zenkutsu-dachi</i>	42
3.12 Latihan <i>Mae-geri</i>	42
3.13 Latihan <i>Mawashi-geri</i>	43
3.14 Latihan Kelincahan A	43
3.15 Latihan Kelincahan B	44
316 Latihan Lari 40 Meter	44
3.17 Latihan MFT.....	45
4.1 Grafik Hasil Perhitungan Rerata Variabel Keberbakatan Pretest dan posttest	50
4.2 Grafik Sebaran Uji Bakat <i>Pre test</i>	51
4.3 Grafik Sebaran Uji Bakat <i>Post test</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Penetapan Dosen Pembimbing	60
2. Surat Izin Penelitian	61
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	62
4. Dafta Nama Sampel Penelitian	63
5. Hasil Data <i>Pretest</i> Uji Bakat.....	64
6. Hasil Data <i>Posttest</i> Uji Bakat.....	66
6. Hasil Tes Uji Bakat	66
7. Program Latihan Makro pada <i>Treatment</i>	68
8. Program Latihan Mikro pada <i>Treatment</i>	69
8. Dokumentasi.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

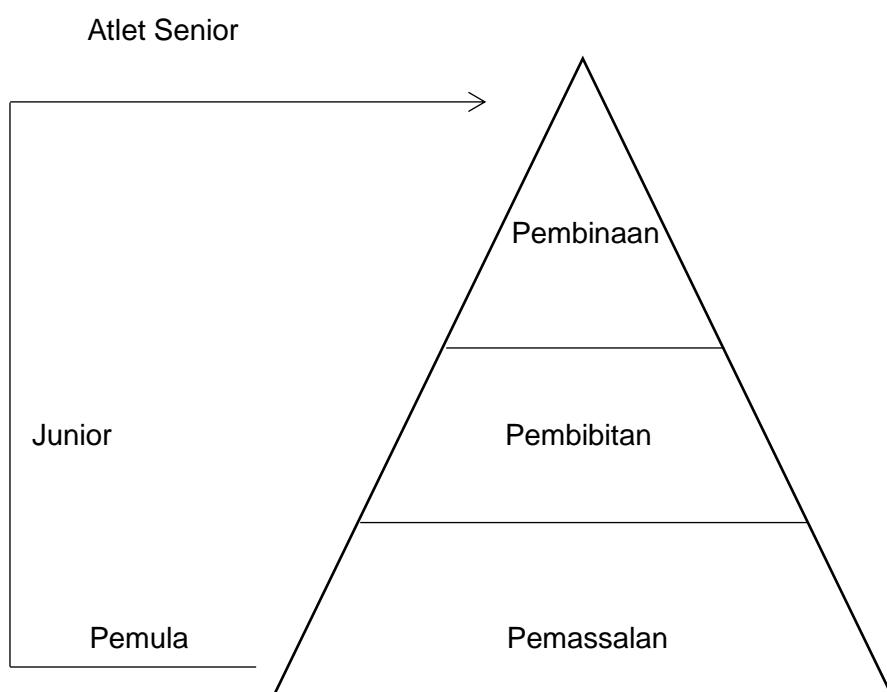
1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 1 ayat 4). Jadi dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik terstruktur dan juga sistematis dengan melibatkan gerakan tubuh yang bermanfaat bagi manusia, yaitu membentuk manusia yang sehat secara jasmani maupun rohani dengan disertai watak dan karakter manusia yang sportif dan disiplin. Perkembangan olahraga berlangsung pesat dan juga semakin digemari oleh masyarakat di Indonesia maupun di seluruh dunia. Tentunya dengan semakin berkembangnya olahraga, maka di Indonesia memiliki upaya – upaya untuk menunjang pembinaan dalam bidang olahraga. Beberapa upaya peningkatan pembinaan olahraga yaitu, dengan dibentuknya Kementerian Pemuda dan Olahraga dan lahirnya Undang – Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, dan dijelaskan pula terdapat beberapa ruang lingkup dalam olahraga, yaitu : (1) olahraga pendidikan, (2) olahraga rekreasi, dan (3) olahraga prestasi.

Dalam olahraga prestasi diperlukan proses pembinaan yang baik. Pembinaan dalam cabang – cabang olahraga merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk mendulang prestasi setiap individu. Menurut Harre,Ed dalam M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama (2008 : 1) pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematik, tekun, dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna. Menurut M. Furqon Hidayatullah dan

Sapta Kunta Purnama, (2008:1) berdasarkan pembinaan olahraga jangka panjang, dapat diklasifikasikan ke dalam dua tahap yaitu (1) pembinaan untuk atlet muda atau junior dan (2) pembinaan untuk atlet dewasa atau senior. Tujuan pembinaan atlet junior adalah menciptakan kondisi – kondisi umum dan khusus dalam rangka mencapai prestasi olahraga yang tinggi di masa yang akan datang..

Dalam pembinaan olahraga prestasi biasanya mengikuti tahap – tahap pembinaan yang didasarkan pada teori piramida, yaitu 1) pemassalan, 2) pembibitan, 3) pembinaan prestasi (M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama, 2008:2).



Gambar 1.1 Pembinaan Prestasi Olahraga Ditinjau dari Teori Piramida, Usia Berlatih, Tingkat Atlet dan Tingkat Pertumbuhan dan Perkembangan Atlet.

(Sumber : M.Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama, 2008 : 4)

Pemassalan olahraga memiliki tujuan untuk mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami hakikat olahraga dan juga menerapkan

kehidupan yang sehat bagi kehidupan. Kaitannya dengan olahraga prestasi, pemassalan melibatkan atlet sebanyak – banyaknya sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga. Salah satu bantuk nyata dari proses pemassalan yaitu, terbentuknya klub – klub olahraga sebagai wadah bagi semua orang untuk menekuni cabang olahraga yang diminati, salah satunya adalah pada cabang olahraga seni beladiri karate.

Karate merupakan salah satu cabang olahraga seni beladiri yang berasal dari Jepang. Menurut Gugun Arief Gunawan (2007 : 16) ‘*Kara*’ berarti kosong, ‘*Te*’ berarti tangan. Jadi, secara harafiah karate berarti tangan kosong. Maksudnya adalah beladiri yang menggunakan tangan kosong. Di Indonesia, karate merupakan salah satu cabang olahraga seni beladiri yang sangat populer dan digemari oleh banyak kalangan setelah cabang olahraga seni beladiri pencak silat. Terdapat banyak dampak positif yang diperoleh dari seni beladiri karate. Selain membuat tubuh manusia sehat dan juga bugar, dengan menekuni karate dapat menjadi bekal untuk pertahanan diri (*self defence*) bagi diri sendiri dan juga bagi orang disekitarnya, umumnya dari tindakan kejahanatan.

