



**PENGEMBANGAN BAHAN LATIHAN TEKNIK DASAR
KARATE MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL
UNTUK KARATEKA PEMULA**

Eko Hariyanto^{1✉}, Dwi Fitri Cahyaningsih²

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
e-mail korespondensi: eko.hariyanto.fik@um.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: Bulan-Tahun
Disetujui: Bulan-Tahun
Dipublikasikan : Bulan-Tahun

Kata Kunci:

audio visual; karate; bahan latihan

Abstrak

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk mengembangkan suatu model latihan teknik dasar karate menggunakan media audio visual untuk karateka INKANAS Situbondo.. Metode yang digunakan yaitu Pengembangan yang mengacu pada metode pengembangan yang dikemukakan oleh Lee and Owen, (2004:93). Dengan menggunakan langkah – langkah sebagai berikut: (1) analisis kebutuhan, (2) melakukan desain produk, (3) pengembangan produk, (4) implementasi produk, (5) evaluasi produk. Hasil dari penelitian dan pengembangan ini adalah sebuah media audio visual yang dapat di akses secara offline atau tanpa menggunakan jaringan internet. Hasil uji coba dari keseluruhan produk melibatkan 36 karateka INKANAS Situbondo. Hasil dari penelitian pengembangan ini adalah sebuah bahan latihan atau media latihan yang bisa diakses secara offline atau tanpa jaringan internet. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan bahan latihan teknik dasar karate menggunakan media audio visual untuk karateka pemula INKANAS Situbondo dapat dikatakan layak digunakan sebagai bahan latihan teknik dasar karate untuk karateka pemula INKANAS Situbondo.

Abstract

The purpose of this research and development is to develop a model of basic karate technique training using audio-visual media for Karateka INKANAS Situbondo. The method used is Development which refers to the development method proposed by Lee and Owen, (2004:93). By using the following steps: (1) needs analysis, (2) product design, (3) product development, (4) product implementation, (5) product evaluation. The result of this research and development is an audio-visual media that can be accessed offline or without using the internet network. The test results of the entire product involved 36 karateka INKANAS Situbondo. The result of this development research is an exercise material or training media that can be accessed offline or without an internet network. Based on the results of data analysis, it can be concluded that the product of developing basic karate technique training materials using audio-visual media for beginner karateka INKANAS Situbondo can be said to be suitable for use as training material for basic karate techniques for karateka beginners INKANAS Situbondo.

✉ Alamat korespondensi:
E-mail: eko.hariyanto.fik@um.ac.id

PENDAHULUAN

Karate merupakan salah satu beladiri yang menggunakan teknik tangan kosong dan juga salah satu dari sekian beladiri dari Jepang yang telah mengalami perkembangan di negara lain seperti Indonesia. Karate dalam tujuan awalnya digunakan beladiri, berkembang menjadi alternatif dalam berolahraga. Bahkan, Karate sudah dipertandingkan dan menjadi cabang olahraga resmi dalam setiap acara olahraga baik dalam tingkat nasional maupun internasional. Dikalangan masyarakat, Karate akhirnya dimanfaatkan sebagai salah satu strategi beladiri yang digunakan untuk merespon serangan fisik (Wibisana, Rinaldy, and Nusufi 2016). Menurut Fendrian dan Zaman (2016), Karate merupakan salah satu seni beladiri yang dikembangkan di Jepang tepatnya tahun 1922. Karate dalam susunan kata, berasal dari dua huruf kanji yaitu 'kara' dan 'te' yang masing-masing kata bermakna 'tangan' dan 'kosong'. Apabila kedua huruf kanji tersebut digabungkan menjadi kata Karate dengan arti tangan kosong. Di era terdahulu, Karate masuk dalam aliran tradisional dan seiring perkembangan zaman Karate masuk dalam bidang olahraga. Tanjung (2015) menyebutkan Karate di era sekarang, merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik dalam lingkup nasional maupun internasional. Pada cabang olahraga Karate ini memiliki teknik seperti kihon, kata, dan kumite. Kihon memiliki makna dasar atau fundamental dimana teknik dasar kihon sangatlah penting untuk dikuasai. Wijaya (2015) mengemukakan, Karate yang berkembang baik dari negeri asalnya ataupun ke luar negeri sudah memiliki wadah resmi. Jepang yang merupakan negara awal adanya Karate mewadahi olahraga tersebut dalam organisasi JKA (Japan Karate Association). Sedangkan dalam tingkat internasional atau dunia, Karate diwadahi oleh WKF (World Karatedo Federation). Karate memiliki 4 aliran yaitu 'Shotokan', 'Goju-Ryu', 'Shito-Ryu', 'Wado-Ryu' sebagai aliran utama, selain dari keempat aliran tersebut ada beberapa aliran seperti 'Kyokushin', 'Shorin-Ryu', dan 'Uechi-Ryu'. Kihon terdiri dari teknik berdiri, pukulan, tendangan, dan tangkisan. Kihon ini biasanya akan dilakukan secara terus menerus dari tingkat dasar sampai tingkat tertinggi, untuk Kata sendiri ini suatu bentuk latihan lanjutan dari Kihon, sedangkan untuk Kumite sendiri biasanya diajarkan untuk karateka yang diatas kyu 10, tetapi pada saat ini teknik Kumite ini sudah di ajarkan pada tingkatan dasar.

