

## Model Latihan *Crazy Ball Game* Meningkatkan Minat dan Motivasi Anak Berlatih Karate

Gede Hendri Ari Susila, Ade Hindhu Prastya

STKIP Agama Hindu Singaraja, Indonesia

Disubmit: 29 Oktober 2019. Direvisi: 16 November 2019. Disetujui: 1 Desember 2019

**Abstrak** Melatih teknik bertarung (kumite) dengan cara berhadapan *one bye one* ditingkatkan anak usia dini tidaklah mudah secara psikologi anak, sehingga dibutuhkan metode khusus dalam melatih teknik *kumite*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *Crazy Ball Game* dalam upaya meningkatkan minat dan motivasi anak berlatih *kumite* di lingkungan Pengkab FORKI Buleleng. Metode penelitian ini eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian adalah anak kategori usia dini (7 s/d 9 tahun) yang terdaftar di aliran/perguruan di bawah naungan FORKI Buleleng sebanyak 50 orang. Berdasarkan hasil analisis dan penelitian yang sesuai dengan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa Model Latihan *Crazy Ball Game* sangat berpengaruh terhadap minat dan motivasi anak-anak berlatih *kumite*. Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua dalam penelitian ( $F = 4.614, p = < 0,05$ ). Jika ditetapkan taraf signifikansi  $p = 0,05$  maka nilai signifikansi uji hipotesis kedua jauh lebih kecil daripada  $p$ , sehingga  $F$  signifikan. Maka hipotesis kedua diterima yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap sikap sosial antara siswa yang mengikuti Model Latihan *Crazy Ball Game* dengan siswa yang mengikuti Latihan konvensional.

Kata Kunci : *Crazy Ball Game*, Minat, Motivasi.

**Abstract** Practicing fighting techniques (kumite) by dealing with *one bye one* at the level of early childhood is not easy psychologically for children, so special methods are needed in training the *kumite* technique. This study to determine the effect of *Crazy Ball Game* training models in an effort to increase the interest and motivation of children practicing *kumite* in the FORKI Buleleng regency. The research methods is an experimental research design with *one group pretest-posttest design*. The subject were fifty children of the early age category (7 to 9 years) who were registered in the school of Karate under the auspices of FORKI Buleleng. The result showed that *Crazy Ball Game Exercise Model* significantly to increase the interests and motivation of children to practice *Kumite* ( $F = 4.614, p = < 0.05$ ). If the significant level is set  $p = 0.05$ , the significance value of the second hypothesis test is much smaller than  $p$ , so  $F$  is significant. The second hypothesis is accepted, which means that there are significant differences in social attitudes between students who take the *Crazy Ball Game Exercise Model* and students who take conventional exercises.

*Key words: Crazy Ball Game, interest, and motivation.*

### PENDAHULUAN

Pembinaan Federasi Olahraga Indonesia (FORKI) di Kabupaten Buleleng memiliki ciri khas tersendiri, mengingat proses latihan cenderung bersandar pada pengalaman masa lalu pelatih. Kondisi tersebut sangat berpengaruh pada model latihan *karate* di tempat latihan (*dojo*). Idealnya model latihan *karate* hendaknya membudayakan unsur permainan sejak usia dini, usia 7 s/d 9 tahun. SDM pelatih yang baik menjadi faktor utama, mengingat latihan *karate* mengarah ke Prestasi bukan premanisme. Latihan *karate* teknik *kumite* adalah latihan yang sangat ditakuti anak-anak, kondisi ini terjadi ketika pelatih tidak memahami konsep latihan. Biasanya pelatih melatih anak dengan cara: (1) anak langsung di hadapkan *one bye one*, (2) tidak adanya motivasi yang jelas kepada anak dalam penerapan teknik *kumite*, dan (3) proses latihan teknik memukul, menendang, dan menangkis tidak dikemas dalam bentuk latihan permainan.

Menurut Sukadiyanto (2008: 19) salah satu prinsip latihan adalah prinsip variasi latihan salah satunya dengan konsep permainan. Model latihan *crazy ball game* adalah latihan dengan konsep permainan *kumite* berpasangan bersaranakan bola karet yang dilakukan dengan penuh ekspresi. Penerapan model latihan *crazy ball game* adalah solusi terbaik dalam mengatasi permasalahan tersebut.