Karate merupakan salah satu cabang olahraga yang bersifat individu, dimana dilakukan satu orang melawan satu orang lainnya pada pertandingan *kumite*. Selain tergolong dalam olahraga yang bersifat individu juga bersifat kelompok pada saat pertandingan pada kelas beregu dimana terdapat suatu kelompok yang berjumlah tiga orang memainkan jurus bersamaan (*kata* beregu) melawan kelompok lain. Karate merupakan salah satu seni beladiri yang mahal dan mudah dilakukan, dikarenakan pada pertandingan yang dinaungi oleh WKF (*World Karate Federation*) dan juga FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do

Indonesia) dibutuhkan peralatan dan juga sarana yang sedemikian rupa agar pertandingan dapat berjalan dengan baik.

Pada dasarnya karate merupakan olahraga seni beladiri yang memiliki berbagai macam aliran, adapun empat aliran yang paling populer di dunia, yaitu 1) *Shotokan*, 2) *Goju Ryu*, 3) *Shito Ryu*, 4) *Wado Ryu*. Dari ke empat aliran tersebut merupakan aliran karate tradisional yang berasal dari Jepang. Setiap aliran memiliki ciri khas gerakan dan juga nama – nama teknik dasarnya masing masing. Perguruan karate juga biasanya mengambil nama aliran yang dianutnya, misalnya *Gojuryu* Karate Indonesia yang mengajarkan *Goju Ryu*, *Wadokai* Karate-do Indonesia yang mengajarkan *Wado Ryu*, dan sebagainya. 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. Latihan karate mencakup tiga bagian, yaitu : 1) *Kihon* (Teknik dasar), 2) *Kata* (Bentuk teknik atau jurus), dan 3) *Kumite* (Pertarungan bebas).

Kihon secara harfiah berarti pondasi / awal / akar dalam bahasa Jepang (Abdul Wahid, 2007 : 47). Seorang karateka diwajibkan untuk menguasai teknik dasar (*Kihon*) terlebih dahulu dengan baik dan juga benar, karena secara harfiah *kihon* memiliki makna sebagai pondasi awal (akar) atau sebagai gerakan paling mendasar dari olahraga seni beladiri karate, *Kihon* juga bisa disebut sebagai jurus tunggal dalam karate. Dalam *kihon* atau teknik dasar karate umumnya meliputi *tsuki* (pukulan), *geri* (tendangan), *uke* (tangkisan), dan *uchi* (hentakan). Penguasaan *kihon* dianggap penting untuk seorang karateka agar mampu menguasai teknik lanjutan lainnya, yaitu penguasaan teknik *Kata* dan *Kumite* yang merupakan nomor yang dipertandingan dalam sebuah event karate.

Karate merupakan salah satu dari berbagai macam cabang olahraga prestasi, dimana seorang *karateka* dapat mencapai titik puncak prestasinya dengan mengikuti berbagai macam ajang perlombaan atau *event* yang diselenggarakan oleh FORKI maupun *event* terbuka lainnya di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Maka setelah proses pemassalan yang terjadi pada cabang olahraga beladiri karate berlanjut pada tahapan pembibitan atlet.

Pembibitan atlet adalah upaya mencari dan menemukan individu – individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi – tingginya di kemudian hari, sebagai langkah atau tahap lanjutan dari permasalahan olahraga (M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama, 2008:3). Proses pembibitan atlet dapat dilakukan dengan melaksanakan identifikasi bakat (*talent identification*), sehingga proses pembibitan atlet dapat berlangsung dengan baik. Dengan adanya identifikasi bakat, maka atlet pada cabang olahraga seni beladiri karate dapat mengetahui tentang keberbakatannya dalam cabang olahraga seni beladiri karate itu sendiri, sehingga dapat menciptakan atlet – atlet karate yang berprestasi dengan kualitas yang baik.

Prestasi olahraga merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba (M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama, 2008:3). Suatu prestasi pada cabang olahraga seni beladiri karate tidak akan tercipta dengan baik tanpa melewati proses pemassalan, pembibitan, dan pembinaan yang baik. Akan tetapi pada saat proses pembibitan atlet karate yang sudah dilakukan sebelumnya terdapat hasil bahwa setelah dilakukan uji bakat pada atlet – atlet karate mendapatkan hasil yang rendah.

Tabel 1.1 Profil Keberbakatan Cabang Olahraga

Cabang Olahraga	LTBT	Loncat Tegak	LBB	LK	Lari 400 M	MFT
Karate-Do	4	5	5	5	4	4

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					
LTBT	LBB	LT	LK	L40m	MFT
SKOR NORMA					
4	4	5	5	5	4
15	15	12	15	14	15

Sumber : Rheza Ariya Daniswara. 2018. "Uji Bakat Atlet taekwondo di Club Thunder Cloud Kabupaten Wonosobo Tahun 2018. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang

Tabel 1.3 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 Kshatrya 66 Kota Semarang". Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang

Keterangan Item Norma :

5. LTBT : Lempar Tangkap Bola
6. LBB : Lempar Bola Basket
7. LT : Loncat Tegak

8. LK : Lari Kelincahan
9. L.40m : Lari 40m
10. MFT : *Multistage Fitnes Test*

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari penelitian tentang uji bakat yang sudah dilakukan sebelumnya mayoritas bahkan hampir dari semua atlet tidak mencapai norma – norma yang pada item tes uji bakat yang dibutuhkan dari seorang atlet cabang beladiri terutama karate. Pada hakikatnya hasil uji bakat menunjukkan status keberbakatan dari setiap individu maupun kelompok. Dengan hasil uji bakat yang rendah, peneliti berasumsi mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi hasil uji bakat pada cabang olahraga beladiri karate rendah dikarenakan tidak tercapainya komponen kebutuhan kondisi fisik dasar yang seharusnya dimiliki oleh seorang atlet karate, seperti koordinasi, kekuatan tangan, kekuatan tungkai, kelincahan, kecepatan, dan juga daya tahan. Sehingga perlu adanya materi – materi latihan yang menunjang untuk menciptakan komponen kondisi fisik atlet karate yang baik agar atlet dapat mencapai puncak prestasinya kelak. Maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Materi Latihan Terhadap Hasil Uji Bakat Atlet Usia 11-15 tahun *Dojo Great Warrior 2019*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikaji, diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Hasil uji bakat pada beberapa klub beladiri tergolong rendah.
- 1.2.2 Komponen kondisi fisik dasar yang dibutuhkan pada karate tidak tercapai.
- 1.2.3 Tidak adanya materi – materi latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet karate.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikaji, peneliti bermaksud untuk membatasi masalah yang akan diteliti, yaitu :

1. Tidak adanya materi latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet pada cabang beladiri karate

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada ada maka rumusan masalah yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh materi latihan terhadap hasil uji bakat pada atlet karate usia 11 - 15 tahun di *Dojo Great Warrior* tahun 2019 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh materi latihan terhadap hasil uji bakat pada atlet karate usia 11 - 15 tahun di *Dojo Great Warrior* tahun 2019.

1.6 Manfaat Penelitian

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

1.6.1 Bagi peneliti, menambah ilmu pengetahuan dalam cabang olahraga Karate, khususnya tentang materi latihan yang tepat dalam menunjang hasil uji bakat atlet sehingga berpotensi mencapai prestasi maksimal.

1.6.2 Bagi pelatih, diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pelatihan karate, baik dalam pengembangan materi latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dasar dasar dalam karate.