Teknik dasar memiliki definisi yaitu metode atau sistem dalam mengajarkan sesuatu. Sedangkan pengertian dari dasar adalah suatu pondasi yang menjadi acuan suatu aturan (Hasrun 2018, 12). Teknik dasar Karate merupakan suatu teknik yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seseorang karateka (pemain Karate) sebelum melakukan pada langkah yang lebih spesifik atau melakukan gerakan selanjutnya terumata untuk karateka yang masih pemula (karateka kyu 10). Didalam teknik dasar Karate, ada beberapa yang menjadi faktor terpenting yaitu: 1). Kuda-kuda (Dachi), 2). Teknik pukulan (Tsuki), 3). Teknik tangkisan (Uke) 4). Teknik tendangan (Geri), 5). Aplikasi penggunaan gerakan dasar (Kihon Ippon Kumite), 6). Jurus (Kata). Menurut Asnaldi (Asnaldi 2015), Kata merupakan latihan jurus atau rangkaian dari Kihon (teknik dasar gerakan karate) yang di gabung menjadi satu. Secara definisi, Andiwiwowo dan Haprabu (2018) menyebutkan Kata sebagai nomor yang mempertandingkan dalam mendemonstrasikan gerak jurus yang saling berkaitan, umumnya terdiri dari gabungan teknik dasar dalam satu gerakan yang logis dan kesatuan yang utuh. Dalam Kata terdapat dua kategori yaitu Kata perorangan putra dan putri dan Kata beregu putra dan putri (beranggotakan 3 orang), sedangkan dalam kategori Kumite (perkelahian) putra dan putri (Prayitno 2010)

Untuk karateka pemula biasanya sangat sulit untuk mempraktikkan gerakan yang mereka anggap baru, maka dari itu pelatih harus memberikan materi – materi yang mudah untuk difahami oleh karateka pemula, dan pelatih harus selalu memberikan motivasi kepada karateka pemula supaya karateka selalu bersemangat untuk berlatih. Karateka INKANAS Situbondo ini selama 1 minggu berlatih sebanyak 2 kali yaitu setiap hari sabtu dan minggu. pada dasarnya idelnya latihan yaitu 7 sesi yang dibagi 5 sesi sore dan 2 sesi pagi dan setiap sesi latihan selama 120 – 180 menit untuk dapat menghasilkan gerakan yang sempurna (Sunarno 2016). Menurut Putranto, dkk (2018), secara umum frekuensi berlatih secara langsung dalam satu minggu tiga kali, karena dapat mempengaruhi kebugaran fisik, kekuatan dan kecepatan karateka. Menurut Utanti, dkk (2015) menyebutkan latihan Karate memiliki suatu sistem yang tersusun secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif seiring waktu. Sedangkan menurut Setiawan dan Setiabudi (2016) bahwasanya peran pelatih dalam berlatih memiliki peran sentral dalam menyusun sistem pelatihan yang akhirnya berujung kepada keberhasilan dalam belajar karate dan prestasi yang akan didapatkan peserta. Untuk Mencapai suatu prestasi dalam olahraga, diperlukan latihan-latihan yang dilakukan secara teratur dan

berkesinambungan. Prestasi olahraga tidak datang dengan sendirinya atau diperoleh dengan mudah, tetapi melalui usaha dan latihan yang benar secara intensif (Sebayang and Sinulingga 2016).

Untuk mencapai hal tersebut, pelatih tentu memiliki strategi dan sistem yang akan digunakan. Penggunaan media lain dalam proses berlatih akan memudahkan pelatihan mudah ditangkap oleh karateka. Media merupakan alat bantu untuk merangsang siswa dalam proses belajar-mengajar. Secara sederhana media merupakan wadah dari sebuah informasi untuk disampaikan kepada sasaran tertentu (Valentino and Akbar 2018). Banyaknya media belajar yang dapat digunakan akhirnya menuntut pemberi informasi (pengajar/pelatih) cermat dalam memilih media yang digunakan. Untuk proses pembelajaran, banyak dari pengajar menggunakan media audio visual. Primavera dan Suwarna (2014) menyebutkan media audio visual merupakan serangkaian gerak gambar yang dirangkai dalam tujuan pembelajaran. Salah satu dari media audio visual yaitu berupa media VCD yang dimana media ini dapat menampilkan gambar, audio, gerak dengan cara bersamaan dan dapat diputar ulang (play back). Dengan adanya media audio visual yang berupa VCD ini maka dapat mempermudah karateka untuk mempelajari atau memahami teknik – teknik dasar karate kyu 10 secara mandiri dan bisa dimana saja. Menurut Sulfeni (2018) bahwasanya penggunaan metode menggunakan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar. Sedangkan menurut Kurniawan (Kurniawan A.W. 2014) VCD merupakan salah satu sarana ilmu pengetahuan dan teknologi yang efektif dan efisien dalam belajar atau mendalami olahraga yang diminati.

