

**VARIASI PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PUKULAN (TSUKI)  
UNTUK KARATEKA PADA USIA 10-13 TAHUN**

Indah Febriyani<sup>1</sup>, Candra Kurniawan<sup>2</sup>, Rian Jaya Sumantri<sup>3</sup>, Dwi Priyono<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> PENDIDIKAN JASMANI FKIP Universitas Lampung

[1indahfebriyani669@gmail.com](mailto:indahfebriyani669@gmail.com), [2candra.kurniawan@fkip.unila.ac.id](mailto:candra.kurniawan@fkip.unila.ac.id), [3riyan.jayasumantri@fkip.unila.ac.id](mailto:riyan.jayasumantri@fkip.unila.ac.id), [4dwipriyono.dp28@gmail.com](mailto:dwipriyono.dp28@gmail.com)

**ABSTRACT**

This study seeks to create variations of the tsuki punch training model in karate for practitioners aged 10–13 years at the Ryuken Karate Club in Pesawaran Regency and to assess the enhancement of punching proficiency via frequency testing. The employed methodology is Research and Development (R&D) utilizing the Borg and Gall development model, which has ten stages. The research participants consisted of 30 karate practitioners. Expert validation results indicated that the created training model was viable, with evaluations of 91.42% from karate experts, 90% from linguists, and 85.7% from media experts, yielding an average score of 89.04%. The effectiveness test findings from punching frequency assessments indicated an enhancement in karateka punching proficiency. In the preliminary assessment, 4 individuals (13.33%) were classified as good, 19 individuals (63.33%) as sufficient, and 7 individuals (23.33%) as poor. Post-treatment, the good category rose to 10 individuals (33.33%), the sufficient group to 20 individuals (66.67%), and the poor category was eliminated. The implemented tsuki punch training model significantly enhanced the punch frequency of karate practitioners aged 10 to 13. The research culminates in a comprehensive guidebook detailing variations of training models, accompanied by illustrations and explanations to aid trainers in the training process.

*Keywords: karate, tsuki punch, training methods, punch frequency, R&D.*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan variasi model latihan pukulan tsuki dalam karate untuk praktisi berusia 10-13 tahun di Klub Karate Ryuken di Kabupaten Pesawaran dan untuk menilai peningkatan kemampuan pukulan melalui pengujian frekuensi. “Metodologi yang digunakan adalah Penelitian dan Pengembangan (R&D) dengan menggunakan model pengembangan Borg dan Gall, yang memiliki sepuluh tahapan. Partisipan penelitian terdiri dari 30 praktisi karate. Hasil validasi ahli menunjukkan bahwa model latihan yang dibuat layak, dengan evaluasi 91,42% dari ahli karate, 90% dari ahli bahasa, dan 85,7% dari ahli media, menghasilkan skor rata-rata 89,04%. Temuan uji efektivitas dari penilaian frekuensi pukulan menunjukkan peningkatan kemampuan pukulan karateka. Dalam penilaian awal, 4 individu (13,33%) diklasifikasikan sebagai baik, 19 individu (63,33%) sebagai cukup, dan 7 individu (23,33%) sebagai buruk. Setelah perawatan, kategori baik

meningkat menjadi 10 individu (33,33%), kelompok cukup menjadi 20 individu (66,67%), dan kategori buruk dihilangkan. Model pelatihan pukulan tsuki yang diterapkan secara signifikan meningkatkan frekuensi pukulan praktisi karate berusia 10 hingga 13 tahun. Penelitian ini menghasilkan buku panduan komprehensif yang merinci berbagai variasi model pelatihan, disertai ilustrasi dan penjelasan untuk membantu pelatih dalam proses pelatihan.

**Kata kunci:** karate, pukulan tsuki, model pelatihan, frekuensi pukulan, R&D.

### **A. Pendahuluan**

Karate merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang berkembang pesat di Indonesia dan memiliki peran penting dalam pembinaan fisik, mental, serta karakter individu. Dalam praktiknya, karate tidak hanya menekankan pada aspek pertahanan diri, tetapi juga pada pengembangan kemampuan motorik, disiplin, serta pengendalian diri. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam karate adalah pukulan (tsuki), yang memerlukan koordinasi, kecepatan, kekuatan, dan ketepatan gerak.

