



Model Latihan Tendangan *Mawashi Geri* Menggunakan Media Gawang Untuk Siswa Ekstrakurikuler Karate di Smp Kabupaten Demak

Erfandy Aryantara¹, Wahyu Ragil Kurniawan², Ipang Setiawan³, Adi S⁴

^{1,3,4}Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

²Jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 25 April 2024

Accepted : Mei 2024

Published : Juni 2024

Keywords

karate, *mawashi geri*,
goal media

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan tendangan *mawashi geri* menggunakan media GOPOMAG (gawang portable *mawashi geri*). Penelitian ini termasuk dalam kategori R&D, atau penelitian dan pengembangan. Subjek penelitian ini adalah 36 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Karate di beberapa SMP Kabupaten Demak. Pengumpulan data diperoleh melalui observasi, angket atau kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis kevalidan dan analisis keefektifan. Hasil penelitian didapatkan evaluasi dan validasi diperoleh nilai presentase ahli beladiri 95% dan pelatih ekstrakurikuler karate 96,3% dengan hasil rata-rata persentase ahli beladiri dan pelatih ekstrakurikuler karate 96%, termasuk kategori "sangat baik". Hasil kuesioner siswa ekstrakurikuler karate pada Uji Skala Kecil dan Uji Skala Besar memperoleh hasil nilai persentase 79,15% dan 90,25%, sehingga secara keseluruhan hasil uji Uji Skala Kecil dan Uji Skala Besar memperoleh hasil rata-rata 84,7% dengan kategori "sangat baik". Kesimpulannya, pengembangan model latihan tendangan *mawashi geri* menggunakan media gawang GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*) dapat digunakan pelatih dalam memenuhi kebutuhan sarana latihan ekstrakurikuler karate SMP di Kabupaten Demak.

Abstract

This research aims to develop a mawashi Geri kick training model using GOPOMAG (mawashi geri portable goal) media. This research is included in the R&D category, or research and development. The subjects of this research were 36 students who took part in Karate extracurricular activities in several junior high schools in Demak Regency. Data collection is obtained through observation, questionnaires or questionnaires. Data analysis techniques use validity analysis and effectiveness analysis. The results of the research obtained from evaluation and validation obtained a percentage value of martial arts experts of 95% and extracurricular karate trainers of 96.3% with the results of the average percentage of martial arts experts and trainers. extracurricular karate 96%, including the "very good" category. Results of student questionnaires. extracurricular karate in the Small Scale Test and Large Scale Test obtained percentage results of 79.15% and 90.25%, so that overall the results of the Small Scale Test and Large Scale Test obtained an average result of 84.7% with the category "very good ". In conclusion, the development of a mawashi geri kick training model using GAPOMAG goal media (mawashi geri portable goal) can be used by trainers to meet the needs for extracurricular training facilities for junior high school karate in Demak Regency.

How To Cite:

Aryantara, E., Kurniawan, W, R., Setiawan, I., & S, A., (2024). Model Latihan Tendangan *Mawashi Geri* Menggunakan Media Gawang Untuk Siswa Ekstrakurikuler Karate di Smp Kabupaten Demak. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (1), 287-296

✉ Corresponding author :

E-mail: erfandyaryantaraoi@gmail.com

PENDAHULUAN

Seni bela diri karate yaitu olahraga individu dengan satu orang melawan satu orang di dalam satu pertandingan (Purba, 2016). Menurut (Matutu et al., 2019) karate merupakan olahraga beladiri yang juga telah menjadi olahraga prestasi. Karate merupakan beladiri beraliran keras yang menggunakan teknik - teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan kuda- kuda yang kokoh.

Karate merupakan kombinasi dari dua karakter (kata) Jepang, terdiri atas dua kanji : pertama adalah Kara artinya kosong, dan kedua adalah Te yang artinya Tangan. Jika kata tersebut digabung artinya adalah Tangan Kosong. Maka dapat disimpulkan arti dari Karate-do yaitu suatu beladiri yang menggunakan tangan kosong sebagai cara hidup yang lebih dari sekedar mempertahankan diri saja, namun juga membersihkan diri dari keinginan serta pikiran yang jahat atau kotor (Emad et al., 2020). Gerakan karate merupakan kombinasi gerakan fisik.