Pada saat ini pelatih tentunya mengikuti perkembangan zaman yang dimana teknologi sangat berkembang sangat pesat. Latihan dalam definisi merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang bersifat berulang dengan penambahan jumlah beban seiring waktu yang digunakan (Manalu, Dwiyojo, and Heynoek 2020). Zaman sekarang telah banyak media pembelajaran yang dapat digunakan, seperti media audio visual salah satu media yang dapat membuat media latihan dalam bentuk VCD yang di dalamnya beresikan video, dan untuk cara penggunaannya sangatlah mudah. Sugiyarto (2016) menyebutkan kemampuan penggabungan antara hal yang bisa dilihat dan didengar, menjadikan media audio visual mempunyai kemampuan untuk mengikuti perkembangan jaman. Secara umum, media audio visual juga disebut sebagai media instruksional dikarenakan isi yang digunakan banyak bersifat instruksi. Media audio visual dapat menggabungkan gambar, animasi, suara dan video dalam satu media yang dijalankan. Harapannya dengan menggunakan media audio visual, maka karateka akan lebih mudah untuk memahami materi. Penggunaan media audio visual yang berformat video dan tersimpan dalam VCD memiliki kelebihan tersendiri. Ayu Fitria (2014) menyebutkan media pembelajaran audio visual memiliki beberapa tujuan baik untuk aspek kognitif maupun afektif dalam sebuah pembelajaran, yang terdiri dari : 1) menarik perhatian siswa pada proses pembelajaran; 2) menumbuhkan motivasi pada diri siswa; dan 3) memberikan pengalaman belajar dengan melihat video yang diberikan. Untuk kelebihan dari pembelajaran menggunakan VCD, antara lain (a) dapat digunakan berulang kali, (b) menyajikan perpaduan gambar dan suara, (c) menyajikan objek secara detail, (d) isi pembelajaran dapat diperlambat atau dipercepat, dan (e) kondisi ruangan dapat disesuaikan.

Untuk dapat mengetahui kebutuhan pada saat ini, peneliti menggunakan instrumen analisis kebutuhan yang berupa instrumen angket. Menurut Arikunto (2017, 63) bahwasanya angket merupakan sebuah pertanyaan atau pernyataan yang diberikan oleh peneliti untuk diisi oleh responden, dengan maksud minta jawaban atau pendapat responden mengenai soal yang telah ditanyakan oleh peneliti.

Berlandaskan hasil dari penyebaran instrumen analisis kebutuhan berupa angket yang diberikan kepada seluruh karateka INKANAS Situbondo terdapat 36 angket yang kembali. Hasil analisis kebutuhan dari 36 karateka INKANAS Situbondo yaitu: Lamanya karateka dalam berlatih karate, diantaranya : (1) 16 karateka (44,44%) sudah berlatih karate selama 6 bulan, (2) 14 karateka (38,89%) sudah berlatih karate selama 1 tahun, (3) 6 karateka (16,67%) sudah berlatih Karate selama 1,5 tahun. Tingkat kemudahan dalam latihan dasar Karate pada saat karateka menduduki kyu 10, antara lain : (1) 12 karateka (33,33%) menyatakan bahwasanya tingkat kemudahan dalam latihan dasar Karate kyu 10 dapat dipelajari dengan mudah, (2) 24 karateka (66,67%) menyatakan bahwasanya tingkat kemudahan dalam latihan dasar Karate kyu 10 ini sulit untuk dipelajari, dan 36 anggota karateka (100%) menyatakan setuju dengan adanya pelatihan kyu 10 dengan menggunakan metode media audio visual yang berupa VCD untuk membantu karateka dalam mempelajari dan mempercepat pemahaman gerakan – gerakan dasar karate dengan secara mandiri, dan pada saat peneliti melakukan wawancara kepada salah satu pelatih INKANAS Situbondo pelatih menyatakan bahwa ada 10 karateka yang tidak lulus saat ujian kenaikan tingkat, sehingga pelatih menyetujui jika adanya pengembangan bahan latihan teknik dasar Karate menggunakan media audio visual.