Berdasarkan hasil observasi di Ryuken Karate Club (RKC) Kabupaten Pesawaran, ditemukan beberapa permasalahan dalam proses latihan, khususnya pada karateka usia 10–13 tahun. Permasalahan tersebut antara lain teknik pukulan yang belum optimal, kurangnya kekuatan dan koordinasi

gerak, serta model latihan yang masih monoton sehingga menyebabkan menurunnya motivasi dan keterlibatan peserta latihan. Selain itu, keterbatasan media dan variasi latihan juga menjadi faktor penghambat dalam peningkatan kemampuan motorik anak.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan suatu inovasi dalam bentuk pengembangan model latihan yang lebih variatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Secara teoritis, model latihan yang bervariasi dan disesuaikan dengan usia dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik dasar serta perkembangan kemampuan motorik. Penelitian ini difokuskan pada pengembangan variasi model latihan pukulan (tsuki) untuk karateka usia 10–13 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model latihan yang layak dan efektif dalam meningkatkan kemampuan pukulan

serta kemampuan motorik gerak anak. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberikan manfaat praktis bagi pelatih sebagai referensi latihan, bagi atlet untuk meningkatkan keterampilan, serta bagi peneliti lain sebagai dasar pengembangan penelitian selanjutnya.

### **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model pengembangan Borg and Gall. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk menghasilkan produk berupa model latihan yang dapat digunakan secara langsung dalam proses latihan.

Langkah-langkah penelitian meliputi: pengumpulan informasi awal, perencanaan, pengembangan produk awal, uji coba lapangan skala kecil, revisi produk, uji coba skala besar, hingga menghasilkan produk akhir. Subjek penelitian berjumlah 30 karateka usia 10–13 tahun di Ryuken Karate Club Kabupaten Pesawaran.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket validasi ahli, dan tes kemampuan pukulan menggunakan tes frekuensi pukulan. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur kelayakan model serta efektivitasnya dalam

meningkatkan kemampuan pukulan karateka.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif untuk mengetahui tingkat kelayakan produk berdasarkan penilaian ahli serta peningkatan hasil latihan sebelum dan sesudah perlakuan.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan pukulan (tsuki) yang dikembangkan dinyatakan layak digunakan berdasarkan hasil validasi ahli. Penilaian dari ahli karate mencapai 91,42%, ahli bahasa 90%, dan ahli media 85,7%, dengan rata-rata sebesar 89,04% yang termasuk dalam kategori sangat baik.

Dari hasil uji efektivitas melalui tes frekuensi pukulan, terjadi peningkatan kemampuan pukulan karateka. Pada tes awal, sebagian besar peserta berada pada kategori cukup dan masih terdapat kategori kurang. Setelah diberikan perlakuan berupa model latihan yang dikembangkan, terjadi peningkatan signifikan dengan bertambahnya jumlah peserta dalam kategori baik dan tidak adanya lagi kategori kurang.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa model latihan yang variatif dan terstruktur mampu memberikan

stimulus yang lebih optimal terhadap perkembangan motorik anak, seperti koordinasi, kecepatan, kekuatan, dan ketepatan gerak. Hal ini sejalan dengan teori latihan yang menyatakan bahwa variasi latihan dapat meningkatkan motivasi dan efektivitas pembelajaran keterampilan.

Selain itu, penggunaan media latihan seperti pola gerak (hopscotch) juga terbukti membantu meningkatkan keterlibatan dan antusiasme anak selama proses latihan. Model latihan yang dikembangkan tidak hanya berfokus pada teknik pukulan, tetapi juga mengintegrasikan aspek motorik secara menyeluruh.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model latihan pukulan (tsuki) yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan kemampuan pukulan serta kemampuan motorik karateka usia 10–13 tahun. Produk akhir berupa buku panduan latihan dapat digunakan sebagai referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih inovatif dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

Distribusi frekuensi hasil tes uji kemampuan pukulan Karate pada sampel yang berjumlah 30 orang berdasarkan hasil penelitian setelah

dikelompokan dan diklasifikasikan berdasarkan norma test pukulan adalah sebagai berikut:

Perhitungan Frekuensi, jumlah kategori x 100: jumlah sampel.

**Tabel 1 hasil frekuensi tes pukulan.**

N	Kategori	Frekuensi awal	Presentase awal	Frekuensi akhir	Presentase akhir
≥ 3.1	Good	4	13.33 %	10	33.3 %
2.1-3.0	Fair	19	63.33 %	20	66.6 %
≤ 2	Poor	7	23.33 %	0	0%
	Total	30	100%	30	100.00%

Peningkatan keseluruhan dapat dilihat dari jumlah siswa yang berada pada kategori cukup dan baik. Pada tes awal terdapat 23 siswa atau 76,66%, sedangkan pada tes akhir meningkat menjadi 30 siswa atau 100%. Dengan demikian terjadi peningkatan keseluruhan sebesar 7 siswa atau sekitar 23,34%. Berdasarkan Tabel 4.4 terlihat adanya peningkatan hasil tes pukulan. Pada kategori baik terjadi peningkatan dari 4 siswa (13,33%) menjadi 10 siswa (33,33%) atau meningkat sebesar 6 siswa (20%).

