



Pengembangan Variasi Latihan Serangan Kumite Olahraga Karate Berbasis Media Audio-Visual

Deni Eko Prasetyo, Ari Wibowo Kurniawan, Dona Sandy Yudasmara, Mu'arifin

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: denieko042@gmail.com

Paper received: 17-6-2021; revised: 1-7-2021; accepted: 8-7-2021

Abstract

Based on the observations of researchers at *DOJO Funakoshi* at SMAN 1 Kedungwaru Tulungagung, the karateka at the *DOJO* did not have any training media that could help them practice kumite attack techniques. The karateka only use youtube media and video game recordings for reference in learning the kumite attacks at home or at the *DOJO*. From these observations, it is necessary to develop the media for karateka to learn the kumite attack technique. The purpose of this research and development is to produce a variety of kumite attack training products based on audio-visual media. The method used in this development was adapted from the Lee and Owen development model. The test subjects used in this study were 20 karate students at *DOJO Funakoshi* SMAN 1 Kedungwaru Tulungagung which were divided into two small group trials using 8 students and large group trials using all students with a total of 20 students. expert, small group trials and large group trials obtained "very valid" results. It can be concluded that this development product can be used as a medium for learning techniques and variations of kumite attacks.

Keywords: media; karate; variation of attacks; audio-visual

Abstrak

Berdasarkan observasi peneliti di *DOJO Funakoshi* di SMAN 1 Kedungwaru Tulungagung, karateka di *DOJO* tersebut belum mempunyai media latihan yang bisa membantu mereka berlatih teknik serangan kumite. Para karateka hanya menggunakan media *youtube* dan video rekaman pertandingan untuk referensi belajar serangan kumite di rumah atau di *DOJO*. Dari observasi tersebut perlu dikembangkannya media untuk karateka belajar teknik serangan kumite. Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk variasi latihan serangan *kumite* olahraga karate berbasis media *Audio-visual*. Metode yang digunakan pada pengembangan ini mengadaptasi dari model pengembangan Lee and Owen. Subjek uji coba yang digunakan pada penelitian ini adalah 20 siswa karate di *DOJO Funakoshi* SMAN 1 Kedungwaru Tulungagung yang dibagi menjadi dua kali uji coba kelompok kecil dengan menggunakan 8 siswa dan uji coba kelompok besar menggunakan seluruh siswa dengan jumlah 20 siswa. Hasil analisis data dari para ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar diperoleh hasil "sangat valid". Dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan ini dapat digunakan sebagai media belajar teknik dan variasi serangan *kumite*.

Kata kunci: media; karate; variasi serangan; *audio-visual*

1. Pendahuluan

Salah satu olahraga beladiri yang cukup terkenal di dunia adalah olahraga karate. Olahraga karate merupakan olahraga yang populer dan berkembang terutama di Indonesia. Menurut Muhtar (2020) karate memiliki dua kata yaitu "kara" dan "te" yang berarti "tangan kosong", dari dua kata tersebut beladiri karate merupakan beladiri tanpa senjata atau dapat membela diri tanpa senjata. Dalam karate terdapat beberapa materi yang dilatihkan untuk membela diri yaitu teknik pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, dan kunci. Karate merupakan salah satu olahraga yang populer di Indonesia. Salah satu perguruan karate yang berdiri di Indonesia adalah Funakoshi. Funakoshi merupakan salah satu dari bermacam-

