



Model Latihan *Counter Attack* Atlet Kumite Cabang Olahraga Karate

Delvira Yonita[✉], Iman Sulaiman, Yasep Setiakarna Wijaya
Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta

Kata Kunci:

Pengembangan, Model latihan, counter attack, karate

Abstrak

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan counter attack atlet kumite cabang olahraga karate. Selain itu, penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang: pengembangan dan penerapan model latihan counter attack atlet kumite cabang olahraga karate dan mengetahui efektivitas, efisiensi dan peningkatan keterampilan latihan atlet terhadap model yang dibuat. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode Penelitian pengembangan Research & Development (R&D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah atlet kumite cabang olahraga karate DKI Jakarta sebanyak 40 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah angket, kuisioner, serta instrumen tes "counter attack" yang digunakan untuk mengumpulkan data tingkat counter attack atlet kumite cabang karate. Teknik analisis data menggunakan "uji wilcoxon" terdapat perbedaan yang bermakna dari hasil pretest dan posttest model latihan counter attack atlet kumite cabang olahraga karate, diperoleh hasil sig (2-tailed) < 0,05 (sig=0,000) pada taraf signifikansi 0,05 maka hipotesis nol ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest hasil latihan counter attack atlet kumite cabang olahraga karate, Dari data penelitian, diperoleh hasil rata-rata pretest dengan mean = 36.90, lebih kecil dari pada rata-rata posttest mean = 56.52, Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa, model latihan counter attack atlet kumite cabang olahraga karate, efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan counter attack atlet kumite cabang olahraga karate.

Abstract

The purpose of this research and development is to produce a counter attack training model for the kumite athletes in karate. In addition, this research and development was carried out to obtain in-depth information about: the development and application of the counter attack training model of kumite athletes in karate and to find out the effectiveness, efficiency and improvement of the training skills of athletes on the models created. This research and development uses the Research & Development (R&D) development method of Borg and Gall. The subjects in this research and development were 40 DKI Jakarta kumite karate athletes. The instruments used in this research and development are questionnaires, questionnaires, and "counter attack" test instruments which are used to collect data on the counter attack level of the kumite athlete of the karate branch. Data analysis techniques using the "Wilcoxon test" there were significant differences from the results of the pretest and posttest models of counter attack training exercises for athletes in the karate sport branch, obtained sig (2-tailed) results <0.05 (sig = 0,000) at a significance level of 0.05 then the null hypothesis is rejected. So it can be concluded that, there is a significant difference between the pretest and posttest results of counter attack training in the karate athletes, from the research data, the average results of the pretest with a mean = 36.90, smaller than the average posttest mean = 56.52, Thus it can be stated that, the Kumite athlete branch karate sport counter attack exercise model, is effectively used to improve the skills of the counter attack skills of the Kumite athlete karate sport branch.

PENDAHULUAN

Berdasarkan observasi yang dilakukan di beberapa event kejuaraan - kejuaraan pertandingan karate baik tingkat daerah, tingkat kabupaten, provinsi, maupun Nasional, wawancara dengan beberapa pelatih/coach karate dan wawancara dengan atlet karate, dari pengamatan observasi peneliti, didapatkan hasil rendahnya kemampuan counter attack yang dilakukan atlet karate, sehingga peluang untuk mendapatkan poin sangat rendah saat berlaga di pertandingan, selain melakukan observasi peneliti juga melakukan wawancara dengan pelatih dan atlet tentang rendahnya kemampuan atlet dalam melakukan counter attack, pelatih beranggapan bahwa atletnya kesulitan dalam melakukan counter attack, karena kurangnya latihan dari atlet untuk melakukan counter attack, begitupun dengan atlet yang mengungkapkan bahwa jarang sekali melakukan latihan counter attack yang bervariasi dengan banyak teknik sehingga pertandingan karate dilapangan terlihat monoton karena atlet tidak melakukan serangan secara improvisasi.