### Model Latihan *Crazy Ball Game*

Menurut Sukadiyanto dan Danginsa (2011: 5-6) latihan adalah aktivitas fisik untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan dan variasi latihan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Latihan yang baik dan benar akan berdampak pada kemam-

puan penguasaan teknik dan kualitas fisik olahragawan (Sumber: Sukadiyanto & Dang-sina, 2011: 6). Model latihan *Crazy Ball Game* (permainan bola gila) adalah suatu permainan yang bersarakan bola karet dan dilakukan secara berpasangan, dimana ada anak berperan sebagai pelempar bola dengan gaya, ekspresi, dan tipuan khasnya yang mengarahkan bola karet kebagian badan lawan main. Kata *Crazy* (gila) dalam permainan ini mengarah kepada pengkondisian ekspresi pemain dalam berinteraksi, sehingga anak usia dini dapat menikmati latihan dimaksud. Disisi lain ada anak yang berperan menghindari, menangkis, dan menyerang balik pelempar bola tersebut. Latihan *Crazy Ball Game* bersarakan bola karet khusus, yang tempel dengan tali karet dan diikatkan pada kedua telapak tangan. Latihan *Crazy Ball Game* dapat merangsang reaksi anak dalam upaya menghindari serangan dan menangkis serangan sehingga anak mudah memahami dan melakukan teknik menghindar, menangkis, dan membalas serangan.

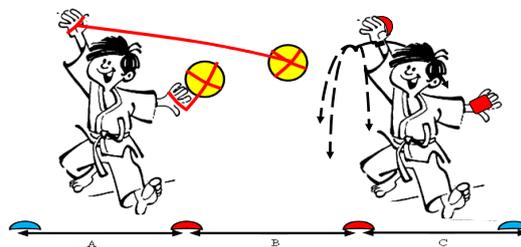
*Crazy Ball Game* dapat terlaksana dengan baik apabila model latihannya didukung dengan beberapa hal, seperti: (1) sarana dan prasarana, bola karet, *cone*, dan kondisi lapangan saat berlatih sangat menentukan tingkat keberhasilan dalam meningkatkan minat dan semangat anak berlatih karate; (2) kecerdasan emosional dan kemampuan mengembangkan diri juga sangat dibutuhkan pelatih dalam penerapan model latihan; (3) berpikir kreatif dan berbagai inovasi sangat dibutuhkan dalam upaya menunjang SDM pelatih; dan (4) komunikasi dan kolaborasi yang baik dapat mempercepat interaksi positif antara pelatih dan anak. Jumlah pemain dalam model latihan *Crazy Ball Game* 2 - 3 orang anak, dan masih bisa dikembangkan lagi sesuai kebutuhan. Masing-masing anak berperan sebagai pelempar dan penerima serangan. Peralatan yang dibutuhkan dalam permainan ini antara lain: (a) peluit, (b) bola karet khusus, dan (c) cun (A, B, dan C yang berjarak masing-masing 1 meter) (Gambar 1).

### Meningkatkan Minat dan Motivasi Anak Berlatih Karate

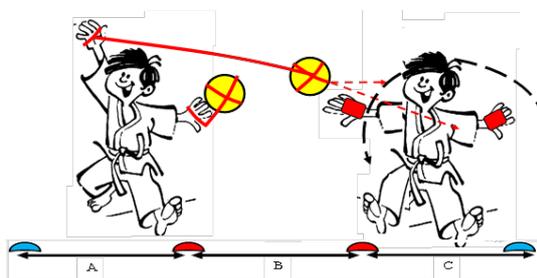
Olahraga *karate* adalah suatu aktivitas fisik yang terstruktur dalam beladiri tangan kosong. Dalam perkembangan olahraga karate di Indonesia KONI mengakui Federasi OlahRaga Karate Indonesia (FORKI) dengan 25 perguruan (PB FORKI, 2012: 2). Sejak dahulu *karate* In-kai identik dengan teknik perkelahian, namun

pada prinsipnya teknik *karate* dibagi menjadi tiga macam, yaitu: (1) teknik dasar (*kihon*), (2) teknik jurus (*kata*), (3) teknik pertarungan (*kumite*) (UKM INKAI UNY, 2009: 19).

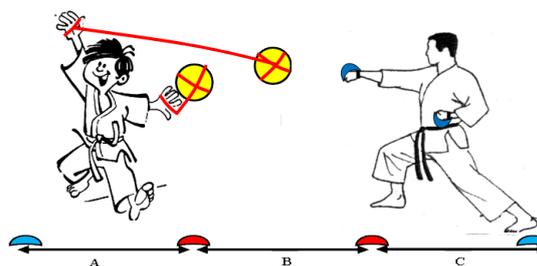
1. Bola ditangkis ke dalam dan ke luar dengan telapak tangan.



