

**PENGEMBANGAN ALAT BANTU LATIHAN TENDANGAN MAWASHI GERI  
PADA KLUB KARATE DOJO TANAH LAPANG BINJAI**

**Shinta Aprianti<sup>1</sup>, Zulpikar Ilham<sup>2</sup>**

Universitas Negeri Medan Indonesia

shintaaprianti054@gmail.com<sup>1</sup>,zulpikar\_ilham@yahoo.com<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

**ARTIKEL INFO:**

Diterima:

6 November 2022

Direvisi:

17 November 2022

Disetujui:

17 November 2022

Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan alat bantu latihan tendangan mawashi geri dan menguji keefektifan alat bantu latihan tendangan mawashi geri pada klub karate Dojo Tanah Lapang Binjai. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan atau Research and Development (R&D). Penelitian pengembangan alat bantu latihan tendangan mawashi geri ini divalidasi oleh 3 ahli yaitu, ahli materi dan ahli media serta ahli validasi bahasa instrumen penelitian. Uji coba produk dilakukan pada Klub Karate Dojo Tanah Lapang Binjai dengan total populasi sebanyak 30 responden yang terdiri dari 10 responden penelitian skala kecil dan 20 responden skala besar. Jenis pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini berbentuk kuesioner (angket). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan alat bantu latihan tendangan mawashi geri ini masuk ke dalam kategori Sangat Layak. Hasil tersebut diperoleh dari hasil validasi a) ahli materi sebesar 94% kategori Sangat Layak; b) ahli media sebesar 95% kategori Sangat Layak; c) ahli bahasa instrumen penelitian sebesar 72% kategori Layak; d) uji coba produk skala kecil sebesar 89% kategori Sangat Layak; dan e) uji coba pemakaian skala besar sebesar 91% kategori Sangat Layak. Simpulan penelitian ini adalah terciptanya produk akhir alat bantu latihan tendangan mawashi geri dengan melalui tahap antara lain: identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, pembuatan produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, dan uji coba pemakaian dan produk akhir dari penelitian ini telah dinyatakan Sangat Layak serta efektif sebagai alat bantu latihan tendangan mawashi geri.

**Kata kunci: Alat Bantu, Tendangan Mawashi Geri**

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to develop a mawashi geri kick training tool and test the effectiveness of the mawashi geri kick training tool at the Tanah Lapang Binjai Dojo karate club. This research is a research development or Research and Development (R&D). The research on the development of mawashi geri kick training aids was validated by 3 experts, namely, material experts and media experts as well as language validation experts for research instruments. The product trial was carried out at the Tanah Lapang Binjai Karate Dojo Club with a total population of 30 respondents consisting of 10 small-scale research respondents and 20 large-scale respondents. The type of data collection used in this study was in the form of a questionnaire (questionnaire). The data analysis technique in this research is descriptive quantitative. The results showed that the development of the mawashi geri kick training aid was in the Very Appropriate category. These results were obtained from the validation results of a) material experts of 94% in the Very Eligible category; b) 95% of media experts in the

Very Eligible category; c) research instrument linguists 72% in the Eligible category; d) small-scale product trials of 89% in the Very Eligible category; and e) large-scale use trial of 91% in the Very Eligible category. The conclusion of this study is the creation of the final product of the mawashi geri kick training tool by going through the following stages: identification of potential and problems, data collection, product design, product manufacture, design validation, design revision, product trial, product revision, and usage trial. and the final product of this research has been declared Very Appropriate and effective as a training tool for mawashi geri kicks.

**Keywords:** Aid, Mawashi Geri . Kick

## PENDAHULUAN

Olahraga karate merupakan suatu aktivitas fisik yang mana tujuannya adalah untuk mencapai tujuan setinggi-tingginya dengan memaksimalkan keadaan baik individu maupun tim Karate adalah olahraga kompetitif yang menjadi andalan Indonesia. Karate telah berkembang pesat hingga saat ini ([Haryanta & Sujatmiko, 2012](#)). Karate di Indonesia bernaung di bawah Federasi Olahraga Karate-do Indonesia (FORKI) sedangkan untuk internasional adalah World Karate Federation (WKF). Jadi peraturan pertandingan yang berlaku saat ini berdasar dari WKF. Prestasi seorang atlet merupakan bentuk gabungan dari beberapa komponen yang telah dilatih, komponen tersebut meliputi kualitas fisik dari seorang atlet, teknik yang telah di latih, taktik yang diterapkan, serta kematangan mental atlet tersebut ([Bangun, 2019](#)). Jadi komponen tersebut saling berhubungan dan tidak boleh diremehkan salah satunya, apabila salah satunya tidak terpenuhi maka sasaran latihan tidak akan terpenuhi. Meskipun berhubungan, namun pembahasan dari setiap komponen sudah dipastikan berbeda. Menurut seorang ahli yang bernama ([Oyama, Chikahisa, Ueha, Kanemaru, & Noda, 1996](#)) “Karate adalah suatu teknik membela diri dengan tangan kosong atau tanpa senjata”. Menurut Suardhana yang dikutip dari jurnal karena hal tersebut, Karateka tidak hanya mempelajari kekuatan fisik, tetapi juga mempelajari mental, spiritual, dan kepribadian. Melalui pendapat beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa karate adalah olahraga beladiri yang menggunakan tangan kosong (tanpa alat apapun) dan dapat membentuk kepribadian, kedisiplinan dan karakter ([Wiyanto & Widiyatmoko, 2020](#)).