Dalam olahraga beladiri karate ada teknik tendangan yaitu serangan fisik yang menggunakan kaki. Menurut (Nakayama, 1977: 86-92) dalam (Ikram, 2022) mengatakan bahwa beladiri karate terdapat beberapa macam teknik tendangan yaitu tendangan *mae geri*, *yoko geri keage*, *yoko geri kekomi*, *mawashi geri*, dan *ushiro geri*. Seni bela diri karate, ada banyak situasi yang dianggap sangat menantang, menegangkan, atau bahkan berbahaya. Dengan beberapa serangan dan penyerangan yang

dilakukan oleh atlet karateka yang sedang bertanding, sulit untuk mencari waktu yang tepat dikarenakan arena pertandingan memiliki ukuran yang kecil dan terbatas (Emmanuel et al., 2018).

Menurut (Alhinduan et al., 2018) *Mawashi geri* diartikan teknik dasar tendangan yang sulit dilakukan, sehingga memerlukan cara atau metode dalam latihannya. Selain itu, *mawashi geri* juga tendangan yang memerlukan kecepatan, kelenturan, kekuatan, dan penempatan waktu (timing) tepat. *Mawashi geri* memerlukan pengembangan dan memerlukan metode dalam proses latihan (Ikram et al., 2022).

Tendangan *mawashi geri* yaitu teknik tendangan melingkar dari samping, adapun tendangan *mawashi geri* dibagi menjadi dua ialah *mawashi geri chudan* dan juga *mawashi geri jodan*. *Mawashi geri chudan* yaitu teknik tendangan ke samping yang arahnya ke sasaran punggung dan perut, *mawashi geri jodan* adalah teknik tendangan menyamping yang diarahkan kesasaran pipi, muka, ataupun kepala (Simbolon B. , 2014) dalam (Ansyah & Indonesia, 2023).

Mawashi artinya melingkar dan *geri* adalah tendangan, jadi *mawashi geri* yaitu tendangan yang melingkar dan samping. Dalam pertandingan karate, banyak atlet menggunakan tendangan *Mawashi Geri* dengan tujuan untuk mencetak ippon atau 3 poin. Tendangan ini digunakan karena efektivitasnya dalam menyerang sasaran yang penting seperti tubuh bagian tengah atau kepala lawan. Untuk berhasil mencetak poin, atlet harus menguasai teknik

tersebut dengan kecepatan dan kekuatan yang tepat serta memilih momen yang strategis untuk mengeksekusinya. Dengan eksekusi yang baik dan tepat, tendangan *Mawashi Geri* dapat menjadi senjata yang sangat berpotensi untuk meraih kemenangan dalam pertandingan karate.. *Mawashi geri* akan mendapatkan poin jika dilakukan dengan benar sesuai dengan kriteria pada Federasi Olahraga Karate Indonesia (FORKI) (Kautzner & Junior, 2022).

Menurut (Alhinduan et al., 2018) mengatakan bahwa cara melakukan tendangan *mawashi geri* dengan mengangkat lutut (dari sisi luar) setinggi tinggi nya kemudian diayunkan dari luar melingkar ke dalam dengan cepat . Tendangan *mawashi geri* merupakan teknik tendangan melingkar dengan target sekitar pinggang. Kemampuan Tendangan *Mawashi-Geri* dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, mental dan motivasi. Hal tersebutlah penulis tertarik untuk meneliti tentang analisis gerak tendangan *mawashi geri* yang sering digunakan pada saat pertandingan kumite dan dari faktor pendukung yang lain seperti mental saat pertandingan, keaktifan saat latihan, model saat latihan, dan kondisi fisik melalui tes wawancara dari beberapa objek. Untuk itu beberapa faktornya adalah dibutuhkan kecepatan, ketepatan dan konsentrasi tinggi dalam melancarkan tendangan *mawashi geri* (Cakrawijaya, 2021).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di beberapa SMP di Kabupaten Demak, diantaranya (1) SMP N 5 Demak, (2) SMP N 1 Bonang dan (3) SMP 3 Demak, pada tanggal 21 oktober – 29 tahun 2023 peneliti memperhatikan bahwa ekstrakurikuler di

sekolah tersebut belum memiliki media modifikasi latihan masih bersifat konvensional dan monoton. Kemampuan siswa ekstrakurikuler ini juga belum maksimal dalam melakukan tendangan *mawashi geri*. Hal ini terlihat dari latihan permasalahan atau kurangnya ketepatan tendangan *mawashi geri* yang sangat berpengaruh ke performa pada saat melakukan tendangan *mawashi geri*.