macam perguruan karate di Indonesia. Salah satu Cabang Funakoshi ada di kabupaten Tulungagung, tepatnya di Dojo Funakoshi SMAN 1 Kedungwaru Tulungagung. Karena pada Dojo tersebut sudah banyak mencetak atlet berprestasi, khusus untuk kabupaten Tulungagung. Tetapi hal ini tidak dapat dilakukan secara maksimal karena banyak siswa yang bersekolah dengan sistem *Full Day School*, jadwal latihan yang biasanya bisa 3 kali seminggu hanya dapat dilakukan dengan 2 kali seminggu karena jadwal sekolah berlaku dari hari senin hingga jumat dan pulang sampai jam setengah 4 sore. Dari penelitian yang dilakukan oleh Devy (2020) di SMA Negeri 4 Singaraja yang menerapkan sistem pembelajaran *Full Day School* ditemukan bahwa siswa yang berada di sekolah kurang lebih 10 jam menyebabkan kelelahan pada siswa, ditambah dengan tugas yang belum terselesaikan di sekolah. Hal ini sangat tidak efektif apalagi jika siswa ingin mencapai prestasi yang maksimal. Hal yang dilakukan pelatih saat ini hanya menambah jam saat latihan yang mulanya 2-3 jam bisa menjadi 4-5 jam jika mendekati pertandingan. Selain itu, materi yang diberikan juga sangat banyak mulai dari *Kata*, *Kumite*, dan *Jurus*. Dengan banyaknya materi yang diberikan membuat materi yang disampaikan kurang maksimal. Materi yang banyak pada *Dojo* ini membuat jam latihan untuk materi *kumite* berkurang dan materi yang diberikan kurang maksimal. Hal ini dibuktikan ketika siswa bertarung serangan yang dilancarkan tidak maksimal dan tidak mendapat poin dan malah menguntungkan lawan mendapatkan poin.

Ditemukan juga bahwa di *Dojo Funakoshi* di SMAN 1 Kedungwaru, Tulungagung belum menggunakan media pembelajaran dalam latihan mereka selama ini. Selama ini mereka hanya berlatih secara formal serta menggunakan *youtube* sebagai referensi latihan dan itu pun jarang dilakukan. Belajar menggunakan *youtube* juga kurang dimaksimalkan oleh siswa karena kurangnya pemahaman siswa terhadap bahasa atau teknik yang baru dilihatnya. Kebanyakan dari siswa mereka tidak tahu jika pembelajaran yang mereka lakukan belum efektif dan menerima materi dengan apa adanya dan menganggap latihan yang dilakukan sudah efektif. Dengan sikap dan motivasi siswa yang seperti ini akan sulit bagi pelatih mengembangkan teknik siswa, dikarenakan waktu latihan juga sangat terbatas yaitu 1 jam lebih 30 menit sampai 2 jam setiap kali latihan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Selvia, dkk (2020) pelatih sulit untuk mengefektifkan waktu latihan siswa di ekstrakurikuler karena adanya sistem *full day school*, sehingga siswa terkadang merasa letih dan tidak masuk untuk latihan.

Latihan yang seharusnya dilakukan agar dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya adalah melakukan latihan yang rutin agar siswa mampu meningkatkan kemampuan siswa dicabang olahraga karate. Yang dimaksudkan latihan rutin adalah latihan dengan pola yang teratur serta menambah beban dan volume latihan setiap kali latihan, hal ini juga harus melihat potensi siswa yang ingin yang akan dikembangkan oleh pelatih sehingga prestasi atau teknik dapat meningkat dengan baik. Selain itu, latihan rutin dapat dilakukan minimal 3-5 kali dalam seminggu. Sudah banyak pertandingan yang diikuti oleh siswa di Dojo tersebut, mulai dari pertandingan tingkat kabupaten sampai tingkat nasional. Dengan intensitas latihan yang cukup ketat siswa-siswi dibina agar dapat memperoleh prestasi yang maksimal. Latihan yang teratur dengan penambahan beban yang benar akan meningkatkan tingkat respon otot. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Akhmad (2015) tentang pentingnya peningkatan latihan, maka penambahan beban saat berlatih sangat diperlukan sebagai acuan yang efektif dalam sesi latihan untuk meningkatkan keterampilan individu.