Maka dari itu, peneliti melakukan observasi guna melihat rangkaian kihon yang dilakukan pada Klub Karate Dojo Tanah Lapang Binjai. Berdasarkan observasi peneliti yang dilakukan di Klub Karate Dojo Tanah Lapang Binjai pada tanggal 11 Februari 2022 sampai 18 Februari 2022 pada hari Selasa dan Kamis pada pukul 16.00 WIB. Peneliti melihat permasalahan yaitu teknik tendangan mawashi geri yang masih belum baik serta belum terarahnya tendangan mawashi geri dari para atlet ditandai dengan kaki yang belum tepat mengenai punggung atau kepala sasaran atau atlet jika tendangan tersebut dilakukan secara berpasangan ([Aprianti, 2022](#)). Ada juga beberapa atlet yang malas mengangkat tungkai dengan sempurna artinya masih setengah dan cara mengangkat tungkai yang kurang sempurna. Selain itu, akhir dari tendangan tersebut juga kurang baik karena atlet tidak menarik kembali tungkainya melainkan dijatuhkan kelantai saja, serta tidak adanya alat bantu latihan untuk tendangan mawashi geri pada saat proses latihan ([Redyantanu, 2017](#)). Lalu peneliti bertanya dan mewawancarai salah satu pelatih dan bertanya tentang atlet yang berani melakukan tendangan mawashi geri pada saat pertandingan dan pelatih mengatakan bahwa beberapa yang bermain kumite masih belum yakin menggunakan tendangan mawashi geri pada saat pertandingan, padahal

tendangan mawashi geri salah satu cara mendapatkan poin karena bobot poin tendangan mawashi geri cukup tinggi dan peneliti juga bertanya tentang ketersediaan alat bantu yang spesifik untuk latihan tendangan mawashi geri namun, alat yang saat ini masih ada hanya punching yang digunakan tidak hanya tendangan namun juga pukulan ([Purba, 2017](#)).

Tujuan dari observasi dan wawancara tersebut guna mengetahui bagaimana proses latihan tendangan mawashi geri serta pemanfaatan alat bantu latihan tendangan mawashi geri di Dojo Tanah Lapang Binjai. Pada bidang olahraga, seorang pelatih dianggap seorang ahli yang mempunyai tugas, membina, membimbing serta mengarahkan atlet untuk berprestasi dengan cara mewujudkan usaha dengan maksimal. Seperti yang dikemukakan Sabbarudin Yunis Bangun “Pelatih merupakan salah satu orang dibalik layar yang mampu mengangkat secara perlahan tapi pasti level prestasi atlet tersebut, mulai dari tahap pemula sampai si atlet tersebut menjadi atlet elit nantinya. Pelatih yang berkualitas diharapkan akan melahirkan prestasi yang berkualitas juga yang kesemuanya akan di dapat melalui latihan yang berkualitas tentunya”. Selain itu menurut buku Kamus Olahraga menyatakan bahwa pelatih merupakan orang yang bertanggung jawab melatih tim serta mengarahkan gerakan dari setiap pemain ([Abriyanti, 2020](#)).