Atlet yang melakukan latihan tendangan *mawashi geri* dengan hanya monoton, cenderung merasa bosan sehingga lama-kelamaan atlet tersebut performanya turun dan mempengaruhi tendangan sehingga tendangan tersebut tidak mengenai sasaran, serta cenderung malas melakukan gerakan. Dalam latihan untuk menguasai gerakan tendangan *mawashi geri* dapat dilakukan dengan pelatihan yang rutin tetapi belum atau jarang tersedia media alat bantu untuk latihan khususnya tendangan *mawashi geri* dan kurangnya variasi latihan tendangan *mawashi geri* di masing – masing tempat latihan ekstrakurikuler karate tersebut.

Melacak dari jurnal terdahulu mengenai tendangan *mawashi geri*, terdapat beberapa penelitian yang relevan diantaranya, Pengaruh Latihan Hundle Jump Terhadap Kemampuan *Mawashi Geri* Cabang Olahraga Karate Pada Mahasiswa Universitas Megarezky. Selanjutnya, tulisan lain mengkaji tentang Pengaruh Latihan Menggunakan Kursi Terhadap Tendangan *Mawashi Geri* Beladiri Karate. Setelah meletak literatur-literatur diatas, belum banyak inovasi mengenai media untuk tendangan *mawashi geri*.

Pada jenjang sekolah menengah pertama, biasanya anak-anak memasuki usia remaja. Usia ini remaja ini biasanya pada umur 12 tahun.

Pertumbuhan umumnya terjadi pada masa remaja di lingkup baru yaitu lingkungan Sekolah menengah pertama (SMP). Menurut Chaplin dalam (Azzahra et al., 2021) proses pertumbuhan anak di bangku SMP mengalami perubahan yang cukup signifikan dari perubahan tinggi badan maupun perubahan ukuran tubuh yang lain.

Kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan pendidikan atau olahraga di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik yang bertujuan untuk kebutuhan, potensi, bakat dan minat. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan salah satu unsur penting dalam membangun kepribadian siswa (Nuryanto, 2017). Hampir semua sekolah di Indonesia menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, tetapi pelaksanaan sistem pembinaan ekstrakurikuler di sekolah - sekolah belum sesuai dengan mekanisme yang optimal (Kurniawan et al., 2022).

Dalam hal ini, perlunya inovasi yang mampu memenuhi kebutuhan latihan para siswa dalam melakukan latihan seperti menggunakan banyak variasi latihan gerakan sebagai pengembangan latihan, nantinya bisa juga bermanfaat bagi sekolah dalam melakukan latihan ekstrakurikuler di SMP cabang olahraga karate. Peneliti berinovasi dan memodifikasi alat menggunakan gawang yang dipadukan dengan variasi 11 gerakan latihan tendangan *mawashi geri* diberikan sebagai media pembelajaran tendangan *mawashi geri*. Dengan adanya media pembelajaran menggunakan gawang serta variasi gerakan latihan, membuat siswa ekstrakurikuler karate meningkatkan minat

dalam berlatih, selain itu siswa ekstrakurikuler cabang karate dapat menghasilkan hasil yang lebih baik.

METODE

Research and development atau penelitian pengembangan merupakan metode yang ditujukan untuk menciptakan produk, mengembangkan, serta memvalidasi terhadap produk penelitian yang akan dilakukan. Kajian terhadap suatu produk yang dikembangkan, proses pengembangan produk itu sendiri akan di uji coba produk dan yang terakhir yaitu evaluasi oleh ahli dari produk yang sudah dikembangkan, semua itu merupakan langkah dari penelitian pengembangan.