Dari permasalahan di atas mengenai latihan perlu dikembangkannya suatu media pembantu agar latihan dapat lebih efektif dan materi yang tidak tersampaikan secara maksimal

dari pelatih kepada siswa bisa tersampaikan dengan lebih maksimal. Berdasarkan hasil penelitian Kurniawan (2018) VCD merupakan salah satu media yang dilengkapi *Audio-visual* yang memuat seni pencak silat yang diiringi musik dapat membantu atlet seni di UKM Pencak silat UM. Selain itu, VCD memiliki menu *playback* yang dapat membantu siswa untuk mengulang gerakan yang belum mereka pahami. Media ini juga dapat dengan mudah diperbanyak sehingga setiap siswa dapat memiliki masing-masing VCD tersebut untuk belajar di luar jam latihan. Menurut Febrian (2018) dari hasil penelitian yang dilakukannya di Dojo Inkado Kota Malang dapat disimpulkan bahwa produk multimedia yang dikembangkan dapat menjadi salah satu media latihan yang dapat menunjang prestasi atlet di Dojo Inkado Kota Malang. Berdasarkan penelitian sebelumnya dari Budianti, dkk (2018) tentang pengembangan media *Audio-visual* pada latihan *pass-shoot* bola basket diperoleh hasil bahwa media *Audio-visual* siswa lebih mudah memahami dan belajar mengenai teknik *pass-shoot*. Menurut Fikriyah & Gani (2015) dalam penelitiannya, dengan berkembangnya teknologi saat ini *Audio-visual* merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan sebagai alat bantu untuk mengembangkan pengetahuan dalam otak. Dengan menggunakan media dalam memberikan materi akan memudahkan siswa dalam belajar dan memudahkan pelatih menjelaskan materi yang disampaikan. Utami & Julianto (2013) dalam penelitiannya, berpendapat bahwa *Audio-visual* dapat digunakan karena dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep pembelajaran yang dibuktikan dengan hasil belajar afektif, kognitif, dan psikomotor siswa.

Berdasarkan observasi, *kuesioner* analisis kebutuhan dan penelitian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pada atlet *Dojo Funakoshi SMAN 1 Kedungwaru* membutuhkan media sebagai salah satu panduan latihan atau sarana latihan tambahan yang bisa dilakukan di luar jam latihan agar teknik dari pelatih dapat tersampaikan dengan maksimal. Dari hasil kesimpulan di atas maka peneliti ingin mengembangkan media *Audio-visual* sebagai sarana pendukung yang memuat variasi latihan serta dapat digunakan siswa untuk sarana latihan tambahan di luar latihan untuk menunjang prestasi atlet lebih maksimal.

2. Metode

Data awal pada penelitian ini diambil dari analisis kebutuhan yang sudah diisi oleh subjek yang ditentukan. Pada penelitian dan pengembangan ini akan mengacu pada langkah-langkah yang berikut ini: (1) Analisis kebutuhan, (2) Membuat *design* atau desain produk, (3) *Development* atau pengembangan produk, (4) *Implementation* atau pelaksanaan, serta (5) *Evaluation* atau evaluasi produk.

Subjek yang terdapat pada penelitian dan pengembangan ini adalah sebagai berikut: 1) Evaluasi ahli yang terdiri dari 1 ahli media, 1 ahli kepelatihan karate dan 1 ahli karate, 2) ahli pengguna adalah pelatih di *Dojo Funakoshi SMAN 1 Kedungwaru Tulungagung* yang aktif melatih, 3) Subjek uji coba kelompok dilakukan kepada 20 orang karateka yang terbagi menjadi uji coba kelompok kecil sebanyak 8 orang karateka dan uji coba kelompok besar menggunakan seluruh karateka dengan jumlah 20 karateka.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Yang dibagikan secara *online* lewat *whatsapp* dan dijelaskan lewat *zoom*.

Pada tahap analisis data dalam penelitian ini peneliti menggunakan statistik deskriptif. Teknik yang digunakan adalah dengan menggunakan skala likert. Skala likert memiliki tingkat jawaban gradasi yang artinya dari yang sangat positif sampai sangat negatif. Untuk

menentukan hasil data kualitatif jawaban yang sudah diberikan diberi skor 1 sampai 4 untuk memudahkan penilaian.

