

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Pengembangan model**

Hasil dari pengembangan model latihan teknik dasar menggunakan irama untuk meningkatkan motivasi yang diujikan pada kenshi kempo Universitas Negeri Jakarta akan dibuat dalam bentuk buku. Dari buku tersebut memberikan sebagai model latihan yang sudah diuji cobakan agar mempermudah mahasiswa dalam menerapkan latihan khususnya teknik dasar menggunakan irama. Dari model yang telah dibuat diharapkan agar mahasiswa lebih antusias dan termotivasi dalam berlatih, maka dari itu diperlukan analisis, kebutuhan, data evaluasi, data uji coba serta pembahasan.

##### **1. Analisis Kebutuhan**

Gambaran keseluruhan dari tujuan umum analisis kebutuhan, yaitu (1) seberapa besar antusias kenshi dalam mengikuti latihan di dalam klub kempo Universitas Negeri Jakarta. (2) kendala kenshi dalam mengikuti latihan di klub. (3) seberapa penting pengembangan model latihan agar kenshi lebih termotivasi saat latihan di dalam klub. Berdasarkan tujuan umum, permasalahan yang ditemukan oleh peneliti di lapangan melalui proses observasi dan wawancara kepada pelatih klub kempo Universitas Negeri

Jakarta agar mengetahui seberapa penting model latihan teknik dasar yang akan dikembangkan oleh peneliti.

Dalam hal ini, pelatih harus lebih kreatif dan inovatif dalam menggunakan metode latihan yang menarik, salah satunya dengan mengembangkan suatu model latihan menggunakan irama. Pelatih kempo di klub pada umumnya kurang inovatif dalam memberikan program latihan saat pemanasan (latihan dasar). Latihan dasar yang digunakan terlihat monoton dan membuat para kenshi menjadi bosan. Oleh karena itu diperlukan model latihan yang dapat membuat kenshi lebih semangat dan tidak merasa bosan saat memulai latihan kempo.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, pelatih sudah maksimal dalam memberikan materi latihan dasar, hanya kurangnya referensi pelatih dalam mendapatkan metode-metode latihan agar kenshi tidak merasa bosan, dan termotivasi dalam mengikuti program latihan. Maka dari itu pelatih membutuhkan model latihan teknik dasar menggunakan irama untuk meningkatkan motivasi kenshi dalam berlatih.

Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan

No	Butir Pertanyaan	Temuan
1	Apakah pelatih selalu mengawasi kenshi pada	Pelatih selama ini tidak terlalu memerhatikan proses latihan teknik dasar,

	saat kenshi/atlet melakukan latihan teknik dasar?	pada umumnya pelatih hanya melihat hasil akhir dalam pencapaian keterampilan teknik dasar.
2	Apakah materi latihan teknik dasar diberikan secara maksimal oleh pelatih?	Pelatih sangat maksimal memberikan latihan teknik dasar setiap saat latihan, akan tetapi pelatih kurang memerhatikan secara maksimal proses pencapaian keterampilan melakukan teknik dasar.
3	Bagaimanakah model latihan yang selama sudah dilakukan oleh pelatih pada saat memberikan latihan teknik dasar?	Pelatih selalu menggunakan model latihan yang monoton setiap kali latihan, ini mengakibatkan kenshi/atlet menjadi bosan dan kurangnya motivasi untuk berlatih.
4	Bagaimana antusiasme kenshi dalam menggunakan model latihan teknik dasar secara umum yang sudah diberikan?	Kenshi antusias dalam mengikuti latihan teknik dasar kempo namun karena model kurang bervariasi sehingga kenshi/atlet cepat bosan dan akhirnya melakukan gerakan teknik dasar dengan tidak maksimal.
5	Apakah ada kesulitan saat kenshi/atlet melakukan gerakan	Hanya ada beberapa kendala karena pemahaman kenshi/atlet yang berbeda satu sama lain.

	teknik dasar?	
6	Upaya apa yang sudah dilakukan agar kenshi/atlet tertarik dan termotivasi dalam mengikuti latihan teknik dasar dalam proses latihan	Pelatih sudah berupaya maksimal dalam memberikan materi latihan teknik dasar agar kenshi/atlet lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan teknik dasar, tetapi karena kurangnya sumber-sumber model latihan yang ada menyebabkan pelatih kesulitan dalam menambah referensi latihan teknik dasar.
7	Apakah dibutuhkan model latihan teknik dasar kempo yang inovatif?	Secara umum pelatih sangat membutuhkan berbagai macam model latihan teknik dasar yang variatif dan inovatif terutama dengan penyesuaian gerakan dari yang mudah hingga sulit ataupun kompleks.