1.6.3 Bagi atlet, memberikan sisi positif dan motivasi agar lebih banyak yang berminat dalam cabang olahraga karate.

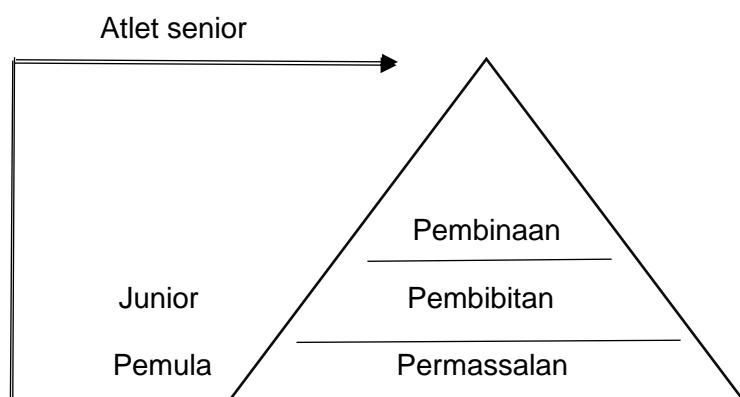
BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Sistem Pembinaan Olahraga di Indonesia

Sistem pembinaan olahraga adalah suatu keseluruhan atau keutuhan yang kompleks atau terorganisasi dalam suatu kegiatan membina dan membentuk keutuhan elemen – elemen olahraga yang saling berhubungan. Harre, Ed dalam M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama (2008 : 1) mengemukakan bahwa pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematik, tekun, dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna. Pembangunan olahraga merupakan suatu bentuk implementasi dari pelaksanaan sistem pembinaan olahraga. Indikator dari puncak pencapaian olahraga yaitu prestasi. Menurut M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama (2008 : 2) menjelaskan bahwa dalam proses 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.

2.1.1.1 Pemassalan

Berdasarkan M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama (2008 : 2)

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, khususnya jenis olahraga yang bersifat mudah, murah, menarik, bermanfaat, dan massal. Dalam proses pemasalan bertujuan untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Proses pemassalan dalam olahraga karate yaitu, dengan adanya klub-klub karate yang melatih anak usia dini – dewasa sehingga dapat memberikan pelatihan khusus di cabang olahraga karate.

2.1.1.2 Pembibitan Atlet

Anak- anak berusia 11 – 15 tahun merupakan obyek sekaligus untuk mendapatkan babit – bbit unggul yang potensial. Pada penelitian ini contohnya di *Dojo Great Warrior* merupakan sebagai wadah untuk menciptakan dan mengembangkan calon babit – bbit atlet yang dapat dilatih dan nantinya dapat berprestasi dengan baik.

Menurut M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama (2008 : 3) Pembibitan atlet adalah upaya mencari dan menemukan individu – individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi – tingginya di kemudian hari, sebagai langkah atau tahap lanjutan dari pemassalan olahraga. Dalam proses pembibitan atlet dalam cabang olahraga karate dilakukan dengan cara identifikasi bakat (*Talent Identification*) dan berkelanjutan pada pengembangan bakat (*Talent Development*). Proses identifikasi bakat yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan metode *Sport Search*.

2.1.1.3 Peningkatan Prestasi

Menurut M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama (2008 : 3)

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. Proses peningkatan prestasi bisa dicapai setalah melalui proses pemassalan dan juga pembibitan pada teori piramida. Dengan demikian prestasi tidak dapat ditempuh melalui proses yang mudah, melainkan melewati proses yang panjang. Tentunya pada penelitian ini didukung juga dengan adanya bakat dan minat dari atlet yang menekuni cabang olahraga seni beladiri karate .

2.1.1.4 Identifikasi Bakat

Identifikasi bakat merupakan proses pemberian ciri (karakterisasi) terhadap dasar kemampuan sejak lahir yang dapat melandasi kemampuan dalam bidang olahraga. Harre, *Ed* dalam M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama (2008 : 49) mengemukakan bahwa tujuan pengidentifikasi 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 ia dapat mengukur secara pasti, melakukan tahap latihan selanjutnya. Dalam identifikasi bakat berperan penting untuk penentuan karir seorang atlet dalam mencapai prestasi. Proses pengidentifikasi bakat harus menjadi perhatian bagi setiap cabang olahraga. Identifikasi bakat dapat 1) menemukan calon atlet berbakat, 2) memilih calon atlet usia dini, 3) memonitor secara terus menerus dan 4) membantu calon atlet menuju langkah penguasaan yang tertinggi (Depdiknas : 2003). Dengan demikian dengan adanya identifikasi

bakat dapat menentukan program latihan yang tepat kedepan agar atlet dapat mencapai puncak prestasinya.

2.1.1.5 Tujuan Identifikasi Bakat

Tujuan utama pengidentifikasi bakat adalah untuk mengidentifikasi dan memilih calon atlet yang memiliki berbagai kemampuan tinggi dalam cabang olahraga tertentu. Herre, Ed. (1982: 24) dalam buku (DOPM Dirjen Olahraga, 2002: 1-2). Mengemukakan bahwa tujuan pengidentifikasi bakat adalah untuk memprediksi suatu drajat yang tinggi tentang kemungkinan apakah calon atlet akan mampu dan berhasil menyelesaikan progam latihan junior dalam olahraga yang di pilih agar ia dapat mengukur secara pasti, melakukan tahap latihan selanjutnya.

Makin awal anak menunjukkan kesesuaian latihan dengan kemampuan untuk belajar, maka makin berhasil ia dalam menyelesaian progam latihannya. Hal ini akan menyebabkan ia memiliki lebih banyak waktu untuk berlatih sebelum mencapai usia prestasi puncak dan akan memiliki pengaruh yang berakhir positif pada latihannya.

2.1.1.6 Manfaat Identifikasi Bakat

Bompa (1990:334) dalam buku (DOPM Dirjen Olahraga, 2002: 4) mengemukakan bahwa penggunaan kriteria ilmiah dalam proses pengidentifikasi bakat memiliki beberapa keuntungan, yaitu: (1) Menurunkan waktu yang diperlakukan untuk prestasi yang tinggi dengan menyeleksi calon atlet berbakat dalam cabang olahraga tertentu, (2) Mengeliminasi volume kerja, energi dan memisahkan bakat yang tinggi bagi pelatih. Keefektifan latihan dapat dicapai, terutama bagi calon atlet yang memiliki kemampuan tinggi, (3) Meningkatkan daya saing dan jumlah atlet dalam mencapai tingkat prestasi yang tinggi, (4)

Meningkatkan kepercayaan diri calon atlet, karena perkembangan prestasi tampaki makin dinamis disbanding dengan atlet-atlet lain yang memiliki usia sama yang tidak mengalami seleksi, (5) Secara tidak langsung mempermudah penerapan latihan.