Permasalahan-permasalahan tersebut disebabkan oleh kurangnya latihan dan penguasaan teknik counter attack oleh para atlet.

Permasalahan-permasalahan yang ditemukan peneliti pada saat observasi dan wawancara dilapangan, dan setelah melakukan pengamatan ditemukan permasalahan-permasalahan yang terjadi dilapangan yaitu kurangnya atlet berlatih counter attack, dan model latihan counter attack yang kurang variatif yang terkesan membosankan dan bahkan program latihannya tidak tersusun secara sistematis, sangat menyedihkan dan memperhatikan jika kondisi seperti ini terus berlanjut. maka dibutuhkan seorang pelatih yang faham dan mengerti terhadap bentuk-bentuk latihan yang tepat dan variatif untuk melatih kemampuan counter attack atlet.

Model latihan counter attack yang variatif digunakan agar dalam proses latihan tidak terjadi kejenuhan dan kebosanan pada

saat latihan berlangsung. Model latihan yang harus diterapkan, juga harus sesuai dengan kebutuhan atlet karena gerakan dalam melakukan counter attack sangat mempengaruhi kemampuan berlatih atlet.

Latihan yang disusun oleh pelatih hendaknya harus tersusun secara sistematis dimulai dari proses latihan yang termudah hingga yang proses yang tersulit yang dilakukan secara bertahap, latihan counter attack yang dimulai dari yang termudah hingga yang tersulit akan menciptakan dan menghasilkan fondasi teknik counter attack yang efektif.

Seorang pelatih harus bisa dan mampu menciptakan model latihan yang baik dan variatif sesuai dengan kebutuhan atlet karena gerakan dalam melakukan counter attack sangat mempengaruhi reflek atlet dan program latihannya harus memiliki tujuan yang jelas. Penggunaan counter attack jarang digunakan atlet dalam pelaksanaan pertandingan dilapangan di karenakan kurangnya latihan yang mengarah pada counter attack. Kebanyakan terlihat saat dilapangan atlet lebih sering menghindar tanpa melakukan counter attack yang tepat, pada umumnya atlet hanya mengandalkan serangan awal yaitu pukulan dan tendangan saja untuk mendapatkan poin, padahal jika atlet melakukan serangan balik maka dapat mencuri kesempatan untuk dapat mendapatkan lebih banyak poin.

Poin menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia 2014 adalah "titik". Dalam konteks ini yang dimaksud dengan poin adalah titik-titik pada area tubuh manusia yang merupakan sasaran serangan yang dapat menghasilkan nilai dalam pertandingan kumite.

Kurangnya counter attack atlet saat bertanding di lapangan, hingga penulis membuat model latihan counter attack untuk meningkatkan kemampuan latihan atlet sehingga saat dilapangan atlet terbiasa melakukan counter attack yang lebih improvisasi terhadap lawan. Kurangnya counter attack dari lawan pada pertandingan karate membuat pertandingan karate terlihat monoton pada ajang kejuaraan-kejuaraan karate.

Model latihan counter attack ini divariasikan dengan berbagai teknik yang dapat menghasilkan poin dengan cepat dan menghasilkan fondasi teknik yang baik, tepat dan efektif. Dalam berlatih karate seorang atlet harus memiliki percaya diri dan keberanian yang tinggi dalam mempraktekkannya. Penguasaan teknik-teknik yang benar harus dilakukan dengan sebaik mungkin agar dapat memperoleh hasil prestasi yang lebih bagus. Untuk itu perlunya kemampuan seorang pelatih untuk mendesain program latihan yang bervariasi, menarik dan aman untuk dilakukan oleh seorang atlet.