## 2. Model Final

Dari 23 model yang sudah ditelaah para ahli terdapat 21 model yang layak untuk diujicobakan dan digunakan dalam proses latihan diantaranya sebagai berikut:

### 1. Model DW 1



Gambar 4.1. DW 1 dengan hitungan 1x8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

### Pelaksanaan:

1. Membuka kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal

2. Mengelak kearah kiri dengan tangan kanan melontarkan pukulan arah kepala (*jodan zuki*)
3. Kembali pada kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
4. Mengelak kearah kanan dengan tangan kiri melontarkan pukulan arah kepala (*jodan zuki*)

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah
4. Ketepatan
5. Kebenaran Gerak

## 2. Model DW 2



Gambar 4.2. DW 2 dengan hitungan 1x8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

### Pelaksanaan:

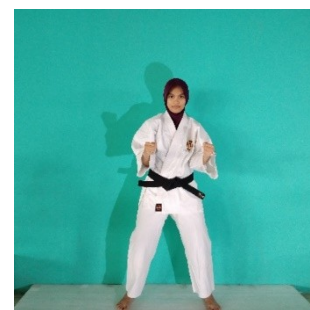
1. Membuka kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal

2. Mengelak kearah kiri dengan tangan kanan melontarkan tangkisan arah kepala (*uwa uke*)
3. Kembali pada kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
4. Mengelak kearah kanan dengan tangan kiri melontarkan tangkisan arah kepala (*uwa uke*)

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah
4. Ketepatan
5. Kebenaran Gerak

**3. Model DW 3**





Gambar 4.3. DW 3 dengan hitungan 1x8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

**Pelaksanaan:**

1. Membuka kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
2. Mengelak kearah kiri dengan kaki kanan melontarkan tendangan arah atas (*geri age*)
3. Kembali pada kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
4. Mengelak kearah kanan dengan kaki kiri melontarkan tendangan arah atas (*geri age*)

**Tujuan:**

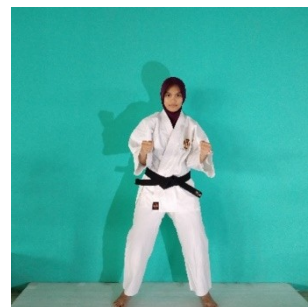
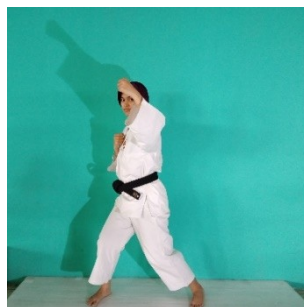
1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi

3. Memperbaiki langkah

4. Ketepatan

5. Kebenaran Gerak

#### 4. Model DW 4



Gambar 4.4. DW 4 dengan hitungan 1x8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

**Pelaksanaan:**

1. Membuka kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
2. Mengelak kearah kiri dengan tangan kanan melontarkan pukulan arah kepala (*furi tsuki*)
3. Kembali pada kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
4. Mengelak kearah kanan dengan tangan kiri melontarkan pukulan arah kepala (*furi tsuki*)

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah
4. Ketepatan

## 5. Kebenaran Gerak

### 5. Model DW 5



Gambar 4.5. DW 5 dengan hitungan 1x8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

#### **Pelaksanaan:**

1. Membuka kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
2. Mengelak kearah kiri dengan tangan kanan melontarkan tangkisan arah kepala (*age uke*)
3. Kembali pada kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal

4. Mengelak kearah kanan dengan tangan kiri melontarkan tangkisan arah kepala (*age uke*)

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah
4. Ketepatan
5. Kebenaran Gerak

**6. Model DW 6**





Gambar 4.6. DW 6 dengan hitungan 1x8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

#### **Pelaksanaan:**

1. Membuka kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
2. Mengelak kearah kiri dengan kaki kanan melontarkan tendangan menggunakan tumit (*sakuto geri*)
3. Kembali pada kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
4. Mengelak kearah kanan dengan kaki kiri melontarkan tendangan menggunakan tumit (*sakuto geri*)