Bloomfield, ackland dan elliot (1994: 268) dalam buku (DOPM Dirjen Olahraga, 2002:4) mengemukakan aspek-aspek ositif progam pengidentifikasi bakat, yaitu: (1) Anak di arahkan ke cabang tertentu, yaitu secara fisik dan psikologis anak diarahkan pada cabang olahraga yang tepat atau cocok. Pada gilirannya memungkinkan anak memperoleh hasil yang baik dan menyenangi latihan serta lebih partisipasipatif, (2) Karena hakikat dari progam tersebut, maka kesehatan fisik dan keselamatan umum anak akan terjaga, (3) Anak yang biasanya biasanya melakukan latihan yang dispesialisasi, didukukung dengan baik oleh tim medis olahraga dan kadang-kadang oleh ahli psikologi, (4) Administrator dari berbagai pemrogaman pengidentifikasi 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.

2.1.2 Karate

Menurut Abdul Wahid (2007 : 5) Karate merupakan suatu metode khusus untuk mempertahankan diri melalui penggunaan anggota tubuh yang terlatih secara baik dan alami yang didasari dan bertujuan sesuai nilai filsafat Timur. Menurut Pangondian Hotliber Purba (2006 : 57) Karate adalah suatu olahraga bela diri yang sangat menuntut suatu keterampilan serta teknik-teknik dan rasa percaya diri yang tinggi, agar mampu menampilkan permainan yang baik dan konsisten dalam melakukan suatu pertandingan. Sedangkan menurut Gugun Arief

Gunawan (2007 : 16) Karate adalah beladiri asal Jepang. ‘*Kara*’ berarti ‘kosong’, ‘*te*’ berarti ‘tangan’. Jadi secara harafiah karate berarti tangan kosong. Maksudnya adalah beladiri yang menggunakan tangan kosong. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa karate adalah suatu seni bela diri yang berasal dari Jepang yang merupakan beladiri tangan kosong, maksudnya adalah bela diri yang menggunakan tangan kosong tanpa senjata.

Karate berasal dari Okinawa, sebuah pulau yang sekarang menjadi bagian dari negara Jepang, yang terletak di dekat daratan Cina. Menurut Gugun Arief Gunawan (2007 : 18) Pada tahun 1921, muncul tokoh yang memperkenalkan *Tote* tersebut ke seluruh Jepang. Tokoh tersebut adalah Ginchin Funakoshi (1868 – 1957). Sedangkan menurut Danardono (2010 : 5) Tahun 1921, Gichin Funakoshi (1868-1957), orang dari Suri, berhasil memperkenalkan beladiri *Tote* di Jepang. Peristiwa itu menandai dimulainya pengalaman baru beladiri *Tote* secara benar dan sistematis. Setelah menggunakan istilah *tote*, Ginchin Funakoshi menggantinya dengan istilah Karate. Aliran yang dibesarkan oleh Ginchin Funakoshi adalah karate dengan nama aliran *Shotokan*.

Menurut Gugun Arief Gunawan (2007 : 19) Ada lima aliran karate yang paling populer di dunia, yaitu : 1) *Shotokan*, 2) *Goju Ryu*, 3) *Shito Ryu*, 4) *Wado Ryu*, 5) *Kyokushinkai*. Dari empat aliran yang meliputi *Shotokan*, *Goju Ryu*, *Shito Ryu*, *Wado Ryu* merupakan aliran karate tradisional yang berasal dari Jepang yang dinaungi oleh WKF (*World Karate Federation*) dan setiap aliran memiliki ciri dan nama gerakan teknik yang berbeda – beda. Sedangkan aliran *Kyokushinkai* merupakan aliran karate modern yang diciptakan oleh orang Korea bernama Choi Yeoung-Eui dimana pada akhirnya ia kemudian mengganti namanya menjadi Matsutatsu Oyama.

2.1.2.1 Karate di Indonesia

Menurut Gugun Arief Gunawan (2007 : 17) Olahraga karate di Indonesia bernaung di bawah Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI). Adapun wadah Internasional untuk karate adalah *World Karate Federation* (WKF). Semua aturan pertandingan karate di Indonesia secara resmi mengacu pada aturan yang ditetapkan WKF. Pelaku karate disebut dengan *karateka* sedangkan pelatihnya disebut *sensei*, dari bahasa Jepang yang artinya guru (Gugun Arief Gunawan, 2007:16). Menurut Danardono (2010 : 7 – 8) Di Indonesia, karate masuk bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan dibawa oleh mahasiswa - mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan studinya di Jepang. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia antara lain ; Baud AD Adikusumo, Muchtar dan Karyanto mendirikan *Dojo* di Jakarta. Merekalah yang pertama memperkenalkan karate (aliran *Shotokan*) di Indonesia. Selanjutnya mereka membentuk wadah yang diberi nama PORKI. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni Mahasiswa Indonesia dari Jepang seperti : Setyo Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiangi (salah satu pendiri Lemkari), Sabeth Muchsin (salah satu pendiri Inkai) dan Choirul Taman turut mengembangkan karate di tanah air. Di samping alumni Mahasiswa, orang - orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka bisnis ikut pula memberi warna bagi perkembangan karate di Indonesia. Mereka antara lain : Matsusaki (Kushinryu-1966), Oyama (Kyokushinkai-1967), Ishi (Gojuryu-1969) dan Hayashi (Shitoryu-1971).

Di Indonesia, karate ternyata memperoleh banyak penggemar. Ini terlihat dari munculnya berbagai macam organisasi karate dengan berbagai macam aliran yang dianut oleh pendirinya masing-masing. Banyaknya perguruan karate dengan berbagai macam aliran menyebabkan terjadi ketidak cocokan di antara 8 para

tokoh tersebut dan menimbulkan perpecahan di tubuh PORKI. Akhirnya setelah adanya kesepakatan, para tokoh tersebut akhirnya bersatu kembali dalam upaya mengembangkan karate di tanah air, dan pada tahun 1972 terbentuklah satu wadah organisasi karate baru yang bernama FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). Sampai saat ini FORKI merupakan satu - satunya wadah olahraga karate yang menjadi anggota KONI. FORKI terdiri dari 25 perguruan dengan 8 aliran yang berwenang dan berkewajiban untuk mengelola serta meningkatkan prestasi karate di Indonesia. Perguruan - perguruan karate tersebut adalah : 1. AMURA, 2. BKC (Bandung Karate Club), 3. BLACK PANTHER, 4 . FUNAKOSHI, 5. GABDIKA SHITORYU (Gabungan Beladiri Karate-Do Shitoryu), 6. GOJUKAI, 7. GOJURYU ASS, 8. GOKASI (Goju Ryu Karate-Do Shinbukan Seluruh Indonesia), 9. INKADO (Indonesia Karate-Do), 10. INKAI (Institut Karate-Do Indonesia), 11. KALA HITAM, 12. KANDAGA PRANA, 13. KEI SHIN KAN, 14. KKNSI (Kesatuan karate-Do Naga Sakti Indonesia), 15. KKI (Kushin Ryu Karate-Do Indonesia, 16. KYOKUSHINKAI (Kyokushin Karate-Do Indonesia), 17. LEMKARI (Lembaga Karate-Do Indonesia), 18. MKC (Medan Karate Club) sekarang menjadi INKANAS, 19. PERKAINDO, 20. PORBIKAWA, 21. PORDIBYA, 22. SHINDOKA SHI ROI TE, 23. TAKO INDONESIA, 24. WADOKAI (Wadoryu Karate-Do Indonesia)