Berdasarkan hal-hal yang dikemukakan pada latar belakang di atas, peneliti yang juga merupakan mantan atlet nasional, dan juga coach di beberapa Dojo serta menyandang sabuk hitam DAN II sangat menyayangkan keadaan tersebut, maka dalam upaya meningkatkan kemampuan teknik karate, peneliti tertarik untuk membuat beberapa model latihan counter attack untuk Atlet kumite cabang olahraga karate. Model-model latihan tersebut merupakan salah satu model latihan yang dapat menunjang atlet untuk menguasai materi latihan dan untuk meningkatkan kemampuan atlet sehingga saat dilapangan atlet terbiasa melakukan counter attack yang lebih improvisasi. Dengan model ini seorang pelatih/coach dapat memberikan latihan secara bervariasi sesuai dengan tujuan latihan, sehingga atlet dapat mudah menguasai materi latihan.

METODE

Secara umum hasil dari penelitian pengembangan adalah menghasilkan produk baru yang nantinya akan dipakai dalam kegiatan melatih counter attack untuk atlet kumite dalam olahraga cabang karate. Penelitian pengembangan model latihan counter attack untuk atlet karate secara khusus memiliki beberapa tujuan diantaranya: 1) Mendapatkan model latihan counter attack pada Cabang Olahraga Karate; 2) Memperoleh

data empiris tentang efektifitas model latihan counter attack pada Cabang Olahraga Karate.

Tujuan akhir dari penelitian model latihan counter attack atlet kumite cabang olahraga karate dapat memberikan inovasi baru bagi pelatih agar bisa melatih dengan model-model latihan untuk menghasilkan counter attack yang baik sehingga karateka semakin semangat latihan dan di pertandingan banyak mendapatkan nilai/ poin. Dengan demikian hal ini dapat dijadikan pegangan bagi para pelatih, dan pembina olahraga karate guna pelaksanaan pelatihan agar dapat dilakukan lebih efisien dan efektif.

Penelitian ini dilaksanakan di dojo Forki DKI Jakarta. Frekuensi pertemuan 3/4 kali seminggu dengan waktu 3 jam latihan tiap pertemuan. Jumlah pertemuan keseluruhan adalah 16 kali pertemuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Model pengembangan Research & Development (R&D) dari Borg and Gall. 10 tahap penelitian R&D adalah sebagai berikut:

Research and Information Collection

Peneliti melakukan kajian awal menganalisis kebutuhan, melakukan pengumpulan informasi lebih lanjut dengan melakukan studi pendahuluan baik dengan cara studi pustaka maupun wawancara langsung dengan pelatih. Hal yang dilakukan dalam studi pustaka yaitu dengan mengumpulkan bahan mengenai teori-teori, data, dan hasil penelitian yang terkait dengan penelitian ini

Planning

Pada tahap ini peneliti mulai menetapkan rancangan model untuk memecahkan masalah yang telah ditemukan pada tahap awal. Hal yang direncanakan antara lain: menetapkan model latihan, merumuskan tujuan secara bertahap, mengidentifikasi kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada setiap tahap penelitian

Develop Preliminary Form of Product

Tahap ini mulai menyusun bentuk awal model dan perangkat yang diperlukan, produk

awal model berupa draf awal penerapan model latihan dan instrumen alat pengumpulan data seperti lembar observasi, pedoman wawancara yang diperlukan untuk mengumpulkan semua informasi selama penerapan model. Proses penelitian pada tahap ini dengan melakukan validasi rancangan model oleh ahli materi permainan dan karate. Proses ini dilakukan sampai produk awal mencapai batas nilai tertentu yang telah ditetapkan, yang menunjukkan bahwa produk awal tersebut valid dan layak diujicobakan

Preliminary Field Testing

Sebelum dilakukan uji coba harus melakukan tahapan validasi desain terhadap model awal latihan karate kids dan memeriksa isi instrumen secara sistematis serta mengevaluasi relevansi dengan variabel yang ditentukan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen yang digunakan dalam penelitian telah mencerminkan keseluruhan aspek yang diukur

Main Product Revision

Setelah melakukan proses validasi, expert judgment menilai dan memberi masukan terhadap produk awal, proses ini dilakukan sampai menunjukkan bahwa produk awal tersebut valid dan layak diuji cobakan.