Tabel 1. Penilaian Pernyataan Dalam Bentuk Skala Positif (Tight, M., Symonds, P., & Symonds, 2016)

No.	Keterangan	Jawaban	Skor Positif
1.	Selalu	A	4
2.	Sering	B	3
3.	Kadang-kadang	C	2
4.	Tidak Pernah	D	1

Jenis data yang diambil dari analisis kebutuhan dalam penelitian pengembangan ini merupakan data kuantitatif yang akan dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan dinyatakan dengan persentase dengan rumus sebagai berikut:

$$V = \frac{TSEV}{S-max} \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan:

V : Validitas

S-max : Skor Maksimal yang Diharapkan

TSEV : Total Skor Empirik Validator

100% : Bilangan konstanta

Untuk menentukan jenis deskriptif persentase yang diperoleh masing-masing indikator dalam variabel, dan perhitungan deskriptif persentase kemudian ditafsirkan ke dalam kalimat.

Tabel 2. Kriteria Kualitas Produk (Irawan, D., & Japariato, 2013)

Persentase	Keterangan	Makna
75,01 – 100,00%	Sangat valid	Digunakan tanpa revisi
50,01 – 75,00%	Cukup valid	Digunakan dengan revisi kecil
25,01 – 50,00%	Kurang valid	Kurang layak digunakan disarankan tidak dipergunakan
00,00 – 25,00%	Tidak valid	Tidak dapat digunakan

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Analisis data digunakan untuk mengetahui kelayakan dari produk pengembangan variasi latihan serangan *Kumite* olahraga karate berbasis media *Audio-visual* di *Dojo Funakoshi* SMA Negeri 1 Kedungwaru Tulungagung. Pada bagian ini analisis data digunakan untuk menguraikan data dari ahli media, ahli kepelatihan karate, ahli karate, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar.

3.1.1. Ahli Media

Analisis data diperoleh berdasarkan aspek-aspek yang meliputi aspek kejelasan, aspek kemudahan, aspek kemenarikan, aspek kesesuaian, dan aspek ketepatan.

Tabel 3. Hasil Analisis Data Ahli Media

No.	Aspek	Persentase	Kategori
1.	Kejelasan	94%	Sangat Valid
2.	Kemudahan	100%	Sangat Valid
3.	Kemenarikan	95%	Sangat Valid
4.	Kesesuaian	89%	Sangat Valid
5.	Ketepatan	100%	Sangat Valid
Rata-Rata		96%	Sangat Valid

Berdasarkan hasil dari analisis data oleh ahli media dengan persentase sebesar 96% hasil tersebut diperoleh dari aspek-aspek yang telah ditentukan, kemudian hasilnya dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan yang menunjukkan bahwa produk pengembangan variasi latihan serangan *Kumite* olahraga karate berbasis media *Audio-visual* telah memenuhi kriteria yaitu, sangat valid dan layak untuk digunakan tanpa revisi, serta dapat dilanjutkan ke uji coba kelompok.

3.1.2. Ahli Kepeleatihan Karate

Analisis data diperoleh berdasarkan aspek-aspek yang meliputi aspek kejelasan, aspek ketepatan, dan aspek kemudahan.

Tabel 4. Hasil Analisis Data Kepeleatihan Karate

No.	Aspek	Persentase	Kategori
1.	Kejelasan	83%	Cukup Valid
2.	Ketepatan	75%	Cukup Valid
3.	Kemudahan	88%	Sangat Valid
Rata-Rata		82%	Cukup Valid

Berdasarkan hasil dari analisis data oleh ahli media dengan persentase sebesar 82% hasil tersebut diperoleh dari aspek-aspek yang telah ditentukan, kemudian hasilnya dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan yang menunjukkan bahwa produk pengembangan variasi latihan serangan *Kumite* olahraga karate berbasis media *Audio-visual* telah memenuhi kriteria yaitu, sangat valid dan layak untuk digunakan dengan revisi kecil, serta dapat dilanjutkan ke uji coba kelompok.

3.1.3. Ahli Karate

Analisis data diperoleh berdasarkan aspek-aspek yang meliputi aspek kejelasan, aspek ketepatan, aspek kemudahan, aspek kemenarikan, dan aspek kesesuaian.