Pada kategori cukup meningkat dari 19 siswa (63,33%) menjadi 20 siswa (66,67%) atau meningkat 1 siswa (3,34%). Sedangkan pada kategori kurang menurun dari 7 siswa (23,33%) menjadi 0 siswa (0%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pukulan siswa setelah diberikan perlakuan.

Grafik 1 Perbandingan Hasil Penelitian



#### D. Kesimpulan

asil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan model latihan pukulan (tsuki) memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan karateka usia 10–13 tahun. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan hasil tes frekuensi pukulan setelah diberikan perlakuan, di mana jumlah peserta dengan kategori baik meningkat dan kategori kurang tidak ditemukan lagi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik

pukulan sekaligus kemampuan motorik dasar anak.

Keberhasilan model latihan ini tidak terlepas dari karakteristik latihan yang dirancang secara variatif, sistematis, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Variasi latihan seperti kombinasi gerak, penggunaan media, serta pola latihan yang menarik mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta selama proses latihan. Hal ini sejalan dengan teori latihan yang menyatakan bahwa variasi latihan dapat mengurangi kejenuhan dan meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan olahraga.

Selain itu, model latihan yang dikembangkan juga mampu mengintegrasikan aspek teknik dan kemampuan motorik, seperti koordinasi, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Pada usia 10–13 tahun, anak berada pada fase perkembangan motorik yang penting, sehingga latihan yang tepat akan memberikan stimulus optimal terhadap perkembangan fisik dan keterampilan gerak. Dengan demikian, latihan pukulan tidak hanya meningkatkan ketepatan teknik, tetapi juga mendukung perkembangan

kemampuan motorik secara menyeluruh.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa model latihan berbasis variasi dan sesuai karakteristik anak lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar olahraga. Dengan adanya validasi ahli dan uji coba lapangan, model latihan yang dikembangkan telah terbukti layak dan dapat diterapkan dalam proses latihan karate, khususnya untuk meningkatkan kemampuan pukulan pada anak usia 10–13 tahun.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan pukulan (tsuki) yang variatif dan terstruktur mampu meningkatkan kemampuan teknik sekaligus aspek motorik karateka. Model ini dapat dijadikan alternatif bagi pelatih dalam menciptakan latihan yang lebih efektif, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Achika, F. 2019. *Aliran Karate Jepang di Indonesia*. Disertasi. Universitas Darma Persada.

Amil, A. J. U., Setyawan, A., & Dellia, P. 2020. Pengembangan

media pembelajaran keterampilan membaca berbasis Android pokok pembahasan legenda desa-desa di Madura pada pembelajaran Bahasa Indonesia kelas VII SMP Negeri se-Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Metalingua*, 5(2): 83–86.

Annisa, O. N., & Kaharina, A. 2025. Pengembangan permainan Latakar sebagai media latihan karate. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3): 579–587.

Dinda, L. 2025. *Pengembangan Model Latihan Ladder Drill untuk Meningkatkan Tendangan Dollyo Chagi pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung*. Skripsi.

Fitriyani, N. 2019. Pengembangan media pembelajaran audio-visual Powtoon tentang konsep diri dalam bimbingan kelompok untuk peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(1): 104–114.

Gallagher, J. D. 2019. *Motor Learning and Development: Understanding the Process of*