Main Field Testing

Uji coba produk skala kecil dilaksanakan di dojo DKI Jakarta berjumlah 15 atlet yang memiliki kriteria atlet kumite, pelaksanaan skala kecil didokumentasikan dalam bentuk video yang kemudian akan diobservasi ahli materi.

Operasional Product Revision

Revisi produk yang dilakukan dari hasil uji coba skala kecil, dengan menganalisis kekurangan yang ditemui dalam uji coba skala kecil, masukan yang diterima dari para pakar ditindaklanjuti dengan melakukan revisi produk

Operational Field Testing

Penelitian skala besar dilaksanakan berjumlah 40 anak yang memiliki kriteria atlet kumite.

Final Product Revision

Proses revisi produk dilakukan untuk mendapat masukan dari para ahli materi agar menghasilkan produk final, langkah ini merupakan penyempurnaan produk yang dikembangkan agar produk akhir lebih akurat. Pada tahap ini sudah didapatkan suatu produk berupa buku dan DVD model latihan karate counter attack dengan tingkat keefektifitasan tinggi dan dapat dipertanggung jawabkan.

Dissemination and Implementation

Desiminasi dan implementasi, yaitu melaporkan produk pada forum ilmiah berupa jurnal yang diterbitkan.

Desain Uji Coba

Dalam penelitian ini uji coba produk/draf model pengembangan latihan dilakukan sebanyak dua kali, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Sebelum dilaksanakan uji coba di lapangan, produk penelitian berupa draf divalidasi terlebih dahulu. Dalam tahap tersebut, selain validasi para pakar juga akan diberikan penilaian terhadap draf yang telah disusun, sehingga akan diketahui apakah model latihan yang disusun layak untuk diuji cobakan di lapangan. Kemudian dalam tahap uji coba di lapangan peran dari para pakar adalah untuk mengobservasi kelayakan draf yang telah tersusun dengan kenyataan di lapangan. Akhirnya setelah uji coba skala besar maka akan menghasilkan sebuah model latihan yang benar-benar valid.

Subjek Coba

Subjek coba dalam penelitian ini adalah anak-anak yang memiliki klasifikasi atlet kumite yang mengikuti latihan karate, yaitu uji coba produk skala kecil di dojo DKI Jakarta berjumlah 15 atlet yang memiliki kriteria atlet kumite dan skala besar sebanyak 40 atlet. Kemudian sesuai dengan tahapan penelitian,

akan dilaksanakan beberapa tahapan proses pengambilan data.

Jenis Data

Data yang dikumpulkan dari penelitian ini adalah data dari pakar/ahli. Menggunakan angket untuk menilai kualitas draf latihan sebelum uji coba di lapangan. Sedangkan uji coba di lapangan dengan skala kecil dan skala besar data dihasilkan dari hasil observasi yang diberikan kepada para pakar saat mengobservasi pelaksanaan uji coba yang telah didokumentasikan dalam bentuk video. Data kualitatif berasal dari hasil wawancara dengan pelatih pada observasi awal di dojo karate, data masukan para ahli/pakar, dan ahli media. Data kuantitatif berasal dari data: (1) lembar observasi model latihan, (2) lembar observasi keefektifan model latihan, (3) lembar observasi ahli media.

Instrumen Pengumpulan Data Wawancara

Teknik pengumpulan data pertama yang digunakan yaitu teknik komunikasi langsung dengan menggunakan instrumen wawancara sebagai alat pengumpulan data. Definisi dari teknik komunikasi langsung adalah mekanisme pengumpulan data yang dilakukan melalui kontak atau hubungan pribadi dalam bentuk tatap muka (*face to face relationship*) antara pengumpulan data dengan responden. Wawancara ini digunakan untuk mengetahui hal-hal dari responden secara mendalam serta jumlah responden sedikit. Ada beberapa faktor yang akan mempengaruhi arus informasi dalam wawancara, yaitu: pewawancara, responden, pedoman wawancara, dan situasi wawancara. Butir-butir pertanyaan meliputi: (1) bentuk-bentuk/model latihan untuk atlet kumite, (2) proses dalam latihan (*respon atlet terhadap latihan*), (3) model latihan dengan *counter attack*, (5) masalah yang dihadapi pelatih pada saat melatih atlet kumite, (6) panduan dalam melatih teknik pada atlet kumite.