Tabel 5. Hasil Analisis Data Ahli Karate

No.	Aspek	Persentase	Kategori
1.	Kejelasan	79%	Cukup Valid
2.	Ketepatan	100%	Sangat Valid
3.	Kemudahan	88%	Sangat Valid
4.	Kemenarikan	88%	Sangat Valid
5.	Kesesuaian	75%	Cukup Valid
Rata-Rata		86%	Sangat Valid

Berdasarkan hasil dari analisis data oleh ahli media dengan persentase sebesar 86% hasil tersebut diperoleh dari aspek-aspek yang telah ditentukan, kemudian hasilnya dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan yang menunjukkan bahwa produk pengembangan variasi latihan serangan *Kumite* olahraga karate berbasis media *Audio-visual* telah memenuhi kriteria yaitu, sangat valid dan layak untuk digunakan tanpa revisi, serta dapat dilanjutkan ke uji coba kelompok.

3.1.4. Ahli Pengguna (Pelatih)

Analisis data dari uji coba kelompok kecil diperoleh berdasarkan aspek-aspek yang meliputi aspek kejelasan, aspek ketepatan, aspek kemudahan, aspek kemenarikan, dan aspek kesesuaian.

Tabel 6. Hasil Analisis Data Pengguna

No.	Aspek	Persentase	Kategori
1.	Kejelasan	92%	Sangat Valid
2.	Kemenarikan	94%	Sangat Valid
3.	Kemudahan	95%	Sangat Valid
4.	Kegunaan	100%	Sangat Valid
5.	Kesesuaian	91%	Sangat Valid
Rata-Rata		94%	Sangat Valid

Berdasarkan hasil dari analisis data oleh ahli pengguna (pelatih) dengan persentase sebesar 94% hasil tersebut diperoleh dari aspek-aspek yang telah ditentukan, kemudian hasilnya dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan yang menunjukkan bahwa produk pengembangan variasi latihan serangan *Kumite* olahraga karate berbasis media *Audio-visual* telah memenuhi kriteria yaitu, sangat valid dan layak untuk digunakan dengan tanpa revisi, serta dapat dilanjutkan ke uji coba kelompok.

3.1.5. Uji Coba Kelompok Kecil

Analisis data dari uji coba kelompok kecil diperoleh berdasarkan aspek-aspek yang meliputi aspek kejelasan, aspek ketepatan, aspek kemudahan, aspek kemenarikan, dan aspek kesesuaian.

Tabel 7. Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil

No.	Aspek	Persentase	Kategori
1.	Kejelasan	89%	Sangat Valid
2.	Kemenarikan	83%	Cukup Valid
3.	Kemudahan	85%	Cukup Valid
4.	Kegunaan	91%	Sangat Valid
5.	Kesesuaian	88%	Sangat Valid
Rata-Rata		87%	Sangat Valid

Berdasarkan hasil dari analisis data yang diperoleh dari uji coba kelompok kecil pada siswa karate di *Dojo* SMA Negeri 1 Kedungwaru Tulungagung dengan persentase sebesar 87% hasil tersebut diperoleh dari aspek-aspek yang telah ditentukan, kemudian hasilnya dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan yang menunjukkan bahwa produk

pengembangan variasi latihan serangan *Kumite* olahraga karate berbasis media *Audio-visual* telah memenuhi kriteria yaitu, sangat valid dan layak untuk digunakan tanpa revisi.

3.1.6. Uji Coba Kelompok Besar

Analisis data dari uji coba kelompok besar diperoleh berdasarkan aspek-aspek yang meliputi aspek kejelasan, aspek ketepatan, aspek kemudahan, aspek kemenarikan, dan aspek kesesuaian.