- Skill Acquisition*. New York: Routledge.
- Hasibuan, B. S., Akhmad, I., & Riduan S, M. 2019. Pengembangan variasi latihan teknik tendangan lingkaran cabang olahraga beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2): 64–75.
- Indrajaya, M. I. 2017. Tingkat kondisi fisik cabang olahraga karate Kota Surabaya (studi atlet putri Puslatcab Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Julian, D. 2025. *Manajemen Pembinaan Biomotor Fisik dan Mental Olahraga Kurash Lampung Menuju PON XXI-2024 Aceh–Sumatera Utara*.
- Mardiana, A. 2023. *Analisis Manajemen Pembinaan Bela Diri Karate Perguruan Gokasi di Mandiangin*. Disertasi. Universitas Porkes.
- Maulana, M. N., Wahyudi, U., Kurniawan, R., & Wibowo, A. 2023. Pengaruh latihan push-up dan latihan dumbbell terhadap pukulan Gyaku Tsuki atlet karate Shindoka Kota Pasuruan. *Sport Science and Health*, 5(1): 89–97.
- Maulana, M. T., & Kaharina, A. 2026. Pengembangan buku saku interaktif kata Heian Godan sebagai media pembelajaran karate. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(2): 243–256.
- Mulawarni, M., Emzir, E., & Dewanti, R. 2019. Analisis kebutuhan model pembelajaran kontekstual aksara Han berbasis website (bagi guru Bahasa Mandarin SMA/SMK/MA). *Gramatika*, 7(2): 137–145.
- Muzamil, A. 2015. *Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Karate BKC pada Siswa MI Nurussibyan*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Nugroho, A. 2021. Pengaruh model latihan berbasis perkembangan terhadap peningkatan keterampilan olahraga pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1): 35–44.
- Prasetyo, D., & Subroto, T. 2020. Pengembangan model latihan untuk meningkatkan keterampilan olahraga pada peserta didik. *Jurnal*

- Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2): 120–128.
- Purwanto, S. 2022. Karate development management in Yogyakarta: evaluation study with the CIPP model.
- Putra, N. A. S. 2019. Pengaruh variasi model latihan tembakan terhadap hasil free throw peserta ekstrakurikuler bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Raharjo, H. P. 2020. Pengembangan model latihan teknik dasar olahraga beladiri untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2): 115–123.
- Rizki, A. 2025. *Pengembangan Model Latihan Netting untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Permainan Bulutangkis Ekstrakurikuler SD Muhammadiyah 1 Metro*.
- Rusmayani, N. G. A. L., Tumiwa, J., Tazali, I., Suwarma, D. M., Marta, I. A., & Hita, I. P. A. D. 2025. Evaluasi efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pengembangan kompetensi motorik peserta didik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(2): 11953–11959.
- Sembiring, I. P. 2018. *Pengembangan Model Variasi Latihan Tendangan Ashi Mawashi pada Atlet Karate Kumite*. Disertasi. Universitas Negeri Medan.
- Srianto, W., & Purwanto, S. 2014. Pengembangan model latihan karate kids pada anak usia sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2): 228–240.
- Sugiyono, T., Sulistyorini, S., & Rusilowati, A. 2017. Pengembangan perangkat pembelajaran IPA bervisi SETS dengan metode outdoor learning untuk menanamkan nilai karakter bangsa. *Journal of Primary Education*, 6(1): 8–20.
- Syauki, A. Y., Yunanto, B., & Maesaroh, S. 2021. Analisis penerapan latihan skipping untuk meningkatkan kecepatan tendangan atas pada atlet beladiri karate. *Sportif: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(2): 61–75.
- Tangkudung, J. T., Puspitorini, W., & Tangkudung, A. W. A. 2021.

- Pelatihan variasi formula gerak senam mandiri untuk meningkatkan imunitas tubuh saat new normal COVID-19 di Kelurahan Pondok Pinang Kecamatan Kebayoran Lama Jakarta. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 2).
- Trianto. 2017. *Model Pembelajaran Terpadu: Konsep, Strategi, dan Implementasinya dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wicaksono, A. 2022. Model latihan karate berbasis perkembangan motorik anak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1).
- Wicaksono, L., Kurniawan, C., & Priyono, D. 2025. Pengaruh resistance band terhadap hasil capaian renang 25 meter gaya dada Club Babe Swimming School. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 11(2): 356–367.
- Yoga Febberianto, A. D. I. 2024. *Analisis Teknik Pukulan Gyaku Tsuki Karateka Inkado Lubuk Durian Bengkulu Utara*. Disertasi. Universitas Dehasen Bengkulu.
- Yulianto, E. 2021. Pengaruh latihan teknik karate terhadap perkembangan motorik anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Yulianto, E. 2025. Peran latihan kata dan kumite dalam Karate-Do Gojukai terhadap stimulasi motorik halus dan kasar anak sekolah dasar. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 3(2): 49–63.
- Zulkifli, A., Nurliani, N., & Baharuddin, B. 2020. *Analisis Komponen Fisik terhadap Kemampuan Tendangan Kansetsu Geri dalam Beladiri Karate Gojukai Kabupaten Soppeng*. Disertasi. Universitas Negeri Makassar.