Kuesioner

Instrumen pengumpulan data yang kedua memakai kuesioner dengan jenis skala likert. yaitu frekuensi dihitung untuk mengetahui persentase dari kategori yaitu hasil penilaian sangat setuju mendapat nilai empat (4) setuju mendapat nilai tiga (3) tidak setuju mendapat nilai dua (2) dan sangat tidak setuju mendapat nilai satu (1)

Pengumpulan data selanjutnya dengan metode observasi, menurut Mulyatiningsih (2011, p.26) "Observasi merupakan metode pengumpulan data dan pencatatan perilaku sub-jek penelitian yang dilakukan secara sistematis. Alat yang digunakan untuk mengobservasi dapat berupa lembar pengamatan atau check list. Observasi dilakukan secara tidak langsung melalui rekaman yang telah dibuat. Alat rekaman yang digunakan dalam penelitian ini adalah camera hp, dalam bentuk video. Dengan menggunakan alat elektronik sebagai pembantu, bila terjadi keraguan atau kelupaan, rekaman dapat diputar kembali agar pencatatan data yang keliru dapat diperbaiki

Instrumen Observasi Model

Penyusunan kisi-kisi observasi model latihan karate *counter attack* dirancang sesuai dengan kajian dari teori yang berkaitan dengan variabel dalam penelitian model latihan karate *counter attack* pada atlet kumite dan kemudian divalidasi oleh ahli materi

Instrumen Keefektifan Model

Rekonstruksi instrumen untuk mengobservasi keefektifan model memiliki arti penting, yaitu untuk mengetahui apakah model latihan yang disusun efektif atau tidak

Instrumen Observasi Ahli Media

Penyusunan instrumen observasi ahli media berkaitan dengan kualitas video dan materi yang dibuat dalam model latihan karate kids.

Angket Subjek Coba

Pada saat uji coba skala kecil dan skala besar diambil dengan data kuantitatif untuk melihat respon atlet yang menjadi subjek uji coba. Diharapkan dengan mengetahui data dari atlet, maka kualitas model latihan akan lebih baik.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Analisis deskriptif kuantitatif dilakukan untuk menganalisis data-data berikut: (1) data skala nilai hasil penilaian terhadap draf model latihan karate counter attack sebelum pelaksanaan uji coba di lapangan, (2) data hasil observasi model latihan karate counter attack, (3) data hasil observasi keefektifan model latihan karate counter attack, (4) data kuesioner oleh karate counter attack, dan (5) data observasi ahli media terhadap kualitas video. Sementara analisis deskriptif kualitatif dilakukan terhadap: (1) data hasil wawancara dengan pelatih saat studi pendahuluan, (2) data kekurangan dan masukan terhadap model latihan karate kids sebelum uji coba maupun setelah uji coba di lapangan.

Draf awal latihan karate counter attack dianggap layak untuk diuji cobakan dalam skala kecil apabila para ahli materi telah memberi validasi terhadap instrumen dan layak untuk diujicobakan. Dalam hal ini terdapat empat jenis nilai, yaitu hasil penilaian sangat setuju mendapat nilai empat (4) setuju mendapat nilai tiga (3) tidak setuju mendapat nilai dua (2) dan sangat tidak setuju mendapat nilai satu (1). Jika ahli materi berpendapat bahwa item klasifikasi tidak sesuai, maka dilakukan pengkajian ulang terhadap model latihan karate counter attack yang dapat ditindak lanjuti dengan proses revisi. Terlebih dahulu ditentukan kategori skor penilaian data hasil observasi model latihan, data observasi keefektifan model latihan, dan data observasi ahli media terhadap kualitas video, sedangkan data dari hasil kuesioner yang diberikan pelatih akan dianalisis untuk mendapatkan persentase.