2. Badan menghindari bola ke kiri, ke kanan, dan menjongkok.



3. Menyerang balik bola dengan teknik *zuki* ataupun *geri*.



**Gambar 1.** Pengaturan Peralatan Model Latihan *Crazy Ball Game*

Menurut Djali (2008: 121), minat pada dasarnya merupakan penerimaan akan sesuatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Minat sangat besar pengaruhnya dalam mencapai prestasi dalam suatu proses Latihan, pekerjaan, dan latihan. Selain itu juga minat dapat diartikan sebagai rasa senang atau tidak senang dalam menghadapi suatu objek. Minat berkaitan dengan perasaan suka atau senang dari seseorang terhadap sesuatu objek. Sedangkan motivasi merupakan kondisi atau *energy* yang menggerakkan diri seseorang yang terarah atau tertuju dalam mencapai tujuan. Sikap mental seseorang yang pro dan positif terhadap situasi lingkungan itulah yang memperkuat motivasi dirinya (Mohamad Surya, 2009: 100). Pengembangan latihan dengan model permainan sangat dibutuhkan da-

lam upaya meningkatkan minat dan motivasi anak. Kreativitas pelatih secara tidak langsung akan memberikan suasana atau semangat baru bagi anak-anak untuk mencapai tujuan latihan teknik *kumite*. Apabila kondisi ini semakin dikembangkan dan ditingkatkan maka akan berpengaruh besar kepada pembinaan olahraga karate di Kabupaten Buleleng.

Ketika minat dan motivasi anak dalam berlatih karate tercapai, secara tidak langsung anak akan mudah diarahkan ke jenjang lebih tinggi (meraih prestasi). Pada cabang karate, pembinaan karateka sudah diatur oleh PB FORKI dalam klasifikasi pertandingan, sesuai jenjang umur dan berat badan. Pertandingan jalur non resmi (perguruan) dan jalur resmi pemerintah seperti (1) Porsenijar, (2) OOSN, dan (3) Piala Mendagri adalah motivasi anak meraih prestasi. Dalam prosesnya nanti anak-anak akan melatih tiga domain (kognitif, afektif, dan psikomotor), Anak-anak yang berlatih karate dapat meningkatkan kekuatan otot, anaerobic, aerobic, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Olahraga karate memiliki manfaat bagi anak-anak yaitu: (1) mendisiplinkan tubuh dan pikiran, (2) memperkuat jati diri, (3) pertahanan, dan (4) meningkatkan kepercayaan diri, minat, dan motivasi. Selain itu juga dengan mengikuti tradisi karate, kohai dapat mengembangkan rasa hormat, tanggung jawab, dan self-regulation (Abergel & Elian, 2011: 31-38). Perkembangan olahraga karate memiliki pengaruh positif pada perkembangan fisik dan mental anak. Latihan karate sangat baik dilakukan sejak masa anak-anak, karena memiliki kelebihan, diantaranya: (1) melatih disiplin, (2) membentuk karakter kesatria, (3) menimbulkan rasa saling menghormati, dan (4) membangkitkan rasa percaya diri. Kelebihan tersebut didapatkan anak ketika mengikuti sesi latihan karate.

## METODE

Penelitian ini dilakukan di GOR Bhuana Patra Singaraja-Bali. Populasi dalam penelitian

ini berasal dari 3 perguruan yang aktif di FORKI Kabupaten Buleleng yaitu (1) Perguruan Inkai (Institut Karate-do Indoensia), (2) Perguruan Lemkari (Lembaga Karate-do Indonesia), dan (3) Perguruan KKI (Kushin Ryu Karate-do Indoensia). Rancangan Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Dalam melakukan teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan cara (1) Peneliti memberikan *pretest*, dalam *pretest* menggunakan Model Latihan *Crazy Ball Game* pada kepada kelompok eksperimen. (2) Pemberian *treatment* selama 2 bulan (satu minggu terdiri dari tiga kali pertemuan), jadi total *treatment* 24 kali pertemuan. (3) Peneliti memberikan *posttest*. *Posttest* menggunakan Model Latihan *Crazy Ball Game* kepada kelompok eksperimen. Adapun jumlah karate-ka FORKI yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 50 orang anak yang terdiri dari 25 orang sebagai kelompok control dan 25 orang sebagai kelompok eksperimen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data tentang Pengaruh Model Latihan *Crazy Ball Game* dalam Meningkatkan Minat dan Motivasi Anak Berlatih Karate Di Kabupaten Buleleng – Bali diperoleh melalui tes untuk kelompok eksperimen dan kelompok control.