METODE

Berdasarkan dari latar belakang yang sudah diuraikan, penelitian yang dilakukan akan menggunakan metode penelitian pengembangan. Menurut Ismuyono (2019), penelitian dan pengembangan (Research and Development) merupakan metode penelitian berorientasi pada produk dalam artian penelitian ini akan menciptakan produk dan menguji keefektifan produk yang telah dibuat. Penelitian ini bertujuan mengembangkan suatu produk baru atau penyempurnaan produk yang sudah ada dan dapat dipertanggung jawabkan. Penelitian pengembangan bahan latihan teknik dasar karate menggunakan audio visual untuk karateka pemula INKANAS Situbondo ini mengacu pada jenis model penelitian pengembangan yang dikembangkan oleh Lee & Owen (2004, 93) dengan memakai tahapan, antara lain: 1) Analisis Kebutuhan 2) Desain Produk yang di dalamnya terdapat beberapa tahapan yaitu jadwal, anggota tim, media yang digunakan, susunan pembelajaran, serta siklus kontrol dan evaluasi, 3) Pengembangan Produk, 4) Pelaksanaan, 5) Evaluasi Produk yang dikembangkan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dan kuantitatif. Menurut Sugiyono (Sugiyarto 2016) bahwa jenis penelitian kualitatif dan kuantitatif merupakan metode yang lebih bertumpu pada interpretasi data yang ditemukan di lapangan atau bisa disebut juga sebagai penelitian interpretif. Variabel yang digunakan pada penelitian ini berupa bahan atau media latihan teknik dasar karate menggunakan media audio visual. Untuk melengkapi data, peneliti menyebarkan angket yang nantinya diinterpretasikan. Dalam pengumpulan data, penelitian ini menggunakan metode non tes.

Pada penelitian ini menggunakan jenis data kuantitatif dan kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil evaluasi para ahli yang berupa saran dan masukan. Untuk data kuantitatif diperoleh dari observasi awal (analisis kebutuhan) dan dari data uji coba I dan uji coba II. Untuk mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan teknik pengukuran menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif persentase. Penggunaan teknik analisis deskriptif kuantitatif presentase digunakan untuk menganalisis data kuantitatif yang diperoleh dari hasil kuesioner. Rumus yang digunakan dalam menganalisis data menurut Akbar & Sriwijana (2011:208), sebagai berikut:

$$v = \frac{TSEV}{S - max} \times 100\%$$

Keterangan:

V : Validasi
 TSEV : Total skor empirik validator
 S – max : Skor maksimal yang diharapkan
 100% : Bilangan konstanta

Akbar & Sriwijana (2011, 207) menyebutkan hasil analisis dari teknik analisis deskriptif kuantitatif akan digolongkan sehingga memudahkan dalam menarik kesimpulan dari produk yang telah dibuat. Penggolongannya sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Kualitas Produk

Kriteria	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%	Tidak Valid	Tidak dapat digunakan
00,00% - 25,00%	Sangat Tidak Valid	Terlarang untuk digunakan

(Sumber : Akbar & Srwijana 2011:207)

HASIL

Pengembangan bahan latihan teknik dasar karate menggunakan media audio visual ini mengacu pada jenis model penelitian pengembangan yang dikembangkan oleh Lee & Owen (Lee

and Owens 2004) dengan memakai tahapan antara lain: 1) Analisis Kebutuhan, 2) Desain produk, 3) Pengembangan Produk, 4) Pelaksanaan, 5) Evaluasi Produk yang dikembangkan.

Tahap analisis kebutuhan, berdasarkan dari observasi di INKANAS Situbondo yang telah dilakukan, didapatkan bahwasanya di INKANAS Situbondo tidak memiliki bahan pengembangan media audio visual sebagai media latihan tambahan untuk dapat mencapai target yang diinginkan. Data yang diperoleh kemudian peneliti kembangkan suatu produk bahan latihan teknik dasar Karate menggunakan media audio visual untuk mengatasi permasalahan yang ada, sehingga dapat membantu pelatih untuk memberikan pelatihan untuk karateka pemula INKANAS Situbondo yang masih mengalami kesulitan dalam mempelajari dan memahami gerakan teknik – teknik dasar Karate. Pengembangan yang dilakukan dapat mempermudah pencapaian tujuan yang diharapkan.