Tabel 8. Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar

No.	Aspek	Persentase	Kategori
1.	Kejelasan	86%	Sangat Valid
2.	Kemenarikan	81%	Cukup Valid
3.	Kemudahan	85%	Cukup Valid
4.	Kegunaan	91%	Sangat Valid
5.	Kesesuaian	88%	Sangat Valid
Rata-Rata		86%	Sangat Valid

Berdasarkan hasil dari analisis data yang diperoleh dari uji coba kelompok besar pada siswa karate di *Dojo* SMA Negeri 1 Kedungwaru Tulungagung dengan persentase sebesar 86% hasil tersebut diperoleh dari aspek-aspek yang telah ditentukan, kemudian hasilnya dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan yang menunjukkan bahwa produk pengembangan variasi latihan serangan *Kumite* olahraga karate berbasis media *Audio-visual* telah memenuhi kriteria yaitu, sangat valid dan layak untuk digunakan tanpa revisi.

3.2. Pembahasan

Pada penelitian dan pengembangan mengenai media yang digunakan untuk pembelajaran atau latihan ditemukan bahwa media merupakan salah satu faktor pendukung untuk mencapai tujuan pembelajaran. Rahman (2020) pada penelitiannya mengemukakan bahwa media yang dikembangkannya mengenai kebugaran jasmani unsur kecepatan dapat menjadi salah satu referensi belajar siswa. Firdaus (2020) pada penelitiannya mengemukakan bahwa media yang dikembangkannya mengenai kebugaran jasmani unsur kelincahan dapat menjadi salah satu referensi belajar siswa. Produk pengembangan ini adalah pengembangan pengembangan variasi latihan serangan *Kumite* olahraga karate berbasis media *audio-visual*. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kurniawan (2014) tentang pengembangan pembelajaran teknik judo dengan menggunakan media VCD untuk teknik bantingan kyu 4 diperoleh hasil bahwa media VCD merupakan media yang tepat dan efektif digunakan untuk pembelajaran atau latihan karena siswa. Saputra (2017) juga melakukan penelitian mengenai pengembangan variasi latihan serangan tangan dan kaki dengan hasil yang menyatakan bahwa produk yang dibuat dapat digunakan untuk latihan siswa dan untuk meningkatkan teknik siswa di *Dojo* Maharani. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Angin (2018) tentang pengembangan VCD pada materi pencak silat dapat membantu pelatih menyampaikan materi kepada siswanya. Dari penelitian yang dilakukan oleh Akbar & Hariyanto (2020) diperoleh hasil bahwa pengembangan bahan ajar mengenai pembelajaran pencak silat membangkitkan minat, motivasi siswa serta meningkatkan hasil pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam proses latihan penggunaan media sangat berpengaruh pada penyampaian materi, pemahaman siswa, dan dapat membangkitkan minat belajar siswa karena adanya variasi baru dalam proses latihan mereka. Dengan bentuk akhir yaitu, pengembangan variasi latihan serangan *Kumite* olahraga karate berbasis media *Audio-visual* menjadi salah satu media tambahan untuk siswa belajar atau latihan bahkan di luar jam latihan yang telah dijadwalkan. Pada produk ini terdapat bagian pembuka, bagian inti, dan bagian penutup. Pada bagian pembuka terdapat tampilan logo Universitas dan logo *World Karate Federation*, nama pembuat, dan video pembukaan pertandingan *Kumite (Intro)*, pada bagian inti materi terdapat 10 variasi serangan *Kumite*. Selain itu, di dalam setiap materi juga dilengkapi dengan langkah-langkah melakukan serangan dan variasi serangan saat berhadapan dengan lawan. Pada bagian penutup terdapat ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam pembuatan produk. Menurut Susila (2018) tentang pengembangan model latihan *kumite* didapatkan hasil bahwa produk yang dikembangkan efektif dan layak digunakan untuk latihan.

Pada produk ini dikemas dalam bentuk *Audio-visual* yang dapat disimpan atau di lihat pada media tambahan berupa *Handphone* (HP), dan laptop. Karena dengan menggunakan media tambahan tersebut diharapkan siswa dapat lebih mudah mengakses produk sehingga dapat membangkitkan minat belajar siswa dan dapat menambah latihan siswa jika siswa ingin berlatih mandiri dengan melihat produk yang telah dibuat.