2.1.3 Teknik Dasar Karate

2.1.3.1 *Taiso*

Menurut Abdul Wahid (2007 : 41) *Taiso* dapat diterjemahkan secara keolahragaan umum sebagai peregangan / pelemasan (*stretching*) dan pemanasan (*warming-up*) yang melengkapi sebuah proses latihan olahraga. Dari sudut pandang *Budo* ia lebih diartikan sebagai persiapan seluruh anggota tubuh seoptimal mungkin sebelum maupun sesudah pelaksanaan rangkaian teknik –

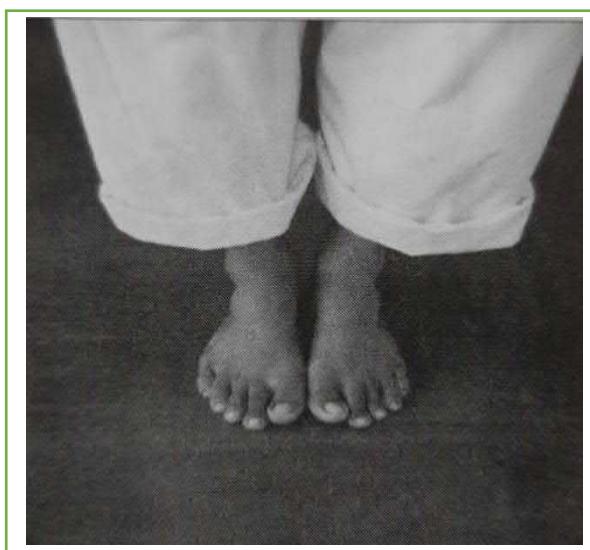
teknik yang menjadi substansi dasar dari seni beladiri tersebut. Dalam Karate-do pelaksanaan *Taiso* dilakukan sebelum dan sesudah proses teknik – teknik pokok (*Kihon, Kata, Kumite*) yang dilaksanakan.

2.1.3.2 *Kihon*

Secara harfiah *Kihon* berarti pondasi / awal / akar dalam bahasa Jepang. Dari sudut pandang *Budo* ia diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari beberapa buah teknik terkecil tersebut (Abdul Wahid, 2007 : 47). Sedangkan menurut Gugun Arief Gunawan (2007 : 16) *Kihon* adalah dasar teknik. Jadi dapat diartikan *Kihon* adalah suatu gerakan teknik dasar dalam beladiri karate sebagai pondasi dasar di setiap gerakan.

2.1.3.2.1 *Dachi Waza* (Teknik Kuda – Kuda)

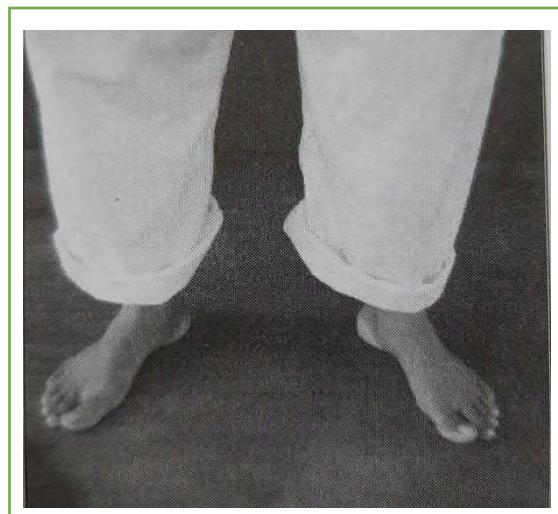
Menurut Abdul Wahid (2007 : 56) Dalam *Dachi Waza*, posisi tubuh harus selalu sealami mungkin (*Shizentai*) meskipun harus melakukan teknik yang menuntut kemiringan tertentu (*Hanmi*). Terdiri atas beberapa jenis berikut :



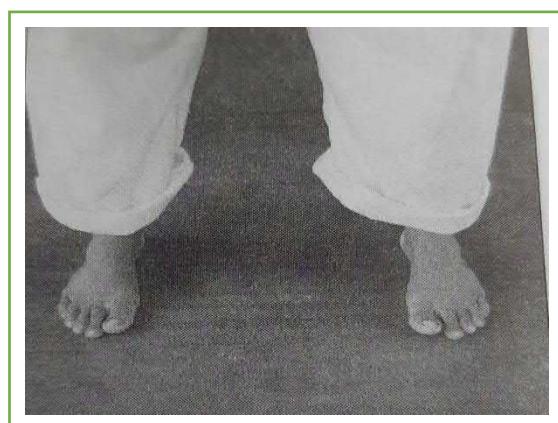
Gambar 2.2 *Haisoku-dachi*
(Abdul Wahid, 2007 : 51)



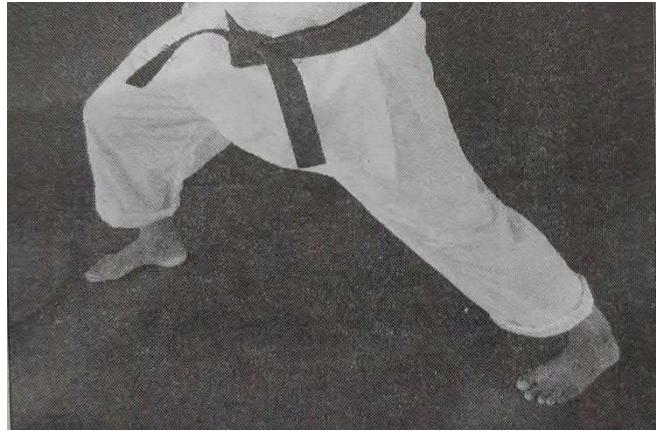
Gambar 2.3 *Musubi-dachi*
(Abdul Wahid, 2007 : 51)



Gambar 2.4 *Hachinoji-dachi*
(Abdul Wahid, 2007 : 51)



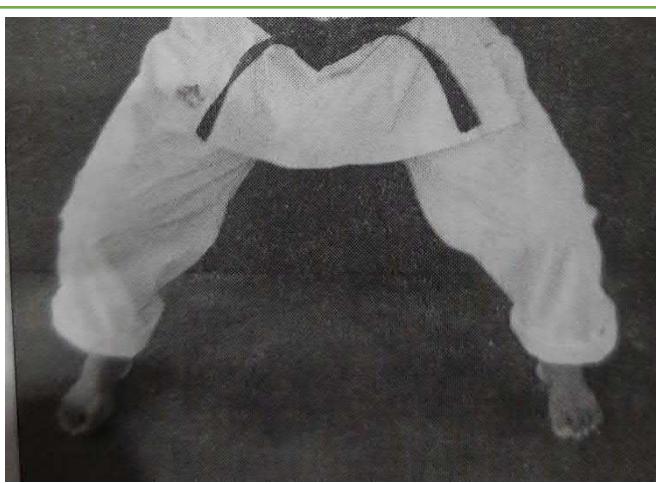
Gambar 2.5 *Heiko-dachi*
(Abdul Wahid, 2007 : 52)