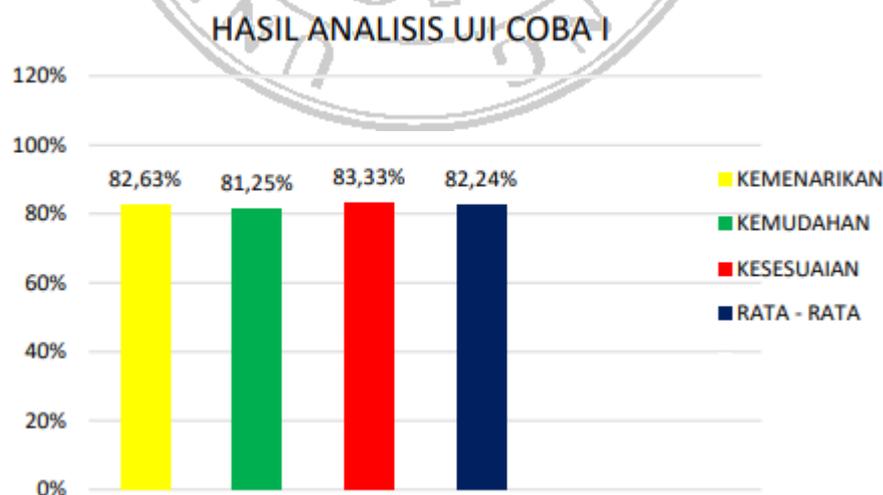
Pada tahap desain produk pengembangan bahan latihan teknik dasar Karate ini peneliti melakukan pengeditan video menggunakan aplikasi Wondershare Filmora yang hasil produknya berupa media audio visual yang di dalam media tersebut berisikan materi teknik dasar Karate yang harus dikuasai oleh karateka pemula yaitu teknik kuda – kuda heiko dachi, teknik kuda – kuda kiba dachi, teknik kuda – kuda zenkutsu dachi, teknik kuda – kuda kokutsu dachi, teknik tangkisan gedan barai, teknik tangkisan age uke, teknik tangkisan ude uke, teknik tangkisan shuto uke, teknik pukulan (tsuki), teknik tendangan maegeri, teknik tendangan yoko geri kikome, teknik tendangan yoko geri kiage, kihon ippon kumite, dan kata. Pada tahap ini peneliti juga membuat instrumen untuk pengumpulan data.

Uji Coba I

Berikut adalah data yang didapat dari hasil uji coba I pada produk pengembangan bahan latihan teknik dasar karate menggunakan media audio visual untuk karateka INKANAS Situbondo dengan jumlah 6 karateka yang disajikan pada tabel 2, sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Coba I

No.	Aspek	Kelayakan	Kategori
1.	Kemenarikan	82,63%	Sangat Valid
2.	Kemudahan	81,25%	Sangat Valid
3.	Kesesuaian	83,33%	Sangat Valid
	Rata – Rata	82,4%	Sangat Valid



Gambar 1. Hasil/ Analisis Uji Coba I

Hasil analisis data pada uji coba I di laksanakan pada tanggal 9 Maret 2021 yang terkait dengan bahan latihan teknik dasar karate kyu 10 ini memperoleh hasil 82,4% dari 6 subyek sehingga dinyatakan valid dan layak untuk digunakan. Mengacu kepada kriteria metode penelitian dan

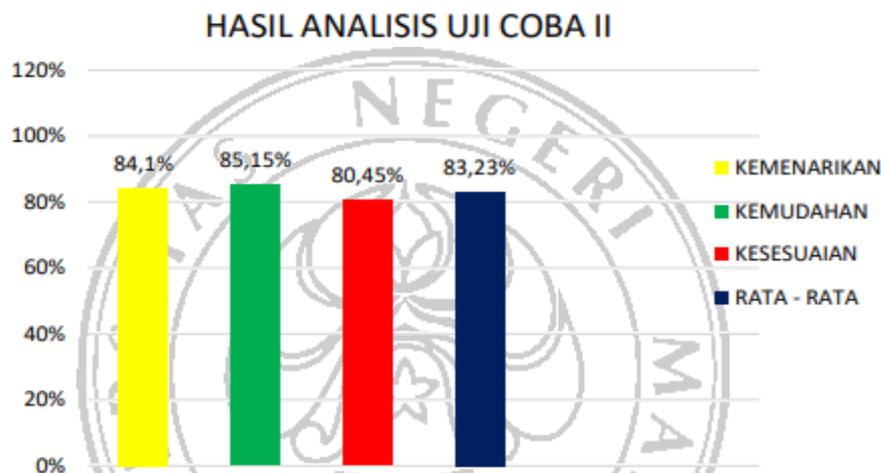
pengembangan oleh Akbar & Sriwiyana (Akbar & Srwiiyana 2011), untuk kriteria hasil yang diperoleh 75,01% - 100,00% dinyatakan valid dan layak untuk digunakan.