Strategi dari pelatih karate Dojo Tanah Lapang Binjai untuk memperbaiki tendangan mawashi geri dari para atletnya adalah melakukan drill latihan tendangan salah satunya tendangan mawashi geri untuk membuat atlet merasa terbiasa Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap alat bantu berguna memperbaiki teknik tendangan mawashi geri dari atlet di Dojo Tanah Lapang Binjai. Dilihat dari penelitian sebelumnya tentang alat bantu latihan, ada sebuah alat bantu latihan tendangan depan ([Sasmita, 2020](#)). Kelebihan dari alat tersebut merupakan alat bantu yang sederhana namun memiliki manfaat yang sangat besar tanpa disadari oleh orang lain, ide baru tersebut membuat alat bantu tentang beladiri semakin kaya, namun disetiap penelitian pasti memiliki kekurangan. Berdasarkan penelitian tersebut peneliti melihat ada kekurangan dalam alat tersebut, yaitu alat tersebut tidak memiliki target sehingga membuat alat tersebut seakan kurang sempurna. Maka dari itu, jika sebuah alat tidak memiliki target maka tendangan yang dihasilkan hanya sebatas untuk melewati rintangan yang diberikan. Namun, jika alat tersebut memiliki target maka selain teknik yang benar, sasaran juga tepat seakan-akan memang ada lawan yang harus dicapai. Berangkat dari kekurangan alat sebelumnya, maka peneliti memiliki ide untuk mengembangkan alat tersebut untuk menjadi lebih baik dan sempurna lagi. Selain berguna untuk memperbaiki teknik tendangan mawashi geri, alat bantu latihan ini juga menambah media latihan pada klub karate dojo Tanah Lapang Binjai serta produk alat bantu latihan tendangan mawashi geri ini nantinya juga memudahkan pelatih dan bisa saja dikreasikan menjadi beberapa variasi latihan sesuai dengan kreatifitas dari pelatih guna menunjang proses latihan tendangan mawashi geri pada atlet dojo Tanah Lapang Binjai.

## **METODE PENELITIAN**

Uji coba pada penelitian dan pengembangan ini adalah para atlet dari Klub Karate Dojo Tanah Lapang Binjai, dan ada beberapa tahapan dalam uji coba ini. Tahapan uji coba kelompok kecil sebanyak 10 orang atlet, dan uji coba kelompok besar sebanyak 20 orang atlet. Waktu penelitian ini yaitu pada bulan Juni hingga Juli. Atlet-atlet tersebut yang akan mencoba langsung produk tersebut. Teknik penentuan sampel penelitian pengembangan ini adalah metode purposive

sampling. Menurut ([Prof Sugiyono, 2011](#)) purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan beberapa kriteria . Yang selaras dengan pendapat Arikunto dalam jurnal yang menyatakan bahwa purposive sampling adalah teknik pengumpulan data non-acak, karena subjek penelitian dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu.

**Tabel 1**  
**Subyek Uji Coba**

NO	SKALA	JUMLAH
1	KECIL	10 ATLET
2	BESAR	20 ATLET

Penelitian ini berjenis penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya adalah *Research and Development*. Pengembangan memegang salah satu peranan penting di dalam bidang olahraga. Pengembangan dalam bidang olahraga sangat meluas, contohnya bisa berupa pengembangan aturan permainan, pengembangan variasi maupun pengembangan sarana dan prasarannya. Pengembangan ialah penerapan ilmu pengetahuan dan usaha meningkatkan ilmu kemampuan secara sistematis guna memberikan solusi dari suatu masalah melalui pendidikan dan latihan, dan tidak terkecuali di olahraga.

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan alat bantu latihan tendangan mawashi geri. Alat bantu latihan ini nantinya bisa menjadi salah satu sarana pada karate untuk melatih tendangan mawashi geri. Pengembangan alat bantu latihan tendangan mawashi geri ini melibatkan klub karate Dojo Tanah Lapang Binjai. Menurut ([P. D. Sugiyono, 2019](#)) langkah-langkah dalam penelitian dan pengembangan ialah: Potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian, revisi produk final, dan produk masal.

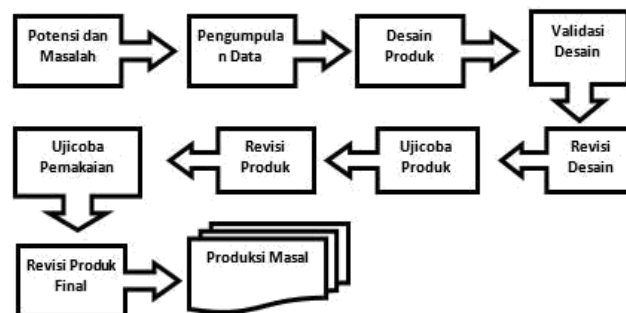
Berdasarkan pendapat ([P. D. Sugiyono, 2019](#)), penelitian pengembangan atau *research and development* (R&D) adalah aktifitas riset dasar untuk mendapatkan informasi kebutuhan pengguna (*needs assessment*), kemudian dilanjutkan kegiatan pengembangan (*development*) untuk menghasilkan produk dan mengkaji keefektifan produk tersebut. Berdasarkan pendapat dalam jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan yang dimaksud dengan penelitian dan pengembangan adalah pendekatan penelitian untuk menciptakan produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada. Penelitian dan pengembangan adalah metode untuk menciptakan produk tertentu, meningkatkan produk yang ada, dan menguji efektivitas produk tersebut. Penelitian dan Pengembangan merupakan dua kata yang saling berkaitan, karena harus adanya observasi terlebih dahulu untuk menganalisis kebutuhan di lapangan lalu ada pengembangan berupa realisasi kebutuhan di lapangan.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian dan pengembangan (*Research dan Depeloment*) ialah suatu kegiatan penelitian yaitu observasi secara langsung untuk menelaah apa kebutuhan yang ada di lapangan yang kemudian direalisasikan dengan menghasilkan produk baru atau mengembangkan produk yang sudah ada dan di perbaharui dengan tetap mempertimbangkan tujuan dari suatu produk tersebut.