Diciptakannya pengembangan media latihan variasi latihan serangan *kumite* olahraga karate berbasis media *audio-visual* ini diharapkan dapat meningkatkan teknik, motivasi, minat, dan pemahaman siswa karate berkaitan tentang materi serangan dalam *kumite* dan menambah referensi siswa serta pelatih karate.

4. Simpulan

Dari hasil penelitian dan pengembangan variasi latihan serangan *kumite* olahraga karate berbasis media *audio-visual*, dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan variasi latihan serangan *kumite* olahraga karate berbasis media *audio-visual* dapat membantu siswa untuk belajar lebih efektif dan menambah pemahaman siswa tentang materi yang disampaikan oleh pelatih serta dapat digunakan untuk meningkatkan variasi serangan dan teknik serangan pada siswa atau atlet.

Daftar Rujukan

- Akbar, R. A., & Hariyanto, E. (2020). Pengembangan Bahan Ajar Pencak silat Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Health*, 2(7), 350–356. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>
- Akhmad, I. (2015). Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 1(2), 80–102.
- Angin, M. P. (2018). Pengembangan VCD Instruksional Pada Materi Pencak Silat Untuk SMA. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 4 (1).
- Budianti, F. Y., Supriyadi, S., & Andiana. (2018). Pengembangan Latihan Pass-Shoot Bola Basket Melalui Media Audio Visual Pada Club Bola Basket Gosweet Gondanglegi Malang. *Jurnal Sport Science*, 7(1).
- Devy, Y. K. (2020). Pelaksanaan Full Day School di SMA Negeri 4 Singaraja Meningkatkan Kelelahan dan Kebosanan serta Kontribusinya terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI MIPA. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 7(1), 33–42.
- Febrian, M. H. (2018). Pengembangan Variasi Latihan *Kumite* Karate Berbasis Multimedia Interaktif Pada Atlet Dojo Inkado. SKRIPSI tidak diterbitkan. Malang: Universitas Negeri Malang.

- Fikriyah, M., & Gani, A. A. (2015). Model Pembelajaran Berbasis Proyek (Project Based Learning) Disertai Media Audio-visual Dalam Pembelajaran Fisika Di Sman 4 Jember. *Jurnal Pembelajaran Fisika*, 4(2).
- Firdaus, R. I., Kurniawan, A. W., & Heynoek, F. P. (2020). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif Di Sma Negeri 1 Turen. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 130. <https://doi.org/10.17977/um040v3i2p130-143>
- Irawan, D., & Japariato, E. (2013). Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Loyalitas Melalui Kepuasan Sebagai Variabel Intervening Pada Pelanggan Restoran Por Kee Surabaya. *Jurnal Manajemen Pemasaran*.
- Kurniawan, A. W. (2014). Pengembangan Pembelajaran Judo Teknik Bantingan Kyu 4 Dengan Media Vcd Untuk Pejudo Pjsi (Persatuan Judo Seluruh Indonesia). *Hotel Horison Ultima Jl Green Boulevard*, 65125(2), 25–37.
- Kurniawan, A. W. (2018). Pengembangan Media Audio-Visual Pencak Silat Seni Dengan Musik. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.17977/um040v2i1p10-17>
- Muhtar, T. (2020). *Pencak Silat*. UPI Sumedang Press.
- Rahman, Z., Kurniawan, A. W., & Heynoek, F. P. (2020). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 2(1), 78–92. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11692/5123>
- Saputra, S. D. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Serangan Tangan dan Kaki Pada Karate Dojo Maharani Kabupaten Gresik. Universitas Negeri Malang.
- Selvia, B., Lian, B., & Sari, A. P. (2020). Penerapan Pembinaan Ekstrakurikuler Dalam Kegiatan Pembelajaran Full Day School. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 5(2).
- Susila, G. H. A. (2018). Pengembangan Model Latihan Permainan Pertarungan (Kumite) Pada Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4 (1).
- Tight, M., Symonds, P., & Symonds, P. M. (2016). *The Case Study as a Research Method*. In Case Studies.
- Utami, K., & Julianto. (2013). Penggunaan Media Audio Visual untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(2), 1–10.