Uji Coba II

Berikut adalah data yang didapat dari hasil uji coba II pada produk pengembangan bahan latihan teknik dasar karate menggunakan media audio visual untuk karateka INKANAS Situbondo dengan jumlah 30 karateka yang disajikan pada tabel 3, sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Coba II

No.	Aspek	Kelayakan	Kategori
1.	Kemenarikan	84,1%	Sangat Valid
2.	Kemudahan	85,15%	Sangat Valid
3.	Kesesuaian	80,45%	Sangat Valid
	Rata-Rata	82,3%	Sangat Valid



Gambar 2. Hasil Analisis Uji Coba II

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data pada uji coba II yang merujuk pada kriteria yang telah ditetapkan pada penelitian dan pengembangan ini berdasarkan dari kriteria Akbar & Sriwiyana (Akbar & Srwiiyana 2011), bahwa jika data yang diperoleh 75,01% - 100,00% maka dinyatakan valid dan layak untuk digunakan. pada analisis data uji coba I dilaksanakan pada tanggal 16 Maret 2021 yang terkait dengan bahan latihan teknik dasar kyu 10 ini memperoleh hasil 84,3% dari 30 subyek sehingga dinyatakan valid dan layak untuk digunakan.

Penelitian dengan menerapkan metode penelitian dan pengembangan ini, bertujuan untuk mengembangkan model latihan teknik dasar Karate tingkat dasar menggunakan audio visual untuk peserta INKANAS Situbondo. Dengan adanya pengembangan teknik dasar karate menggunakan media audio visual model latihan ini dapat mempermudah karateka untuk dapat memahami dan mempraktekkan teknik – teknik dasar Karate tingkat dasar (kyu 10) secara mandiri. Dalam proses pelatihan tentunya ada beberapa aspek yang menunjang pelatihan seperti sarana prasarana, media pelatihan dan seorang pelatih yang menguasai pada bidangnya. Seorang pelatih yang menguasai pada bidang tersebut masih membutuhkan metode dan media pelatihan yang sesuai sehingga dalam penyampaian materi pelatihan akan lebih mudah untuk dipahami atau diterima oleh karateka. Media merupakan suatu perantara untuk menyalurkan pesan atau informasi kepada penerima. Menurut Suryani (2016) media merupakan sarana yang digunakan oleh pengajar dan salah satu media yang umum digunakan adalah media audio visual sehingga menciptakan pembelajaran yang lebih menarik dan bervariasi.

Diantaranya media pembelajaran atau media latihan yang bisa dipakai pada proses berlatih karateka adalah dengan menggunakan media audio visual. Dengan definisinya yaitu sebuah komponen yang berfungsi sebagai media ajar dan media informasi yang di dalamnya memuat suara, gambar, teks yang menjadi kesatuan yang mudah digunakan. media audio visual dalam definisi lainnya bisa disebut sebuah alat bantu yang memadukan antara audio dan visual dalam arti sederhana sebagai bahan atau alat yang dipergunakan dalam situasi belajar untuk membantu tulisan dan kata yang diucapkan dalam menularkan pengetahuan, sikap, dan ide (Randy and Darmawan 2017). Dengan menggunakan media audio visual dapat mempermudah karateka untuk memahami dan mempraktikkan gerakan – gerakan dasar karate agar dapat mncapai suatu tujuan . media audio visual dapat digunakan oleh pelatih dan karateka sebagai panduan untuk dapat mencapai suatu tujuan yang diharapkan oleh pelatih dan karateka, dan juga dapat menekankan dalam pembentukan karakter.

Dalam penelitian ini menghasilkan produk yang berupa pengembangan bahan latihan teknik dasar karate menggunakan media audio visual. Produk pengembangan bahan latihan teknik dasar karate menggunakan media audio visual memiliki keunggulan yaitu produk ini dapat diakses kapan saja tanpa menggunakan jaringan internet (offline), selain itu di dalam produk pengembangan ini terdapat audio, video, serta text mengenai teknik dasar karate yang harus dikuasai oleh karateka pemula. Sehingga dengan adanya produk pengembangan ini peneliti berharap dapat membantu karateka dalam meningkatkan pemahaman dan dapat mencapai target yang diharapkan.

Produk pengembangan bahan latihan teknik dasar karate menggunakan media audio visual ini juga memiliki keterbatasan, diantaranya yaitu: 1) Media audio visual ini hanya bisa diakses melalui laptop, dan VCD player, 2) Media ini hanya untuk karateka INKANAS Situbondo, 3) Produk ini hanya sebatas teknik dasar kyu 10.

Produk hasil pengembangan peneliti yang berupa bahan latihan teknik dasar karate menggunakan media audio visual untuk karateka pemula INKANAS Situbondo. Produk yang dikembangkan ini merupakan salah satu produk media sebagai sarana yang digunakan oleh pelatih dan karateka dalam proses pelatihan, penyampaian materi teknik dasar karate kepada karateka yang menarik sehingga dapat menambah minat karateka untuk berlatih. Media yang telah di kembangkan berguna dalam proses pelatihan dikarenakan dapat mempermudah karateka dalam mempelajari dan memahami teknik dasar karate, sehingga karateka dapat mempermudah mencapai target yang diharapkan oleh karateka. Sejalan dengan Hamzah (2019, 24) bahwasanya media audio visual merupakan cara menyampaikan bahan atau materi dengan menggunakan peralatan mekanis dan elektronis dalam menyajikan pesan melalui audio visual. Untuk mempermudah proses pelatihan maka diperlukan media yang kreatif dan inovatif untuk dapat menarik karateka dalam berlatih karate.