#### **Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan

2. Konsentrasi

3. Memperbaiki langkah

4. Ketepatan

5. Kebenaran Gerak

#### 7. Model pukulan DW 7



Gambar 4.7. DW 7 dengan hitungan 1x8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

**Pelaksanaan:**

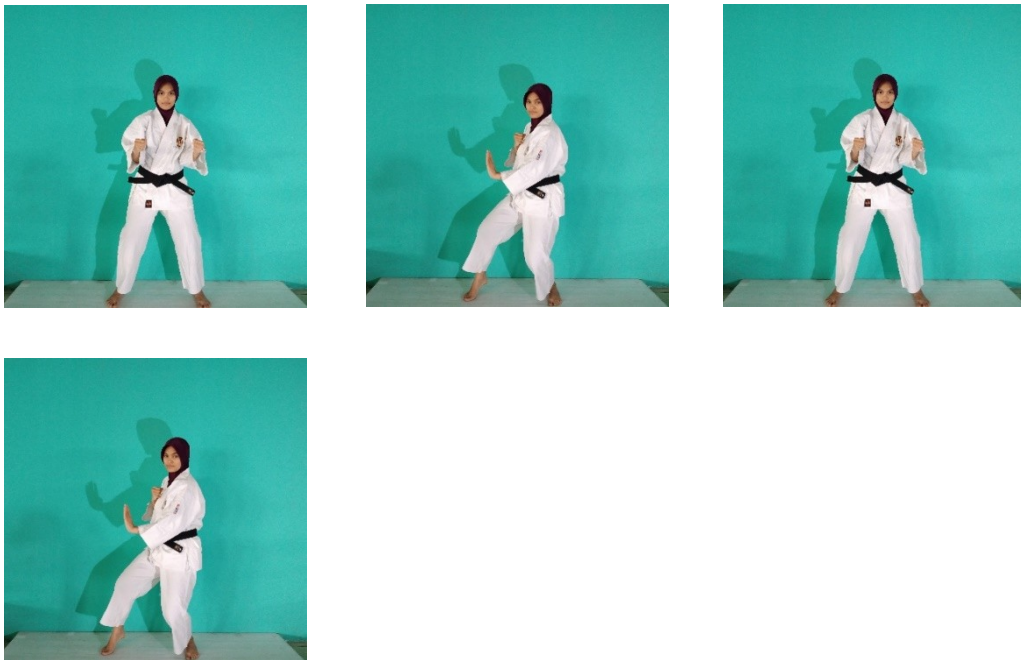
1. Membuka kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
2. Mengelak kearah kiri dengan tangan kanan melontarkan pukulan arah kepala (*suto uchi*)
3. Kembali pada kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
4. Mengelak kearah kanan dengan tangan kiri melontarkan pukulan arah kepala (*suto uchi*)

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah
4. Ketepatan
5. Kebenaran Gerak



## 8. Model DW 8



Gambar 4.8. DW 8 dengan hitungan 1x8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

### Pelaksanaan:

1. Membuka kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal

2. Mengelak kearah kanan dengan tangan kanan melontarkan tangkisan arah bawah (*Shita uke*)
3. Kembali pada kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
4. Mengelak kearah kiri dengan tangan kiri melontarkan tangkisan arah bawah (*Shita uke*)

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah
4. Ketepatan
5. Kebenaran Gerak

**9. Model DW 9**

Gambar 4.9. DW 9 dengan hitungan 1x8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

**Pelaksanaan:**

1. Membuka kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
2. Mengelak kearah kiri dengan kaki kanan melontarkan tendangan meggunakan punggung kaki kearah samping/rusuk (*mawashi geri*)
3. Kembali pada kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
4. Mengelak kearah kanan dengan kaki kiri melontarkan tendangan menggunakan punggung kaki kearah samping/rusuk (*mawashi geri*)

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah

4. Ketepatan

5. Kebenaran Gerak

#### 10. Model DW 10



Gambar 4.10. DW 10 dengan hitungan 1x8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

**Pelaksanaan:**

1. Membuka kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
2. Mengelak kearah kiri dengan tangan kanan melontarkan pukulan menggunakan (*Uraken Tsuki*)
3. Kembali pada kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
4. Mengelak kearah kanan dengan tangan kiri melontarkan pukulan menggunakan (*Uraken Tsuki*)