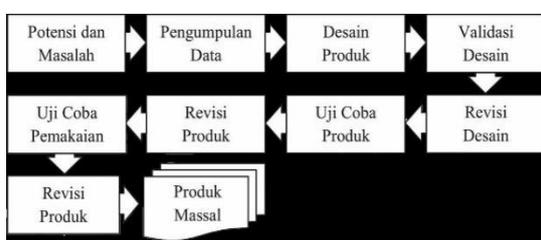
Pada era modern ini pengembangan akan menjadi salah satu jawaban atas permasalahan sarana dan prasarana. Penelitian pengembangan ini akan sangat membantu proses latihan sehingga tujuan yang ingin dicapai bisa wujudkan secara maksimal dengan adanya sarana yang tersedia dari pengembangan yang dilakukan.

Analisis kebutuhan, perencanaan produk, validasi oleh ahli, revisi produk, uji coba, revisi produk (setelah uji coba), uji ke masyarakat luas, dan produksi massal. Studi ini hanya mencapai tahap uji coba terbatas atau uji coba pada kelompok pengguna terbatas, dan tidak mencapai tahap uji ke masyarakat luas atau produksi massal. Sebelum dipasarkan secara luas, tahap ini digunakan untuk mengevaluasi kinerja dan fungsionalitas produk dalam (Satria et al., 2023).

Menurut (Haryati 2012) dalam (Rohmaini et al., 2020) dalam metode penelitian yang akan digunakan penelitian ini adalah *Research and Development (R&D)*, menggunakan model penelitian Borg and Gall. Pengembangan

penelitian ini menggunakan langkah - langkah Borg and Gall yang memiliki 10 langkah dalam penelitian.

Metode pengembangan dalam penelitian ini mengikuti langkah-langkah standar dari Research and Development (R&D). Meskipun demikian, langkah-langkah penelitian dan pengembangan tidak harus diikuti secara kaku, melainkan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi lapangan yang dihadapi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tahap-tahapan pengembangan berikut ini:



Gambar 1 Langkah-langkah RND (Sugiyono, 2016)

Prosedur menggunakan pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini dan pengembangan dimodifikasi berdasarkan kebutuhan kondisi di dalam lapangan Tapo (2017: 98) dalam jurnal (Panas, Petrus, 2023). Penelitian bertujuan untuk pembuatan produk dan langkah-langkah penelitian akan dibagi beberapa macam sebagai berikut : (1) penelitian produk yang ada (studi literatur dan penelitian lapangan), (2) perencanaan pengembangan produk, (3) pengujian desain internal (validasi ahli), (4) revisi desain produk awal, (5) uji coba terbatas (skala kecil), (6) revisi produk 1, dan (7) uji coba lapangan utama (skala besar).

Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara terhadap tanggapan dan masukan

dari tim ahli secara lisan maupun tulisan sebagai masukan konstruktif untuk bahan revisi produk. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari hasil penilaian efektifitas alat (Rachman et al., 2017).

Penelitian pengembangan model latihan tendangan *mawashi geri* menggunakan media gawang ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dan metode pengembangan model. Analisis data kuantitatif borg and gall dalam sugiyono (2007:89) menyatakan bahwa analisis data merupakan proses mencari dan menyusun data secara sistematis yang diperoleh dari hasil wawancara atau kuesioner di dalam lapangan dan bahan-bahan lain, dari hasil wawancara tersebut kemudian disusun secara sistematis sehingga mudah dipahami temuannya dan dapat di informasikan kepada yang lain. Sebuah alat atau sarana yang digunakan untuk metode pengumpulan data sebagai memperoleh informasi penelitian disebut dengan instrumen penelitian (Sarifudin et al., 2023).

Analisis data yang akan digunakan penelitiidengan langkah, sebagai berikut: Mengumpulkan data dari hasil pengamatan, catatan lapangan, hasil wawancara, dan hasil diskusi secara langsung sebagai data, Menganalisis data kedalam beberapa kategori, yaitu penyempurnaan produk, keefektifan produk, serta pencapaian produk, Menganalisis pendukung penyempurnaan produk, Mengolah data dalam merumuskan ketercapaian produk, Membuat, kesimpulan akhir dari produk

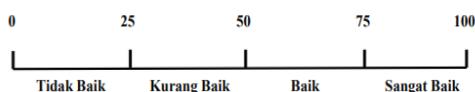
Teknik analisis data yang digunakan menggunakan, deskriptif peresentase, untuk mengetahui validitas produk dari ahli dan respon keberterimaan ahli terhadap produk alat

modifikasi gawang GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*) melalui kuesioner yang telah diberikan oleh peneliti. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif.