Dalam meningkatkan suatu kemampuan maupun keterampilan karateka pada proses pelatihan Karate sangat dibutuhkan media latihan yang tepat. Media yang digunakan dalam proses pelatihan bermanfaat untuk mempermudah penyampaian informasi. Muktiani dkk. (2019) berpandangan bahan latihan merupakan materi utama dalam latihan, yang akan diterapkan dalam beladiri baik dari segi fisik, psikologis maupun sosiologis. Media pembelajaran yang dikemas secara kreatif, memberikan banyak keuntungan dalam proses pembelajaran. Mulai dari penyajian materi yang tidak verbalistik sampai memberikan motivasi kepada peserta didik (Rahman, Kurniawan, and Heynoek 2020). Kehadiran media dalam pembelajaran juga dapat mengatasi kendala keterbatasan ruang dan waktu. Bahkan, media dapat membantu mengatasi keterbatasan indera manusia. Sedangkan menurut Purwono, dkk (2014) penggunaan media audio visual merupakan sarana belajar mengajar yang dibuat lebih menarik dan menyenangkan yang dikembangkan saat ini dengan inovasi menggunakan gabungan gambar, suara, dan teks.

Peneliti berharap setelah dikembangkannya produk bahan latihan teknik dasar Karate menggunakan media audio visual akan dapat lebih bervariasi dan menarik, sehingga memberikan kemudahan karateka untuk mempelajari dan memahami dalam bidang teknologi yang bermanfaat untuk penguasaan teknik dasar karate.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat dinyatakan bahwa produk pengembangan bahan latihan teknik dasar Karate menggunakan media audio visual ini dalam pelatihan karate dapat digunakan sebagai referensi berlatih secara mandiri bagi karateka INKANAS Situbondo. Dengan adanya produk pengembangan ini tentunya akan mempermudah karateka INKANAS Situbondo dalam kegiatan pelatihan karate. produk ini dievaluasi oleh tiga validator yaitu

ahli media, ahli pelatihan dan ahli karate yang dinilai berdasarkan kelayakan dan keefektifan produk pengembangan tersebut. Selain itu juga dapat dilihat dari hasil analisis data yang di dapat dari analisis kebutuhan, uji coba I, dan uji coba II, dan berdasarkan hasil analisis data yang di peroleh dari para ahli bahwa produk yang telah dikembangkan mendapatkan hasil sangat valid dan layak untuk digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar & Srwiiyana. 2011. Pengembangan Kurikulum Dan Pembelajaran Ilmu. Yogyakarta: Cipta Karya.
- Andibowo, Teguh, and Eriek Satya Haprabu. 2018. "Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Keseluruhan Individu Dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate." *Indonesia Performance Journal* 2 (1): 65.
- Arikunto, Suharsimi. 2017. Pengembangan Instrumen Penelitian Dan Penilaian Program. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Asnaldi, Arie. 2015. "ANALISIS KONDISI FISIK DALAM CABANG OLAHRAGA KARATE." *Sport Science : Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani* 24 (29): 13–28.
- FENDRIAN, FERRY, and MUHAMMAD NURZAMAN. 2016. "Efektivitas Teknik Serangan Pukulan Dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin Dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 8 (2): 1–13.
- Fitria, Ayu. 2014. "Penggunaan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Anak Usia Dini." *Cakrawala Dini* 05 (02): 60–61.
- Hamzah, Amir. 2019. Metode Penelitian Dan Pengembangan (Research & Development). Batu: Literasi Nusantara.
- Hasrun, Akbar. 2018. Teknik Dasar Gerakan Karate Di International Black Panther Karate Indonesia Berbasis. Makassar: UIN Alauddin Makassar.
- Ismuyono, Bayu Affandi. 2019. PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN TEKNIK KATA DASAR DAN TEKNI KARATE SHOTOKAN. Yogyakarta: UNY.
- Kurniawan A.W. 2014. "Pengembangan Pembelajaran Judo Teknik Bantingan Kyu 4 Dengan Media VCD Untuk Pejudo PJSI (Persatuan Judo Seluruh Indonesia)." *Jurnal* 65125 (2): 25–37.
- Lee, William W., and Diana L. Owens. 2004. Multimedia-Based Instructional Design. Second Edi. San Fransisco: Pfeiffer.
- Manalu, David Leonardo, Wasis Djoko Dwiyojo, and Febrita Paulina Heynoek. 2020. "Pengembangan Multimedia Interaktif Latihan Kekuatan Pada Matakuliah Spesialisasi Kondisi Fisik Dasar Untuk Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan." *Sport Science and Health* 2 (1): 49–57. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11158>.
- Prayitno, K. dkk. 2010. Karate Kata. Jombang: K-Media.
- Primavera, Ika Risqi Citra, and M.Pd Iwan Permana Suwarna. 2014. "Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI Pada Konsep Elastisitas." In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan IPA FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 122–29.
- Purwono, Joni, Sri Yutmini, and Sri Anitah. 2014. "Penggunaan Media Audio-Visual Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Di Sekolah Menengah Pertama Negeri." *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran* 2 (2): 127–44.
- Rahman, Zainal, Ari Wibowo Kurniawan, and Febrita Paulina Heynoek. 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>.