Metode penelitian dan pengembangan lazim di bidang ilmu alam dan teknik, seperti

otomotif dan obat-obatan. Namun, tidak hanya sampai disitu peran dari penelitian dan pengembangan di bidang ilmu. Selain itu, metode ini juga sudah menjerumus kepada kepelatihan, dimaksudkan agar dapat memenuhi kebutuhan sarana dan prasarana latihan dari suatu cabang olahraga. Oleh karena itu, juga dapat digunakan dalam bidang kepelatihan. Penelitian bermaksud untuk mengembangkan suatu produk berupa alat latihan tendangan mawashi geri pada karate.

Tahapan penelitian dan pengembangan yang akan dilalui penulis menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) yaitu menurut Sugiyono (Sugiyono, 2019: 298) langkah-langkah metode penelitian dijelaskan pada gambar dibawah ini:



**Gambar 11 Langkah-Langkah Metode Penelitian Dan Pengembangan**  
 (Sumber: Sugiyono, 2019 : 298)

Metode pengumpulan data dalam penelitian dan pengembangan ini adalah menggunakan format angket (kuesioner). Kuesioner merupakan salah satu bentuk alat pengumpulan data yang sangat fleksibel, relatif mudah digunakan, dan mampu menjangkau sejumlah besar responden. Menurut (Prof Sugiyono, 2011) Kuesioner adalah teknik pengumpulan data di mana respondendisajikan dengan serangkaian pertanyaan atau tanggapan tertulis. Kuesioner ini dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup atau terbuka. Berdasarkan buku Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan kuesioner tertutup memiliki opsi jawaban tetap sejak awal, memungkinkan responden untuk memilih dari opsi terlampir, sementara kuesioner terbuka memberi responden kesempatan untuk mengungkapkan pendapat tentang masalah sesuai dengan pandangan dan kemampuan responden.

Menurut Bogdan yang dikutip dari (P. D. Sugiyono, 2019) menyatakan bahwa “Data Analysis is the process of systematically searching and arranging the interview transcripts, fieldnotes, and others materials that you accumulate to increase your own understanding of them and to enable you to present what you have discovered to others.” Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat diinformasikan kepada orang lain. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah teknik analisis deskriptif, yaitu dengan mendeskripsikan dan menginterpretasikan data dari masing-masing komponen. Data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data adalah deskriptif kuantitatif. Setelah data terkumpul semuanya, kemudian data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptor, berupa persyaratan Sangat Layak, Layak, Cukup Layak, Tidak Layak, dan Sangat Tidak Layak yang nantinya diubah menjadi data kuantitatif dengan skala penskoran 1 sampai 5. Lalu, hasil dari uji

coba produk tersebut dipresentase. Teknik ini digunakan agar peneliti dapat menganalisis data kuantitatif dari penyebaran kuesioner dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Keterangan :

$P = x$

$x_i$

$x$  100%

P = Persentase Hasil Evaluasi Subyek Uji

Cobax = Jumlah jawaban skor oleh subyek

uji coba

$x_i$  = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subyek uji

coba. 100% = Konstanta

**Tabel 2**  
**Skala Presentse**

<b>Presentase Pencapaian</b>	<b>Interprestasi</b>
81% - 100%	Sangat Layak
61% - 80%	Layak
41% - 60%	Cukup Layak
21% - 40%	Tidak Layak
0% - 20%	Sangat Tidak Layak

Sumber: Menurut (P. D. Sugiyono, 2019)

Tahapan untuk menganalisis data dari angket yaitu:

1. Angket yang telah diselesaikan diperiksa kelengkapannya.
2. Lalu hitung persentase dari setiap sub variabel dengan rumus perhitungan persentase skor
3. Lalu setelah mendapatkan persentase kemudian ditransformasikan ke tabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh peneliti adalah ada alat yang mendukung proses latihan tendangan mawashi geri yaitu punching yang digunakan juga dalam latihan pukulan karate. Punching yang dimiliki oleh dojo ini juga terbatas sehingga pemanfaatannya harus bergantian serta variasi yang diberikan sudah umum. Jadi alat bantu yang dimiliki dojo tersebut tidak spesifik hanya untuk tendangan terkhusus tendangan mawashi geri. Selain itu, peneliti juga melihat bahwa peran pelatih sangat penting didalam latihan, dengan adanya pelatih maka akan lebih sistematis dan teratur dalam proses latihan.

## KESIMPULAN

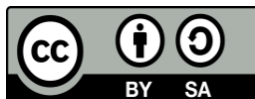
Hasil dari penelitian dan pengembangan ini adalah alat bantu latihan tendangan mawashi geri. Hasil akhir dari ahli materi dengan rata-rata nilai 94%, ahli media dengan rata-rata nilai 95% dan ahli bahasa instrumen penelitian dengan rata-rata nilai 72%. Hasil uji coba produk dengan rata-rata nilai 89% dan uji coba pemakaian produk dengan rata-rata nilai 91%. Setelah mengetahui rata-rata nilai maka alat bantu latihan ini dapat dikategorikan Sangat Layak. Alat bantu latihan ini juga dapat digunakan segala kondisi cuaca serta baik di lapangan terbuka atau di dalam ruangan. Berdasarkan keseluruhan pembahasan tentang pengembangan alat bantu latihan tendangan mawashi geri ini pada klub karate Dojo Tanah Lapang Binjai ini dapat diajukan beberapa saran antara lain Untuk klub karate agar tersedia alat bantu latihan



tendangan mawashi geri dan menambah kuantitas alat bantu agar latihan lebih teratur dalam penggunaan alat bantu latihan pada klub karate Dojo Tanah Lapang Binjai. Kepada penelitian berikutnya adanya pengembangan produk dari bahan-bahan yang dapat disesuaikan untuk keadaan yang lebih spesifik serta dapat menyesuaikan ketinggian alat bantu latihan untuk anak-anak agar dapat menggunakan produk ini dengan lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abriyanti, Bella Putri. (2020). Pengaruh Media Audiovisual (Video) Terhadap Tendangan Mawashi Geri Pada Ekstrakurikuler Karate Di Sman 1 Bangsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). [Google Scholar](#)
- Aprianti, Shinta. (2022). Pengembangan Alat Bantu Latihan Tendangan Mawashi Geri Pada Klub Karate Dojo Tanah Lapang Binjai. *Jurnal Ekonomi, Teknologi Dan Bisnis (Jetbis)*, 1(3), 116–121. [Google Scholar](#)
- Bangun, Sabaruddin Yunis. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29–37. [Google Scholar](#)
- Haryanta, Agung Tri, & Sujatmiko, Eko. (2012). Kamus Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Pt. Aksarra Sinergi Media. Surakarta*. [Google Scholar](#)
- Oyama, Yasuo, Chikahisa, Lumi, Ueha, Toshiko, Kanemaru, Kaori, & Noda, Katsuhiko. (1996). Ginkgo Biloba Extract Protects Brain Neurons Against Oxidative Stress Induced By Hydrogen Peroxide. *Brain Research*, 712(2), 349–352. [Google Scholar](#)
- Purba, Pangondian Hotliber. (2017). Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Chudan Pada Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed. *Jurnal Prestasi*, 1(1). [Google Scholar](#)
- Redyantanu, Bramasta Putra. (2017). Identification Of Social Approach Of Public Housing Design. *Jurnal Humaniora Kopertis* 7, 14(2), 77–82. [Google Scholar](#)
- Sasmita, Novi Dwi. (2020). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Tendangan Mawashi-Geri Beladiri Karate Menggunakan Metode Drill Bagi Karate-Ka Inkado Denbakang V-44-02 Mojokerto*. Universitas Negeri Malang. [Google Scholar](#)
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D Dan Penelitian Pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*. [Google Scholar](#)
- Sugiyono, Prof. (2011). Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. *Alfabeta, Bandung*. [Google Scholar](#)
- Wiyanto, Agus, & Widiyatmoko, Fajar Ari. (2020). Analisis Gerak Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate Di Dojo Sma Negeri 1 Larangan Brebes. *Journal Of Sport Coaching And Physical Education*, 5(1), 1–7. [Google Scholar](#)



licensed under a  
**Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License**