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah
4. Ketepatan
5. Kebenaran Gerak

**11. Model DW 11**



Gambar 4.11. DW 11 dengan hitungan 1x8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

**Pelaksanaan:**

1. Membuka kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
2. Mengelak kearah kiri dengan tangan kanan melontarkan tangkisan di luar badan (*shoto uke*)
3. Kembali pada kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
4. Mengelak kearah kanan dengan tangan kiri melontarkan tangkisan di luar badan (*shoto uke*)

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah
4. Ketepatan
5. Kebenaran Gerak

**12. Model DW 12**

Gambar 4.12. DW 12 dengan hitungan 1x8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

**Pelaksanaan:**

1. Membuka kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
2. Mengelak kearah kiri dengan kaki kanan melontarkan tendangan menggunakan ujung kaki (*Choku Geri*)
3. Kembali pada kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
4. Mengelak kearah kanan dengan kaki kiri melontarkan tendangan menggunakan ujung kaki (*Choku geri*)

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi



3. Memperbaiki langkah

4. Ketepatan

5. Kebenaran Gerak

### 13. Model DW 13



Gambar 4.13. DW 13 dengan hitungan 1x8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

#### **Pelaksanaan:**

1. Membuka kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
2. Mengelak kearah kiri dengan tangan kanan melontarkan pukulan arah leher (*soto kiri*)

3. Kembali pada kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
4. Mengelak kearah kanan dengan tangan kiri melontarkan pukulan arah leher (*soto kiri*)

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah
4. Ketepatan
5. Kebenaran Gerak

**14. Model DW 14**





Gambar 4.14. DW 14 dengan hitungan 1x8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

**Pelaksanaan:**

1. Membuka kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
2. Mengelak kearah kiri dengan tangan kanan melontarkan tangkisan arah samping (*Harai uke*)
3. Kembali pada kuda-kuda (*gamae*) tengah selebar bahu dan menghadap kedepan dengan kedua tangan dikepal
4. Mengelak kearah kanan dengan tangan kiri melontarkan tangkisan arah samping (*Harai uke*)

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah
4. Ketepatan
5. Kebenaran Gerak

**15. Model DW 15**

(Awalan kaki kiri didepan)



Gambar 4.15. DW 15 dengan hitungan 2 x 8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

**Pelaksanaan:**

1. Membuka kuda-kuda (*Chudan gamae*) dengan kaki kiri didepan dan kaki kanan dibelakang (sebaliknya jika awalan kanan), dengan berat 40 persen kedepan dan 60 persen kebelakan, kedua tangan dikepal
2. Melangkah kedepan (*Chidori ashi*) dan melakukan pukulan arah atas (*jodan tsuki*)
3. Maju sedikit dilanjutkan dengan pukulan arah ulu hati (*chudan tsuki*)
4. Hadap kearah yang terbuka (*han tenkan*)
5. Melangkah kedepan (*Chidori ashi*) dan melakukan pukulan arah atas (*Jodan tsuki*)
6. Maju sedikit dilanjutkan dengan pukulan arah ulu hati (*Chudan tsuki*)

**Keterangan:**

Gerakan dengan menggunakan awalan kiri sama halnya dengan pelaksanaan gerakan menggunakan awalan kanan.

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah
4. Ketepatan

## 5. Kebenaran Gerak

### 16. Model DW 16

(Awalan kaki kiri didepan)



Gambar 4.16. DW 16 dengan hitungan 2 x 8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

#### Pelaksanaan:

1. Membuka kuda-kuda (*Chudan gamae*) dengan kaki kiri didepan dan kaki kanan dibelakang (sebaliknya jika awalan kanan), dengan berat 40 persen kedepan dan 60 persen kebelakan, kedua tangan dikepal
2. Melangkah kedepan (*Chidori ashi*) dan melakukan pukulan arah atas (*jodan tsuki*)

3. Maju sedikit dilanjutkan dengan pukulan arah ulu hati (*chudan tsuki*)
4. Melakukan tendangan arah atas (*geri age*)
5. Kembali dengan posisi kuda-kuda (*Chudan gamae*)

**Keterangan:**

Gerakan dengan menggunakan awalan kiri sama halnya dengan pelaksanaan gerakan menggunakan awalan kanan.