Gambar 2.6 *Zenkutsu-dachi*
(Abdul Wahid, 2007 : 53)



Gambar 2.7 *Kokutsu-dachi*
(Abdul Wahid, 2007 : 53)



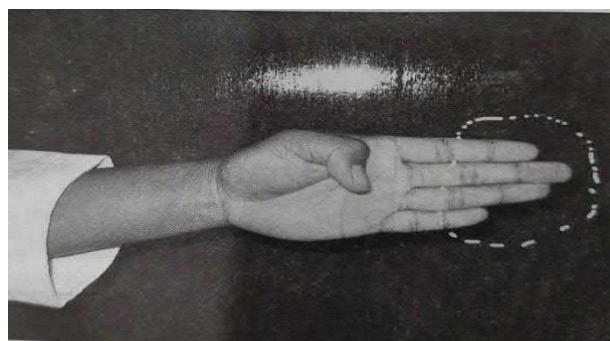
Gambar 2.8 *Kiba-dachi*
(Abdul Wahid, 2007 : 53)

2.1.3.2.2 *Te Waza* (Teknik Tangan)

Menurut Abdul Wahid (2007 : 56) *Te Waza* (Teknik Tangan), terdiri atas dua bagian besar yaitu *Ken* (tangan tertutup) dan *Kaisho* (tangan terbuka) terdiri atas beberapa jenis berikut :



Gambar 2.9 *Seiken*
(Abdul Wahid, 2007 : 56)



Gambar 2.10 *Yohon Nukite Uchi*
(Abdul Wahid, 2007 : 66)



Gambar 2.11 *Ude*
(Abdul Wahid, 2007 : 60)



Gambar 2.12 *Heiko-tsuki*
(Abdul Wahid, 2007 : 58)

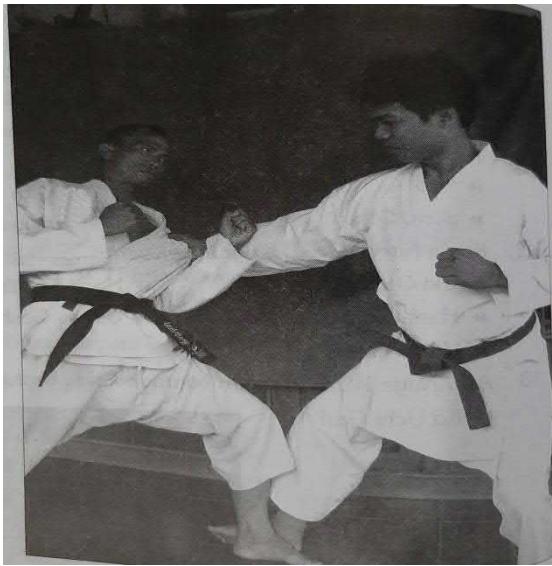
2.1.3.2.3 *Ashi Waza* (Teknik Kaki),terdiri atas beberapa jenis berikut :



Gambar 2.13 *Koshi*
(Abdul Wahid, 2007 : 68)



Gambar 2. 14 *Sokuto*
(Abdul Wahid, 2007 : 69)



Gambar 2.15 *De Ashi Barai / Harai*
(Abdul Wahid, 2007 : 74)

2.1.3.3 *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 zaman dulu (Danardono, 2010 : 18)

2.1.3.4 *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 (*hand protector*), *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 pelaksanaanya

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 Prinsip – Prinsip Dasar Latihan

Menurut Setyo Budiwanto (2012 : 17) dijelaskan bahwa prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

2.1.4.1 Prinsip Beban Bertambah (*Overload*)

Latihan beban merupakan latihan yang umum dari latihan kekuatan untuk membangun kekuatan fisik dan menambah ukuran otot kerangka dalam tubuh manusia. Menurut Setyo Budiwanto (2012 : 17) Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

Sedangkan menurut Harsono (2017 : 51) menjelaskan bahwa prinsip overload merupakan beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi.

2.1.4.2 Prinsip Spesialisasi (*Specialization*)

Menurut Setyo Budiwanto (2012 : 18) Yang dimaksud prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhkususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, sistem energi yang digunakan.

Menurut Harsono (2017 : 61) Spesialisasi berarti mencerahkan segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada suatu cabang olahraga tertentu. Dengan demikian atlet tidak akan terpecah perhatiannya karena bisa memfokuskan perhatiannya pada suatu konsentrasi. Hal ini berbeda dengan atlet yang mengikuti dua atau tiga bahkan lebih cabang olahraga yang ditekuni.

2.1.4.3 Prinsip Perorangan (*Individualization*)

Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga. Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisologis dan karakteristik psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan dalam membetulkan teknik individu atau spesialisasi posisi seorang pemain dalam tim dalam suatu pertandingan. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan secara obyektif dan mengamati secara subyektif (Setyo Budiwanto, 2012 : 20).

Menurut Harsono (2017 : 64) dijelaskan bahwa prinsip individualisasi merupakan satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

2.1.4.4 Prinsip Variasi (*Variety*)

Kemampuan pelatih untuk kreatif, untuk menemukan dan untuk bekerja dengan imaginasi sebagai suatu tantangan yang penting untuk keberhasilan dengan menganeka-ragamkan latihan. Selanjutnya, pelatih merencanakan program waktu latihan dan siklus mikro (program mingguan) dengan aneka ragam latihan yang bermanfaat. Jika pelatih membuat program latihan, ia harus memperhatikan semua keterampilan dan gerakan yang diperlukan untuk mencapai tujuannya, kemudian merencanakannya secara berganti-ganti dalam setiap hari. Sejauh waktu latihan diperhatikan, dengan memasukkan unsur dan komponen latihan, maka atlet dapat menikmati, pelatih harus memelihara kesungguhan dan berupaya menghindarkan rasa kebosanan saat latihan (Setyo Budiwanto, 2012 : 23 – 24).

2.1.4.5 Prinsip Beban Meningkat Bertahap (*Progressive Increase of Load*)

Menurut Setyo Budiwanto (2012 : 24) Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%–70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 25–30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40–50 menit

dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya.

Menurut Harsono (2017 : 53) dijelaskan juga bahwa setiap atlet harus mengalami stres dan berusaha dengan sungguh – sungguh untuk melawan dan mengatasi stres yang dijumpai atau yang sengaja diberikan oleh pelatihnya. Beban latihan yang diberikan pada setiap kali berlatih haruslah senantiasa sedikit lebih berat daripada yang kini mampu dilakukannya. Dengan demikian maka ambang rangsang atlet tersebut sedikit demi sedikit akan dinaikkan, yang berarti pula menaikkan prestasinya.