- Ramadani Putranto, Prama, Nasuka, and Heny Setyawati. 2018. "Relationship of Body Mass Index, Leg Muscle Strength, and Muscle Sleeve Strength against The Speed of Karate Punch." *Journal of Physical Education and Sports* 7 (3): 208–15.
- Randy, Imanuel Irwan May, and Gatot Darmawan. 2017. "PENGARUH MEDIA AUDIO VISUAL (VIDEO) TERHADAP HASIL PUKULAN SERVICE PANJANG PADA BULUTANGKIS (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA 17 Agustus Surabaya)." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 5 (1): 59–62.
- Rohmah Muktiani, Nur, Erlina Listyarini, Mr Saryono, and Soni Nopembri. 2019. "Instructional Model of Self-Defense Lesson in Physical Education: A Systematic Review." In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 278:66–69. doi:10.2991/yishpess-cois-18.2018.16.
- Sebayang, Eliasna N., and Albadi Sinulingga. 2016. "Perbedaan Pengaruh Double Leg Bound Dan Latihan Alternate Leg Bond Terhadap Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Dan Power Otot Tungkai Pada Atlet Putra Umur 14-16." *Pedagogik Keolahragaan* 2 (1): 56–76.
- SETIAWAN, ANDI, and MOH. AGUNG SETIABUDI. 2016. "Pengaruh Penggunaan Rompi Berbeban Terhadap Gerakan Dasar (Kihon) Karate Zenkutsu Dachi Pada Atlet Sekolah Karate Dojo Satria Banyuwangi." *Jurnal Kejaora* 1 (2): 51–59.
- Sugiyarto. 2016. "Pengaruh Media Pembelajaran Dengan Audio Visual Terhadap Tingkat Kompetensi Mahasiswa Dalam Perekaman EKG." (*Jkg*) *Jurnal Keperawatan Global* 1 (2): 73–80. doi:10.37341/jkg.v1i2.20.
- Sulfemi, Wahyu Bagja, and Nurhasanah. 2018. "Penggunaan Metode Demontrasi Dan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Ips." *Pendas Mahakam: Jurnal Pendidikan Dasar* 3 (2): 151–58. doi:10.31227/osf.io/qrhsf.
- Sunarno, Agus. 2016. "Evaluasi Program Pembinaan Intensif Komite Olahraga Nasional Indonesia Sumatera Utara Tahun 2009-2012." *Ilmu Keolahragaan* 15 (1): 99–113.
- Suryani, Nunuk. 2016. "Utilization of Digital Media to Improve the Quality and Attractiveness of the Teaching of History." In *The 2nd International Conference On Teacher Training and Education* Sebelas Maret University, 2:131–44.
- Tanjung, Anggun Lestari. 2015. "PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DOUBLE LEG BOUND DAN ALTERNATE LEG BOUND TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN TENDANGAN MAEGERI CHUDAN PADA KARATEKA PUTRA LEMKARI DOJO BIMA SAKTI BINJAI Anggun." *Jurnal Pedagogik Keolahragaan* 1 (1): 58–65.
- Utanti, Rista Mart Dwi, Tirto Apriyanto, and Firmansyah Dlis. 2015. "Hubungan Disiplin Dan Motivasi Terhadap Hasil Latihan Beladiri Karate Pada Anak Usia 7-9 Tahun Dojo KKA (Karate Kid's Academy) Depok," 44–58.
- Valentino, Ricky Ferrari, and Ilham Halimi Akbar. 2018. "Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Teknik Push Pada Cabang Olahraga Hoki." *Jurnal Kepeleatihan Olahraga* 10 (1): 13–25.
- Wibisana, Friyo, Alfian Rinaldy, and Maimun Nusufi. 2016. "Evaluasi Kondisi Fisk Dominan Atlet Karate- Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang 2015." *Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi* 2 (1): 82–89.
- Wijaya, Risma Satria. 2015. "ANALISIS BIOMEKANIK TENDANGAN KARATE YOKO GERI KEKOMI (Studi Pada Atlet Dojo Karate MAHAMERU Jombang)" 3 (1): 244–64.