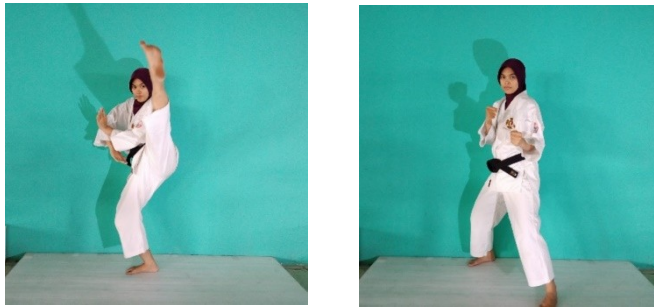
**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah
4. Ketepatan
5. Kebenaran Gerak

**17. Model DW 17**

(Awalan kaki kiri didepan)





Gambar 4.17. DW 17 dengan hitungan 2 x 8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

**Pelaksanaan:**

1. Membuka kuda-kuda (*chudan gamae*) dengan kaki kiri didepan dan kaki kanan dibelakang (sebaliknya jika awalan kanan), dengan berat 40 persen kedepan dan 60 persen kebelakan, kedua tangan dikepal
2. Melakukan tangkisan arah atas (*uwa uke*)
3. Melanjutkan dengan tangkisan arah bawah (*shita uke*) dengan tangan yang sama
4. Melakukan tendangan (*geri age*)
5. Kembali pada posisi kuda-kuda semula

**Keterangan:**

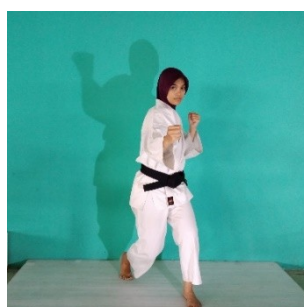
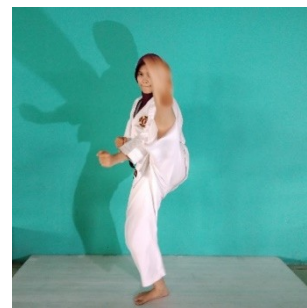
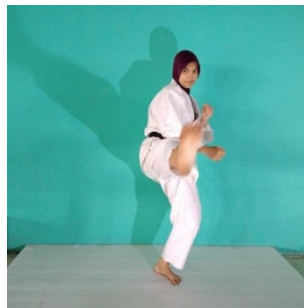


Gerakan dengan menggunakan awalan kiri sama halnya dengan pelaksanaan gerakan menggunakan awalan kanan.

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah
4. Ketepatan
5. Kebenaran Gerak

**18. Model DW 18**





Gambar 4.18. DW 18 dengan hitungan 2 x 8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

**Pelaksanaan:**

1. Membuka kuda-kuda (*Ichiji gamae*) dengan kaki kiri didepan dan kaki kanan dibelakang (sebaliknya jika awalan kanan), dengan berat 40 persen kedepan dan 60 persen kebelakang.
2. Pindahkan berat bada kekiri, lompat sambal melakukan (*gyaku geri*)
3. *Tobi geri* dengan kaki kiri, dan berhenti pada posisi *ichiji gamae*

4. Secepatnya, melakukan pukulan (*jodan tsuki*) dengan tangan kiri
5. Tangan kanan melakukan pukulan (*chudan tsuki*)
6. *jun sagari* dan *geri age* menggunakan kaki kiri
7. Secepatnya kembali ke posisi semula
8. Hadapkan kepala ke kanan untuk melakukan gerakan *migi han tenkan*
9. Kembali pada posisi kuda-kuda *ichiji gamae*.

**Keterangan:**

Gerakan dengan menggunakan awalan kiri sama halnya dengan pelaksanaan gerakan menggunakan awalan kanan.