Untuk menganalisa data di dalam penelitian ini digunakan teknik analisis Untuk menganalisa data di dalam penelitian ini digunakan teknik analisis uji wilcoxon, untuk melihat terdapat perbedaan yang bermakna dari hasil pretest dan posttest model latihan counter attack atlet kumite cabang olahraga karate, jika diperoleh hasil sig (2-tailed) < 0,05 (sig=0,000) pada taraf signifikansi 0,05 maka hipotesis nol ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest hasil latihan counter attack atlet kumite cabang olahraga karate

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terdapat Tiga model yang dikembangkan antara lain: yaitu: (1) Model Latihan (NAPI) counter attack menggunakan samsak (2) Model Latihan Huruf Vokal Konsonan (voko) counter attack menggunakan target (handprotektor) dan (3) Model Latihan Sebutan Angka (1- 15) Counter Attack Dilakukan Berpasang Pasangan.

Berdasarkan hasil analisis data, dan Berdasarkan hasil evaluasi ahli dan uji coba yang telah dilakukan diperoleh model akhir atau final latihan yang dapat efektif meningkatkan keterampilan counter attack karate sebanyak 35 model latihan yaitu: (10 model latihan napi counter attack menggunakan samsak)

1. step, mundur, mawashi geri depan + may geri belakang
2. step, mundur, may geri belakang + step mundur mawashi geri depan
3. Step, menghindar ke samping kiri, mawashi geri + gyaku
4. Step, menghindar ke samping kiri, may geri + gyaku
5. Step, menghindar ke samping kiri, mawashi geri + gyaku + gyaku
6. Step, menghindar ke samping kiri, may geri + gyaku + gyaku
7. Step, menghindar ke samping kanan, mawashi geri + gyaku

8. Step, menghindar ke samping kanan, may geri + gyaku
9. Step, menghindar ke samping kanan, mawashi geri + gyaku + gyaku
10. Step, menghindar ke samping kanan, may geri + gyaku + gyaku.

(10 model latihan huruf voko counter attack menggunakan target (handprotektor)

1. I. Step kumite, counter tangkisan kedalam/keluar + maju kizami, maju gyaku + gyaku.
2. U. Step kumite, menghindar maju gyaku, kizami + gyaku
3. O. Step kumite, menghindar counter dengan tangkisan keluar/ kedalam + maju kizami + gyaku + mawashigeri depan.
4. L. Step kumite, menghindar kesamping maju gyaku + may geri kaki belakang
5. J . Step kumite, menghindar kesamping maju gyaku + mawashi kaki belakang
6. Y. Step kumite, menghindar counter tangkisan maju gyaku + mawashi kaki belakang + gyaku.
7. V, step kumite, mundur tangisan + maju kizami, step mundur kaki depan mawashi geri + gyaku
8. Z. Step kumite menghindar counter tangkisan ke samping + mundur tendangan mawashi geri depan + step mundur gyaku.
9. X. Step kumite mundur kesamping counter tangkisan maju kizami + gyaku, step ganti kaki mundur mawashi geri depan + gyaku
10. H, Step kumite tepis, maju kizami + gyaku + mawashi geri step serong mundur mawashi geri + gyaku.

(model latihan angka (1- 15) counter attack dilakukan berpasang pasangan)

1. Step kumite, mundur tendangan kaki depan mawashi geri
2. Step kumite, mundur tendang kaki depan ushiro mawashi
3. Step kumite, mundur tendangan kaki depan mawashi + gyaku tsuki
4. Step kumite, mundur tendangan ushiro mawashi depan + gyaku tsuki