Berdasarkan Tabel 1 rata-rata skor Motivasi Berlatih siswa yang mengikuti Model Latihan *Crazy Ball Game* adalah 27,15, berada pada interval 26,25 sampai dengan 35 berada pada kategori sangat baik. Sedangkan rata-rata skor Minat Berlatih Karate yang mengikuti Model Latihan *Crazy Ball Game* adalah 109,95, berada pada interval 97,9 sampai dengan 118,6 berada pada kategori baik.

Setelah diperoleh hasil uji prasyarat analisis data, dilanjutkan dengan pengujian hipotesis penelitian. Pada pengujian hipotesis pertama dan kedua menggunakan uji ANOVA sedangkan hipotesis ke tiga menggunakan uji MANOVA dengan bantuan program SPSS 14. *for windows*. Berdasarkan hasil perhitungan

**Tabel 1.** Deskripsi Motivasi Berlatih dan Minat Berlatih Karate

Statistik	Motivasi Berlatih		Minat Berlatih Karate	
	Kelas Eksperimen	Kelas Kontrol	Kelas Eksperimen	Kelas Kontrol
Mean	27,15	24,90	109,95	100,05
Median	27	25,50	112,00	97,00
Modus	25	23	120	110
Standar Deviasi	5,066	4,945	17,098	17,976

**Tabel 2.** Hasil Perhitungan Perbedaan Motivasi Berlatih dengan ANAVA Satu Jalur dengan SPSS 14.0 for windows

Varian Statistik	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
<i>Between Groups</i>	101,250	1	101,250	4,040	0,048
<i>Within Groups</i>	1954,700	78	25,060		
Total	2055,950	79			

**Tabel 3.** Rekapitulasi Hasil Perhitungan Perbedaan Minat Berlatih Karate dengan ANAVA satu jalur

Statistik	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
<i>Between Groups</i>	1960,20	1	1960,200	6,370	,014
<i>Within Groups</i>	24003,80	78	307,741		
Total	25964,00	79			

**Tabel 4.** Rekapitulasi Hasil Perhitungan Motivasi Berlatih dan Minat Berlatih Karate dengan MANOVA satu jalur dengan SPSS 14.0 for windows

Effect	Statistik	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	0,983	2224,210(a)	2,000	77,000	0,000
	Wilks' Lambda	0,017	2224,210(a)	2,000	77,000	0,000
	Hotelling's Trace	57,772	2224,210(a)	2,000	77,000	0,000
	Roy's Largest Root	57,772	2224,210(a)	2,000	77,000	0,000
A	Pillai's Trace	0,107	4,614(a)	2,000	77,000	0,013
	Wilks' Lambda	0,893	4,614(a)	2,000	77,000	0,013
	Hotelling's Trace	0,120	4,614(a)	2,000	77,000	0,013
	Roy's Largest Root	0,120	4,614(a)	2,000	77,000	0,013

pada hipotesis pertama disajikan pada Tabel 2.

Berdasarkan menunjukkan bahwa probabilitas *Between Groups* untuk Motivasi Berlatih siswa adalah 0,048 lebih kecil dari 0,05 Ini berarti, hipotesis ( $H_0$ ) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara Motivasi Berlatih siswa yang mengikuti Model Latihan Crazy Ball Game dengan siswa yang mengikuti model Latihan konvensional ditolak. Sebaliknya, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara Motivasi Berlatih siswa yang mengikuti Model Latihan Crazy Ball Game dengan siswa yang mengikuti model Latihan konvensional diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara penerapan Model Latihan Crazy Ball Game dengan penerapan model Latihan konvensional. Ini berarti dapat disimpulkan bahwa Motivasi Berlatih pada kelompok siswa yang mengikuti Model *Latihan Crazy Ball Game* lebih baik dari pada kelompok siswa yang mengikuti Latihan model konvensional pada taraf signifikansi 0,05. Selanjutnya untuk pengujian hipotesis kedua disajikan pada Tabel 3.

Berdasarkan Tabel 3 dapat disimpulkan

bahwa motivasi pada kelompok siswa yang mengikuti Model Latihan Crazy Ball Game lebih baik dari pada kelompok siswa yang mengikuti Latihan model konvensional pada taraf signifikansi 0,05. Setelah kedua uji persyaratan hipotesis dipenuhi, dilanjutkan dengan uji hipotesis MANOVA. Dalam penelitian ini dibedakan Motivasi Berlatih dan Minat Berlatih Karate untuk kelompok siswa yang mengikuti Model Latihan Crazy Ball Game dan siswa kelompok siswa yang mengikuti model Latihan konvensional. Keputusan di ambil dengan analisis *Pillai's Trace*, *Wilks' Lambda*, *Hotelling's Trace* dan *Roy's Largest Root*. Berikut disajikan rekapitulasi perhitungan Motivasi Berlatih siswa dan Minat Berlatih Karate dalam Tabel 4.