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah
4. Ketepatan
5. Kebenaran Gerak

**19. Model DW 19**

Gambar 4.19. DW 19 dengan hitungan 2 x 8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

**Pelaksanaan:**

1. Membuka kuda-kuda (*chudan gamae*) dengan kaki kanan didepan dan kaki kiri dibelakang (sebaliknya jika awalan kanan), dengan berat 40 persen kedepan dan 60 persen kebelakang.
2. Maju dengan *sashi kae ashi* dan lakukan *kagi te shuho* dengan tangan kanan. Tangan kiri dalam posisi *chudan gamae*
3. Kaki kanan maju kedepan dengan *mae yose ashi* dan lakukan *kote nuki* dengan tangan kanan. Dari titik pelepasan tangan kanan, lakukan *ura ken* ke arah pelipis dan tangan kiri didepan dada.
4. Melangkah kekanan dengan lakukan *chudan tsuki* Tangan kanan didepan dada.
5. Maju kedepan sambil menghindar dengan kiri lakukan *jodan tsuki* Tangan kiri didepan dada.
6. Putar kaki kiri untuk melakukan *mawashi geri* Tarik kaki secepatnya untuk menuju posisi semula.
7. Kembali pada posisi kuda-kuda (*chudan gamae*).

**Keterangan:**

Gerakan dengan menggunakan awalan kiri sama halnya dengan pelaksanaan gerakan menggunakan awalan kanan.

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan

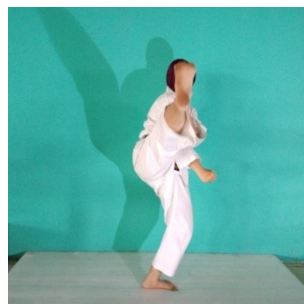
2. Konsentrasi

3. Memperbaiki langkah

4. Ketepatan

5. Kebenaran Gerak

## 20. Model DW 20





Gambar 4.20. DW 20 dengan hitungan 2 x 8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

#### **Pelaksanaan:**

1. Membuka kuda-kuda (*gedan gamae*) dengan kaki kanan didepan dan kaki kiri dibelakang (sebaliknya jika awalan kanan)
2. Maju kedepan dengan *sashi kae ashi* kiri, lakukan *soto uke* dengan tangan kanan
3. Bersamaan lakukan *jodan zuki* dengan tangan kiri.
4. Tangan kanan melakukan *chudan gyaku zuki*
5. Pindahkan berat tubuh ke kaki kanan, lakukan *sita uke* kiri.
6. Melangkah kedepan sedikit dengan kaki kiri, lakukan *uchi uke* menggunakan tangan kiri

7. Tangan kiri tetap pada posisi *uchi uke* disebelah kanan wajah, lakukan *chudan gyaku zuki* dengan tangan kanan. Tanpa merubah posisi *gamae* tubuh bagian atas
8. Lakukan *gyaku geri* dengan kaki kanan dan secepatnya ditarik kembali ke posisi semula. *Kokotsu dachi* dan lakukan *sita uke* menggunakan tangan kiri. Tetap dengan turunkan pusat keseimbangan kita (rendahkan posisi pinggul) dan lakukan *migi ken uke*
9. Hadapkan kepala ke arah kanan. Melangkah keluar dan lakukan *migi han tenkan* dan *migi uchi othosi*. Ditutup dengan *Migi gedan gamae*

**Keterangan:**

Gerakan dengan menggunakan awalan kiri sama halnya dengan pelaksanaan gerakan menggunakan awalan kanan.

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah
4. Ketepatan



## 5. Kebenaran Gerak

### 21. Model DW 21



Gambar 4.21. DW 21 dengan hitungan 2 x 8

Sumber: Dokumentasi Pribadi

**Pelaksanaan:**

1. Membuka kuda-kuda (*chudan gamae*) dengan kaki kanan didepan dan kaki kiri dibelakang (sebaliknya jika awalan kanan), dengan berat 40 persen kedepan dan 60 persen kebelakang.
2. Maju dengan *sashi kae ashi* dan lakukan *kagi te shuho* dengan tangan kanan. Tangan kiri melakukan *me uchi* dalam posisi *chudan gamae*.
3. Setelah tangan kiri melakukan *me uchi*, tangan kiri kembali lalu membuat posisi seolah-olah memegang pergelangan tangan lawan.
4. Kaki kiri melakukan gerakan seolah-olah menjatuhkan lawan. Melakukan *san go ku* (tiga tahapan *gyaku gote*).
5. Melakukan gerakan seolah-olah menahan tangan lawan bersiap untuk mengunci tangan lawan.
6. Mengunci lawan dengan teknik *ura gatame*.
7. Seolah mengangkat tangan lawan dengan tidak merubah gerakan lawan yang terkunci.
8. Menendang tulang rusuk (*suigetsu*) lawan.