$$P = \frac{\sum X_i}{\sum X_j} \times 100\%$$

Keterangan	:	P	=	Presentase
		$\sum X_i$	=	Jumlah Skor Penilaian
		$\sum X_j$	=	Jumlah Skor Maksimal
		100 %	=	Konstanta

Selanjutnya tingkat validasi dalam pada penelitian ini digolongkan dalam empat kategori dengan menggunakan skala yang diambil dari jurnal (Sugiyono,2016:144) sebagai berikut:



Gambar 3.3 Skala Tingkat Validasi

Klasifikasi, untuk memperoleh kesimpulan data adalah sebagai berikut:

Presentase	Klarifikasi	Makna
76% - 100%	Sangat Baik	Sangat Dapat Digunakan
51% - 75%	Baik	Dapat Digunakan
26% - 50%	Kurang Baik	Diperbaiki
0% - 25%	Tidak Baik	Tidak Dapat Digunakan

Tabel 3.3 Klasifikasi Peresentase

Portotipe Produk

Pengembangan produk yang akan dikembangkan yaitu model latihan *mawashi geri* menggunakan alat modifikasi gawang GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*) dengan memiliki tujuan untuk mengembangkan

model latihan yang sebelumnya tidak menggunakan alat modifikasi dan latihan terlihat monoton, selanjutnya dikembangkan dengan menggunakan alat modifikasi agar siswa lebih bersemangat dan teknik tendangan lebih baik khususnya tendangan *mawashi geri*.

Pembuatan pengembangan alat modifikasi terdiri dari pipa paralon yang dipotong sesuai ukuran dan dirangkai menjadi gawang, dapat dipindahkan dengan mudah dan dilepas agar bisa di bawa kemana saja. Pengembangan ini dapat dibuat dengan mudah namun memberikan fungsi yang efektif dan efisien, serta secara normal harga bahan sangatlah terjangkau dan mudah didapatkan.

Pengembangan ini bertujuan untuk meningkatkan minat dan menambah semangat para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMP, tidak lupa tujuan utamanya yaitu meningkatkan teknik tendangan *mawashi geri*.



Gambar 2 Modifikasi Gawang GAPOMAG (Gawang Portable *Mawashi Geri*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 desember s.d 18 desember 2023 yang dilakukan pada ekstrakurikuler karate SMP di Kabupaten Demak, diantaranya yaitu SMP N 5 Demak, SMP N 1 Bonang, dan SMP N 3 Demak. Sehingga jumlah Sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini secara keseluruhan sebanyak 36 siswa ekstrakurikuler karate.

Produk dirancang dan dikembangkan dalam bentuk draf awal akan dilakukan proses validasi ahli sebelum melakukan uji coba skala kecil. Proses validasi dilakukan untuk memperoleh pengakuan layak atau tidaknya produk yang ingin dikembangkan, dalam proses validasi ini melibatkan satu ahli beladiri Dr. Ipang Setiawan S, Pd, M.Pd selaku dosen beladiri Universitas Negeri Semarang dan pelatih masing-masing dari ekstrakurikuler SMP di Kabupaten Demak, di antaranya senpai Agus Zuliyanto, Senpai Agyta Karantika, dan Senpai Setiyadi.

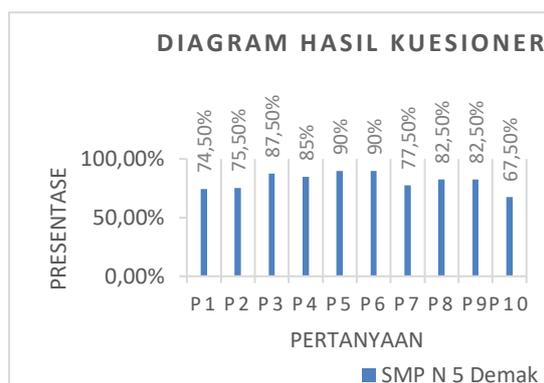
Proses validasi menggunakan lembar masing-masing untuk ahli beladiri dan pelatih. Lembar evaluasi kuesioner didalamnya terdapat beberapa aspek; efektifitas, kualitas produk, saran, dan masukan dari ahli beladiri dan pelatih terkait produk yang dikembangkan. Proses validasi efektif dan kualitas produk pengembangan ini menggunakan skala 1 sampai dengan 4 dalam penilaiannya.