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas menunjukkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan secara signifikan Motivasi Berlatih dan Minat Berlatih Karate antara kelompok siswa yang belajar dengan Model Latihan Crazy Ball Game dengan kelompok siswa yang belajar dengan model Latihan konvensional ditolak. Dan sebaliknya hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan terdapat perbedaan secara signifikan Moti-

vasi Berlatih dan Minat Berlatih Karate antara kelompok siswa yang belajar dengan Model Latihan *Crazy Ball Game* dengan kelompok siswa yang belajar dengan model Latihan konvensional **diterima**.

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara Minat Berlatih Karate yang mengikuti Model Latihan *Crazy Ball Game* dengan siswa yang mengikuti model Latihan konvensional, dimana minat berlatih pada siswa yang mengikuti model Latihan Model Latihan *Crazy Ball Game* lebih baik dari pada siswa yang mengikuti Latihan model konvensional pada taraf signifikansi 0,05. Ini berarti Model *Latihan Crazy Ball Game* berpengaruh positif terhadap minat Berlatih Karate.

Berdasarkan hasil analisis dan temuan dalam penelitian lain yang sesuai dengan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan Motivasi Berlatih dan minat berlatih karate antara siswa yang mengikuti Model Latihan *Crazy Ball Game* dengan siswa yang mengikuti Latihan konvensional. Penelitian tentang Model Latihan *Crazy Ball Game* bisa dikembangkan lebih lanjut lagi dengan melakukan penelitian kembali yang diinovasikan dengan media yang lebih inovatif sehingga membuat Latihan lebih menyenangkan, dan membuat siswa lebih antusias dalam mengikuti latihan karate.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa latihan *crazy ball game* berpengaruh dalam meningkatkan minat dan motivasi anak-anak berlatih karate di Kabupaten Buleleng.

Berdasarkan simpulan hasil analisis data yang diperoleh, maka dapat diajukan beberapa saran untuk proses pembelajaran dan penelitian lebih lanjut sebagai berikut.

Bagi Pelatih karate, model latihan *crazy ball game* dapat dijadikan salah satu alternative variasi latihan untuk meningkatkan minat dan

motivasi anak berlatih karate

Penelitian ini dilaksanakan pada pokok bahasan latihan *crazy ball game*, sehingga untuk memperoleh bukti-bukti yang lebih umum dari teknik kumite diharapkan peneliti lain untuk mencoba pada pokok bahasan lain untuk mengetahui pengaruh latihan *crazy ball game* dalam melatih teknik kumite pada cabang olahraga karate lebih mendalam.

Peneliti hanya mengukur ada atau tidaknya pengaruh model latihan *crazy ball game* dalam meningkatkan minat dan motivasi anak berlatih karate teknik *kumite* tanpa meneliti lebih jauh arah pengaruh yang diberikan. Peneliti berharap dikesempatan lainnya dapat dilakukan suatu penelitian yang mengarah kepada pengaruh model latihan *crazy ball game* dalam meningkatkan prestasi karate.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abergel, A. & Elian. (2011). *Karate kid*. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 31-38. Diambil pada tanggal 10 Juli 2013, dari <http://search.proquest.com/docview/863688763?accountid=31324>.
- Djali. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- FORKI Bali. (2008). *Peraturan pertandingan karate provinsi Bali*. Bali: Pengda FORKI Bali.
- PP INKAI. (2012). *Materi kata*. Makalah disajikan dalam Program Pendidikan Nasional Kepelatihan dan Perwasitan INKAI, di Jakarta.
- (2012). *Materi Kumite*. Makalah disajikan dalam Program Pendidikan Nasional Kepelatihan dan Perwasitan INKAI, di Jakarta.
- PP FORKI. (2012). *Peraturan baru pertandingan WKF*. Diambil pada tanggal 10 Juli 2013, dari <http://www.pbforki.org>.
- (2012). *Sejarah karate di Indonesia*. Diambil pada tanggal 10 Juli 2013, dari <http://www.pbforki.org>.
- Sukadiyanto & Dangsina. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- (2008). *Metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sujianto, A. E. 2009. *Aplikasi Statistik dengan SPSS 16.0*. Jakarta : PT. Prestasi Pustakaraya.
- Surya, Mohamad. 2009. *Psikologi Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- UKM INKAI. (2009). *Buku panduan karate*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: UKM Karate Inkai Universitas Negeri Yogyakarta.