5. Step kumite, mundur tendangan kaki depan mawashi + kizami + gyaku tsuki
6. Step kumite, mundur tendangan may ushiro mawashi + kizami + gyaku tsuki
7. Step kumite, mundur counter tangkisan kedalam maju kizami + mawashigeri kaki depan + kizami gyaku tsuki
8. Step kumite, mundur counter tangkisan kedalam, maju kizami + ushiro mawashi kaki depan + kizami gyaku tsuki
9. Step kumite, counter serangan tangkisan kedalam/ keluar, maju kizami + gyaku + gyaku, mundur mawashi geri.
10. Step kumite, counter serarangan tangkisan tangkis kedalam/ keluar, maju kizami + gyaku + gyaku, mundur ushiro mawashi
11. Step kumite + tangkisan dalam/keluar + harai + gyaku tsuki
12. Step kumite + tangkisan dalam/keluar + gyaku +harai + gyaku tsuki
13. Step kumite + tangkisan dalam/keluar + kizami + arai + gyaku tsuki
14. Step kumite + gyaku + ushiro mawashi + harai + gyaku tsuki
15. Step kumite + mawashi geri + gyaku + harai + gyaku tsuki

Dari hasil pengujian hipotesis dan hasil analisis penelitian yang telah diperoleh melalui Uji Wilcoxon sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Nilai pretest	40	36.90	2.170	33	41
Nilai posttest	40	56.52	1.754	53	61

Table 2. Data Deskripsi Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai posttest – nilai pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00
	Positive Ranks	40 ^b	20.50
	Ties	0 ^c	
	Total	40	820.00

- a. nilai posttest < nilai pretest
- b. nilai posttest > nilai pretest
- c. nilai posttest = nilai pretest

Tabel 3. Uji Beda dengan Wilcoxon

Test Statistics^b

	Nilai posttest – nilai pretest
Z	-5.521 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan hasil uji efektivitas menggunakan uji wilcoxon pada table uji di atas terdapat perbedaan yang bermakna dari hasil pretest dan posttest model latihan counter attack atlet kumite cabang olahraga karate, diperoleh hasil sig (2-tailed) < 0,05 (sig=0,000) pada taraf signifikansi 0,05 maka hipotesis nol ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest hasil latihan counter attack atlet kumite cabang olahraga karate..

Dari data penelitian, diperoleh hasil rata-rata pretest dengan mean = 36, 90 lebih kecil dari pada rata-rata posttest mean = 56,52 Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa, model latihan counter attack atlet kumite cabang olahraga karate, efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan counter attack atlet kumite cabang olahraga karate.

KESIMPULAN

Dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa model latihan counter attack atlet kumite cabang olahraga karate efektif untuk meningkatkan keterampilan counter attack pada cabang olahraga karate.

DAFTAR PUSTAKA

Ajay M. Gavkare, dkk (2013) . Auditory Reaction Time, Visual Reaction Time and Whole Body Reaction Time in Athletes. Indian Medical Gazette.

Coskun , B . dkk (2014) . The Comparison of reaction times of karate athlete according to age, gender, and status. Journal Science, Movement, and Health.

Croft Ashley. (2009). Intermediate Shotokan karate Unravelling the Brown Belt and First Black Belt Kata. Ramsbury: The Crowood Perss Ltd.

Dawes Jay, dkk (2012) . Developing Agility And Quickness. Amerika Serikat ; National Strength and Conditioning Association.

Dick Walter, Lou Carey, dan James O. Carey, The Systematic Design of Instruction (Ohio: Pearson New Jersey Columbus, 2009),

Griwijoyo Santoso. 2012. Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: Penerbit PT. Remaja Rosdakarya

Imanudin, Iman. (2014). Modul Mata Kuliah Ilmu Keperawatan Olahraga. Bandung: FPOK UPI.

Jay dawes, Mark roozen, Developing agility and Quikness (UK: Human Kinetics: 2012)

Koropanovski , N. dkk (2011). Anthopometric and physical performance profile of elite karate kumite and kata competitors. Journal of Human Kinetics, 30/2011,

Leila Nuri . dkk (2013) Reaction time and anticipatory skill of athletes in open and closed skill-dominated sport. European Journal of Sport Science. 13(5).

Philip Vickerman, Teaching Physical Education to Children with Special Educational Needs (USA : Rouledge : 2014)

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D). Bandung : Alfabeta