Ahli	Nilai	Persentase	Keterangan
Ahli Beladiri	38 / 40	95%	Sangat Baik
Pelatih 1	39 / 40	97%	Sangat Baik
Pelatih 2	38 / 40	95%	Sangat Baik
Pelatih 3	39 / 40	97%	Sangat Baik
Jumlah	154	96%	Sangat Baik

Tabel 4. 1 Hasil Penilaian Ahli Beladiri dan Pelatih

Diperoleh nilai pada Ahli Beladiri sebesar 95% dan Pelatih sebesar 97%, nilai rata-rata ahli adalah 96%, nilai tersebut termasuk pada kategori sangat baik dan pengembangan gawang modifikasi GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*) untuk teknik tendangan *mawashi geri* digunakan untuk dilakukan/melakukan penelitian. Uji coba dalam skala kecil ini

dilakukan setelah pengembangan alat modifikasi GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*) untuk peserta didik yang berlatih di tiga ekstrakurikuler karate sekolah Kabupaten Demak telah divalidasi oleh para ahli maupun pelatih beladiri ekstrakurikuler karate. Uji coba skala kecil dilaksanakan di SMP N 5 Demak.



Gambar 4. 1 Diagram Hasil Kuesioner Uji Skala Kecil

Berdasarkan data tersebut dideskripsikan bahwa penggunaan pengembangan gawang modifikasi GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*) untuk teknik tendangan *mawashi geri* menunjukkan hasil kuesioner yang sudah diisi oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMP N 5 demak memperoleh persentase nilai sebesar 80,25% nilai tersebut telah memenuhi kriteria sangat baik, sehingga pengembangan model latihan menggunakan alat modifikasi GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*) untuk teknik tendangan *mawashi geri* tersebut sudah bisa digunakan.

Proses penyajian data uji coba skala besar dilakukan setelah pengambilan data uji coba secara kecil terlebih dahulu, setelah itu peneliti melakukan pengambilan data uji coba skala besar yang bertujuan untuk mengetahui

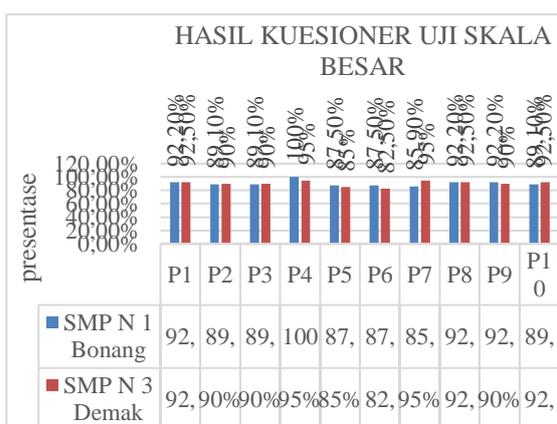
kelebihan maupun kekurangan dari gawang modifikasi GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*) untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMP Kabupaten Demak khususnya SMP N 1 Bonang dan SMP N 3 Demak yang sudah ada ekstrakurikuler karate nya.

Berdasarkan data tersebut dideskripsikan bahwa penggunaan pengembangan gawang modifikasi GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*) untuk teknik tendangan *mawashi geri* menunjukkan hasil kuesioner yang sudah diisi oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate di SMP N 3 demak dan SMP N 1 Bonang dalam penelitian uji coba skala besar memperoleh persentase nilai sebesar 90% untuk SMP N 3 Demak dan SMP N 1 Bonang mendapatkan nilai persentase 90,5% nilai tersebut telah memenuhi kriteria sangat baik, sehingga pengembangan model latihan menggunakan alat modifikasi GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*) untuk teknik tendangan *mawashi geri* tersebut sudah bisa digunakan.