2.1.4.6 Prinsip Perkembangan Multilateral (*Multilateral Development*)

Suatu latihan, memperhatikan pembawaan dan kebutuhan gerak selalu memerlukan keselarasan beberapa sistem, semua macam kemampuan gerak, dan sifat psikologis. Akibatnya, pada awal tingkat latihan atlet, pelatih harus memperhatikan pendekatan langsung kearah perkembangan fungsional yang cocok dengan tubuh. Prinsip multilateral akan digunakan pada latihan anak-anak dan junior. Tetapi, perkembangan multilateral secara tidak langsung atlet akan menghabiskan semua waktu latihannya hanya untuk program tersebut. Pelatih terlibat dalam semua olahraga dapat memikirkan kelayakan dan pentingnya prinsip ini (Setyo Budiwanto, 2012 : 28).

Menurut Harsono (2017 : 60) dijelaskan pula bahwa prinsip perkembangan multilateral didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interdependensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem dalam tubuh manusia, dan antara proses – proses faaliah dengan psikologis. Karena itu, pada tahap – tahap

permulaan latihan, pelatih sebaiknya menyusun program latihan yang memungkinkan perkembangan fungsional yang menyeluruh dari tubuh.

2.1.4.7 Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan (Setyo Budiwanto, 2012 : 28).

Menurut Harsono (2017 : 89) Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu di dalam latihan – latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan – kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

2.1.4.8 Prinsip Reversibilitas (*Reversibility*)

Kent dalam buku Setyo Budiwanto, (2012 : 29) menjelaskan bahwa prinsip dasar yang menunjuk pada hilangnya secara pelan-pelan pengaruh latihan jika intensitas, lama latihan dan frekuensi dikurangi. Rushall dan Pyke dalam buku Setyo Budiwanto, (2012 : 29) menjelaskan bahwa jika waktu pulih asal diperpanjang yaitu hasil yang telah diperoleh selama latihan akan kembali ke asal seperti sebelum latihan jika tidak dipelihara. Oleh sebab itu latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi.

Menurut Brooks dan Fahey dalam buku Setyo Budiwanto, (2012 : 29) mengemukakan bahwa latihan dapat meningkatkan kemampuan, tidak aktif akan membuat kemampuan berkurang.

2.1.4.9 Menghindari Beban Latihan Berlebih (*Overtraining*)

Menurut Harsono (2017 : 56) Latihan yang terlalu berat yang melebihi kemampuan atlet untuk mampu menyesuaikan diri (*adapt*), apalagi tanpa ingat akan pentingnya istirahat, akan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologisnya, dan terlebih lagi psikologis atlet. Pada akhirnya cara demikian akan dapat menimbulkan gejala – gelaja *overtraining* dan *staleness*, kadang – kadang juga cedera – cedera.

Setyo Budiwanto (2012 : 29) menyatakan bahwa *overtraining* adalah keadaan patologis latihan. Keadaan tersebut merupakan akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal. Sebagai konsekuensi keadaan tersebut, kelelahan atlet yang tidak dapat kembali pulih asal, maka over-kompensasi tidak akan terjadi dan dapat mencapai keadaan kelelahan.

2.1.5 Materi Latihan

Menurut Harsono (2017 : 39) Latihan memiliki tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, (4) latihan mental.

Menurut Harsono (2017 : 201) dijelaskan bahwa anak – anak adalah kelompok atlet yang paling penting dan masa depan juara – juara kita. Karena itu berikan mereka *the best possible sport experiences*. Karena jelas bahwa

kebutuhan dan kemampuan anak berbeda dengan kebutuhan dan kemampuan (*ability*) orang dewasa, maka perlu dikembangkan atau dimodifikasi pula olahraga yang sesuai dengan *the needs and abilities* dari anak – anak.

Jadi dapat disimpulkan, pada materi latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah beberapa bentuk teknik – teknik dasar dalam karate yang dilatihkan dengan tujuan untuk membentuk fisik atlet yang baik serta sesuai dengan kebutuhan dasar komponen kondisi fisik atlet dengan memperhatikan prinsip – prinsip dasar latihan yang tepat untuk atlet berusia 11 – 15 tahun. Jadi berlatih meningkatkan kondisi fisik atlet tanpa mengganggu proses perkembangan dan pertumbuhan mereka.

2.1.6 Komponen Kondisi Fisik

Menurut M Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama (2008 : 27) dijelaskan bahwa komponen fisik yaitu : kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, waktu reaksi, *power*, dan koordinasi.

Dalam penelitian ini beberapa komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga seni beladiri karate, yaitu : koordinasi mata dengan tangan, kekuatan otot tangan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan.

2.1.6.1 Koordinasi Mata dengan Tangan

Menurut Suharsono (1982 : 11) Koordinasi adalah kemampuan untuk merangkaikan beberapa gerakan untuk menjadi suatu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuan. Keterampilan biasanya melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh.

Jadi dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata dengan tangan adalah suatu kemampuan dari seseorang untuk melakukan gerakan kombinasi yang

selaras antara mata dengan tangan. Pada cabang olahraga seni beladiri karate membutuhkan koordinasi antara mata dengan tangan yang baik, dan bisa dilatihkan menggunakan materi latihan teknik dasar karate yaitu rangkaian tangkisan dan pukulan yang dilakukan dengan baik dan benar, sehingga meningkatkan kemampuan atlet pada koordinasi antara mata dengan tangan.

2.1.6.2 Kekuatan Otot Tangan dan Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan berarti kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam satu usaha (Thomas R. Baechle dan Barney R. Groves, 2003 : 6). Menurut Herman Subardjah (2012 : 2) Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tangan merupakan suatu kemampuan tangan untuk mengeluarkan tenaga yang maksimal. Kemudian kekuatan otot tangan pada cabang olahraga seni beladiri karate dapat dilatihkan dengan menggunakan materi latihan pukulan dan juga genggaman yang baik dan benar. Sedangkan kekuatan otot tungkai merupakan suatu kemampuan tungkai untuk mengeluarkan tenaga yang maksimal, hal ini bisa dlatihkan menggunakan materi latihan tendangan dengan tenaga yang sesuai.

2.1.6.3 Kelincahan

Menurut Herman Subardjah (2012 : 11) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kelncahan pada cabang olahraga beladiri karate dibutuhkan sebagai salah satu komponen kondisi fisik yang penting untuk dimiliki oleh seorang atlet karate. Dalam hal ini dapat dilatihkan menggunakan materi latihan serangan dengan *sand sack* dari 3 arah yang berbeda dengan merubah arah gerak suatu serangan ke arah yang berbeda dalam satu sasaran.