Hasil kuesioner siswa ekstrakurikuler karate dari Uji Skala Kecil pada pemakaian pengembangan model latihan tendangan *mawashi geri* menggunakan gawang GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*) pada olahraga karate di ekstrakurikuler karate menunjukkan hasil rata-rata hasil uji coba skala kecil dengan persentase sebesar 79,15%. Hasil analisis kuesioner siswa ekstrakurikuler karate untuk uji coba Skala Besar memperoleh hasil rata-rata nilai persentase sebesar 90,25% dan termasuk kedalam kategori “sangat baik”, sehingga secara keseluruhan dari hasil uji Skala Kecil dan uji Skala Besar memperoleh hasil rata-rata 84,7% dengan kategori sangat baik. Sehingga “Model Latihan Tendangan *mawashi geri* Menggunakan Media Gawang GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*) Untuk Siswa Ekstrakurikuler Karate di Kabupaten Demak” sangat dapat digunakan.

SIMPULAN

Hasil akhir dari penelitian pengembangan model latihan tendangan *mawashi geri* menggunakan alat bantu GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*) pada olahraga beladiri karate di ekstrakurikuler di SMP kabupaten Demak menggunakan data uji coba skala kecil dengan responden 10 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 5 Demak, selanjutnya data uji coba skala besar sebanyak 26 siswa ekstrakurikuler karate dari SMP N 1 bonang berjumlah 16 siswa dan SMP N 3 Demak berjumlah 10 siswa. Setelah itu peneliti juga melakukan uji validitas produk dengan satu Ahli Beladiri dan 3 Pelatih ekstrakurikuler dari SMP masing-masing. Berdasarkan hasil penelitian



Gambar 4. 2 Hasil Kuesioner Uji Skala Kecil dan Besar

akhir yang dilakukan, diperoleh beberapa kajian sebagai berikut :

1. Pada hasil dari evaluasi dan validasi yang diperoleh nilai peresentase dari Ahli Beladiri sebesar 95% dan Pelatih ekstrakurikuler karate 96,3% dengan hasil rata-rata peresentase dari Ahli Beladiri dan Pelatih ekstrakurikuler karate sebesar 96% nilai tersebut termasuk pada kategori sangat baik dan pengembangan model latihan tendangan *mawashi geri* menggunakan alat gawang atau GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*) sangat layak digunakan untuk penelitian. Berdasarkan hasil validasi ahli tersebut maka dapat disimpulkan produk alat tersebut masuk dalam kategori “sangat baik” sehingga sangat dapat digunakan uji skala kecil.
2. Hasil kuesioner siswa ekstrakurikuler karate dari Uji Skala Kecil pada pemakaian pengembangan model latihan tendangan *mawashi geri* menggunakan gawang GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*) pada olahraga karate di ekstrakurikuler karate menunjukkan hasil rata-rata hasil uji coba skala kecil dengan peresentase sebesar 79,15%. Hasil analisis kuesioner siswa ekstrakurikuler karate untuk uji coba Skala Besar memperoleh hasil rata-rata nilai peresentase sebesar 90,25% dan termasuk kedalam kategori “sangat baik”, sehingga secara keseluruhan dari hasil uji Skala Kecil dan uji Skala Besar memperoleh hasil rata-rata 84,7% dengan kategori sangat baik. Sehingga “Model Latihan Tendangan *mawashi geri* Menggunakan Media Gawang GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*)

Untuk Siswa Ekstrakurikuler Karate di Kabupaten Demak” sangat dapat digunakan.

Berdasarkan kajian tersebut dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan tendangan *mawashi geri* menggunakan media gawang GAPOMAG (gawang portable *mawashi geri*) pada olahraga karate di ekstrakurikuler SMP Demak yang telah melalui beberapa proses uji coba dan revisi produk yang di kembangkan dapat di gunakan oleh pelatih dalam memenuhi kebutuhan sarana latihan di tempat latihan ekstrakurikuler SMP, sehingga dapat menunjang proses berjalannya latihan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhinduan, M. H., Simanjuntak, V., & Hidasari, F. P. (2018). Pengaruh Latihan Menggunakan Media Kursi Terhadap Tendangan Mawashi Geri. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(4).
- Ansyah, R. A., & Indonesia, U. T. (2023). PENGARUH LATIHAN KICK TARGET SAMSAK TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI – GERI PADA. 4(1), 42–48.
- Azzahra, R., Fitriani, W., Desmita, D., & Warmansyah, J. (2021). Keterlibatan Orang Tua di Minangkabau dalam PAUD pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1549–1561. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1796>
- Cakrawijaya, M. H. (2021). Pengaruh Latihan Hurdle Jump Terhadap Kemampuan Mawashi Geri Cabang Olahraga Karate Pada Mahasiswa Universitas Megarezky Muhammad. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 54. <https://ijophya.org/index.php/ijophya/article/view/3>
- Emad, B., Atef, O., Shams, Y., El-Kerdany, A., Shorim, N., Nabil, A., & Atia, A. (2020). IKarate: Improving Karate Kata. *Procedia Computer Science*, 170(2019), 466–473. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.03.090>