2.1.6.4 Kecepatan

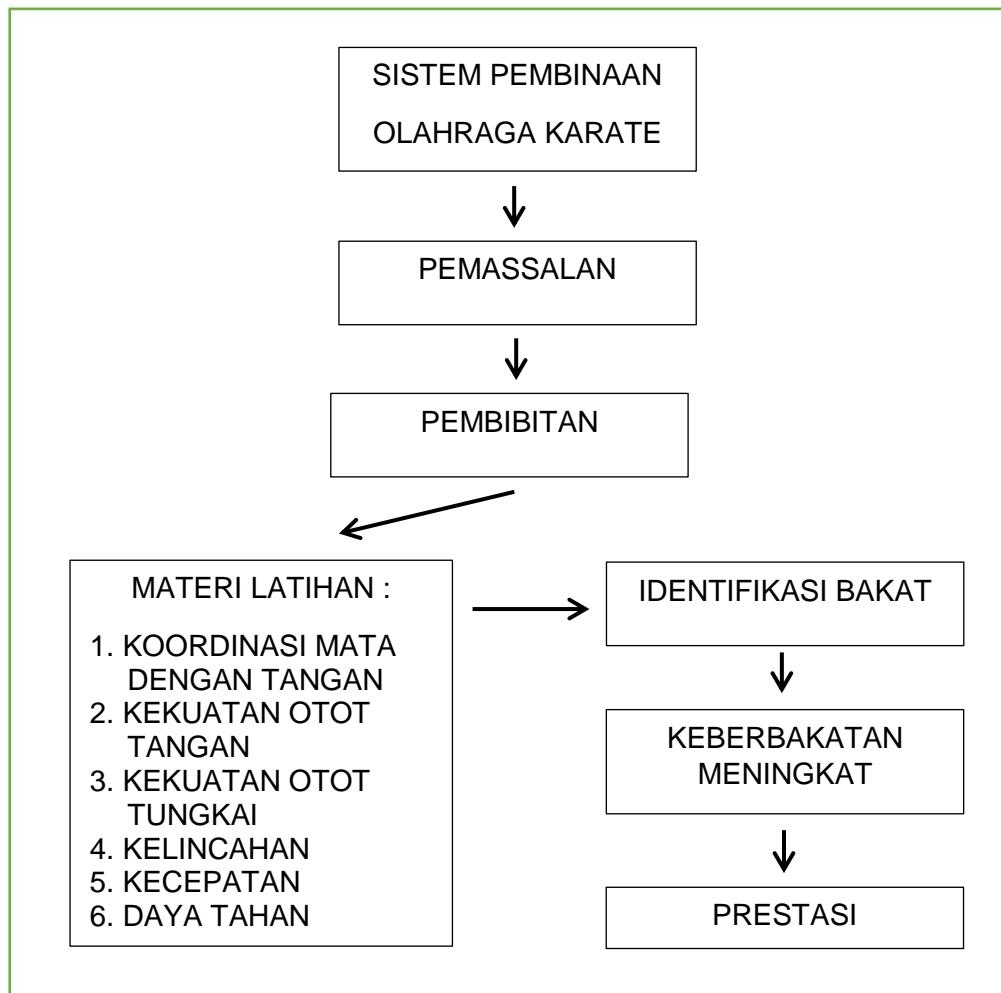
Menurut Dick dalam Herman Subardjah (2012 : 11) kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.

Seorang atlet karate diharapkan memiliki kecepatan yang baik, dikarenakan dalam suatu pertandingan karate dituntut setiap atlet memiliki kemampuan untuk melakukan pukulan maupun tendangan dengan cepat.

2.1.6.5 Daya Tahan

Menurut Herman Subardjah (2012 : 6) Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama Herman Subardjah (2012 : 6). Jadi dapat disimpulkan bahwa daya tahan pada atlet karate merupakan suatu kemampuan untuk melakukan suatu gerakan, serangan, pertahanan dalam suatu pertandingan maupun latihan dengan waktu yang relatif lama. Melatih daya tahan bisa dilakukan dengan melakukan MFT (*Multistate Fitnes Test*).

2.2 Kerangka Berfikir



Gambar 2.17 Kerangka Berfikir

Menurut Uma Sekaran dalam Sugiono (2012 : 91) mengemukakan bahwa , kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Dari beberapa penjelasan teori – teori yang sudah dijelaskan pada landasan teori, dapat disimpulkan bahwa peneliti memiliki suatu kerangka berfikir sebagai berikut.

Sistem pembinaan olahraga pada cabang olahraga seni beladiri karate dapat dilakukan menggunakan teori piramida, yaitu : 1) pemassalan, 2) pembibitan atlet, dan 3) peningkatan prestasi. Dalam tahapan pemassalan dalam cabang

olahraga beladiri karate bisa melalui pembentukan *dojo* (tempat latihan) dengan melibatkan calon – calon atlet sebanyak – banyaknya. Kemudian pada tahapan pembibitan diperlukan materi – materi latihan yang sesuai dengan komponen kondisi fisik yang mendasar yang diperlukan oleh seorang *karateka*, dimana diperlukan koordinasi antara mata dengan tangan, kekuatan otot tangan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan juga daya tahan. Kemudian dilakukanlah identifikasi bakat dari seorang atlet untuk mengetahui status keberbakatan atlet karate di suatu *dojo* menggunakan metode *Sport Search*. Sehingga dengan adanya materi – materi latihan yang tepat dengan komponen kondisi fisik atlet karate dapat meningkatkan keberbakatan mereka dan tentunya akan menciptakan bibit – bibit unggul yang akan memperoleh prestasi yang maksimal.

2.3 Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “ Ada Pengaruh Materi Latihan Terhadap Hasil Uji Bakat Atlet Karate Usia 11 -15 Tahun di *Dojo Great Warrior* ”. Seperti yang dijelaskan oleh Suharsimi arikunto (2010 : 110) , bahwa hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti data yang terkumpul.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka ditarik kesimpulan bahwa “Ada Pengaruh Materi Latihan Terhadap Hasil Uji Bakat Atlet Karate Usia 11-15 Tahun *Dojo Great Warrior*”.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh t_{hitung} sebesar -2.390 dan nilai signifikansi sebesar $0.038 < 0.05$ maka sangat signifikan dari materi latihan menggunakan teknik dasar yang sudah diberikan pada saat *treatment* terhadap hasil uji bakat atlet karate di *Dojo Great Warrior* Kabupaten Semarang.

5.2 Saran

1. Diharapkan para pelatih karate dapat lebih memperhatikan kebutuhan – kebutuhan yang mendasar mengenai komponen kondisi fisik atlet pada saat menerapkan materi latihan yang dibuat pada cabang olahraga seni beladiri karate .
2. Diharapkan para atlet lebih memperhatikan dan tidak menyepelekan teknik dasar, karena latihan menggunakan teknik dasar berdampak terhadap peningkatan kondisi fisik pada tubuh jika dilakukan dengan sungguh – sungguh dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Wahid. 2007. *Shotokan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Baechle,T.R, dan Groves, B.R. 2003. *Latihan Beban*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Danardono. "Sejarah, Etika dan Filosofi Seni Beladiri Karate". *FIK UNY*. 2010.
- Gugun Arief Gunawan. 2007. *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- M. Furqon Hidayatullah dan Sapta Kunta Purnama. 2008. *Olahraga Usia Dini dan Pemanduan Bakat*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Pangondian Hotliber Purba. "Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sidikalang". *FIK UNIMED*.
01/Th.XV/Juni, 2016:56-66.
- Rheza Ariya Daniswara. 2018. "Uji Bakat Atlet Taekwondo di Club Thunder Cloud Kabupaten Wonosobo Tahun 2018. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Septian Wahyu Utomo. 2018. "Uji Bakat Pada Atlet Karate di Dojo BKC Kshatrya 66 Kota Semarang". *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Setyo Budiwanto. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*.Malang: FIK Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsono. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.