- Emmanuel, R., Jian, Z., Adrien, N., & Ruvakubusa Emmanuel, C. (2018). Pre-competition psychophysiological stress evolution in novice karate competitors. ~ 92 ~ *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 5(6), 92–96. www.kheljournal.com
- Ikram, A. (2022). *Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku-Tsuki Dan Kizami-Tsuki Pada Atlet Pemula Dojo Cantik Manis*. <https://repository.bbg.ac.id/handle/1456%0Ahttps://repository.bbg.ac.id/bitstream/1456/1/F0418015W.pdf>
- Ikram, A., Rahmat, Z., Bina, U., Getsempena, B., & Karet, L. (2022). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa PENGARUH LATIHAN KARET TERHADAP KECEPATAN PUKULAN GYAKU-TSUKI DAN KIZAMI-TSUKI PADA ATLET KARATE*. 3(2).
- Kautzner, N., & Junior, M. (2022). Punch and Kick Impact of the Karate: a Review. *Independent Researcher*, XIV(2), 66–76. <https://doi.org/10.24818/mrt>.
- Kurniawan, W. R., Hartono, M. H., Wijayanti, D. G. S. W., Billiandri, B. B., Utomo, S. J. U., Arif, M. F. A., Putri, R. E. P., & Sugiharto, M. S. S. (2022). Edukasi dan Pengenalan Cabang Olahraga Menembak untuk Anak Sekolah Dasar dan Menengah Pertama sebagai Upaya Peningkatan Prestasi Olahraga Menembak Tingkat Pelajar Kota Semarang. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 68–74. <https://doi.org/10.26740/abdi.v8i1.15199>
- Matutu, O. N., Nurliani, & Fahrizal. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Ketepatan Terhadap Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki Pada Cabang Olahraga karate Inkado Di Ranting Kota Makassar. *E-Jurnal Olahraga Karate, Vol. 506su*(No. 2), 1–11.
- Nuryanto, S. (2017). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler di SD Al Irsyad 01 Purwokerto. *Jurnal Kependidikan*, 5(1), 151–168. <https://doi.org/10.24090/jk.v5i1.1260>
- Panas, Petrus, Y. (2023). Pengembangan Alat Belajar Pasing Sepak Bola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik Sebagai Sarana. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3, 28–39. <http://jurnalilmiahcitrabakti.ac.id/jil/index.php/jor/index>
- Rachman, I., Sulaiman, & Rumini. (2017). Pengembangan Alat Pelontar Bola Tennis Meja (Robodrill IR-2016) Untuk Latihan Drill Teknik Pukulan Drive Dan Spin. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 50–56.
- Rohmaini, L., Netriwati, N., Komarudin, K., Nendra, F., & Qiftiyah, M. (2020). Pengembangan Modul Pembelajaran Matematika Berbasis Etnomatematika Berbantuan Wingeom Berdasarkan Langkah Borg and Gall. *Teorema: Teori Dan Riset Matematika*, 5(2), 176. <https://doi.org/10.25157/teorema.v5i2.3649>
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Permana, D. F. W., & Mukarromah, S. B. (2023). Tingkat Konsentrasi Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 56–65. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18421>
- Satria, M. H., Aliriad, H., Kesumawati, S. A., Endrawan, I. B., & Adi, S. (2023). *Model Pengembangan Keterampilan Motorik My Home Environment terhadap Anak Disabilitas Intelektual*. 7(2), 2336–2347. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4415>