9. Kembali posisi kuda-kuda awal.

**Tujuan:**

1. Memperbaiki Pandangan
2. Konsentrasi
3. Memperbaiki langkah
4. Ketepatan
5. Kebenaran Gerak

**B. Kelayakan Model**

Melakukan uji kelayakan oleh para ahli yaitu dosen dan pelatih kempo yang melihat aktifitas kenshi klub kempo Universitas Negeri Jakarta yang lebih memahami apa yang dibutuhkan kenshi dalam hal ini. Peran ahli tersebut memvalidasi model-model latihan yang diciptakan dan dikembangkan lalu dinilai untuk mengetahui layak atau tidaknya untuk diuji cobakan.

Setelah itu pemberian nilai oleh para ahli dengan nilai 1 jika ahli menyatakan “layak” dan nilai 0 apabila ahli menyatakan “tidak layak”, penilaian ini dengan menggunakan skala guttman 1-0. Berikut ini adalah data

dari para ahli dalam penilaian pengembangan model latihan teknik dasar menggunakan irama pada penelitian ini.

Pada uji kelayakan yang dilakukan, ahli menyatakan bahwa ada 21 model yang layak untuk diuji cobakan dari 23 model latihan yang ada. Beberapa model yang dinyatakan layak oleh para ahli juga mendapatkan saran dan kritikan. Dengan adanya saran dan kritikan tersebut ada beberapa model latihan yang harus direvisi dan diperbaiki. Revisi dan perbaikan pada model tersebut dimaksudkan agar model tersebut lebih baik dan sempurna.

Adapun kesimpulan dari uji ahli yang dilakukan terangkum dalam table berikut ini.

Tabel 4.2 Data Hasil Penilaian Validasi Model

No	Model	Layak	Tidak Layak	Kriteria
1	DW 1	Ya		Valid/Layak
2	DW 2	Ya		Valid/Layak
3	DW 3	Ya		Valid/Layak
4	DW 4	Ya		Valid/Layak
5	DW 5	Ya		Valid/Layak
6	DW 6	Ya		Valid/Layak
7	DW 7	Ya		Valid/Layak
8	DW 8	Ya		Valid/Layak
9	DW 9	Ya		Valid/Layak
10	DW 10	Ya		Valid/Layak
11	DW 11	Ya		Valid/Layak
12	DW 12	Ya		Valid/Layak
13	DW 13	Ya		Valid/Layak
14	DW 14	Ya		Valid/Layak
15	DW 15		Tidak	Tidak Layak
16	DW 16	Ya		Valid/Layak
17	DW 17	Ya		Valid/Layak

<b>18</b>	DW 18	Ya		Valid/Layak
<b>19</b>	DW 19	Ya		Valid/Layak
<b>20</b>	DW 20	Ya		Valid/Layak
<b>21</b>	DW 21	Ya		Valid/Layak
<b>22</b>	DW 22	Ya		Valid/Layak
<b>23</b>	DW 23	Ya	Tidak	Tidak Layak

Keterangan:

X1 : Dosen Ahli Kempo

X2 : Dosen Ahli Senam Irama

X3 : Pelatih PPLM Kempo DKI Jakarta

Uji kelayakan diatas berdasarkan hasil telaah para ahli menyatakan dari 23 model latihan yang ada, 2 model dinyatakan tidak layak untuk digunakan. Dari penilaian yang sudah di telaah oleh para ahli adapun kritik dan saran pada beberapa model latihan yang layak agar menjadikan model yang dikembangkan dan diciptakan ini lebih baik lagi.

Adapun ringkasan singkat dan revisi dari para ahli yang terlibat adalah sebagai berikut:

- a. Pada model latihan 6, perlu diperhatikan gerakan sebelum dan sesudah model tersebut agar perpindahan gerak tubuh tidak terlalu sulit untuk melakukan model tersebut.

- b. Pada model latihan 19 dan 20 seharusnya dibuat gerakan yang lebih mudah sehingga tidak terlalu sulit untuk diikuti.
- c. Model latihan 21 dapat dikatakan sangat sulit bagi pemula.
- d. Model latihan 15 dan 23 dinyatakan tidak layak karena tidak sesuai dengan gerakan latihan teknik dasar.

**C. Hasil Uji Coba Skala Kecil (*Small Group Try-Out*)**

Hasil uji coba skala kecil didapatkan dari penilaian validasi oleh 3 pakar dalam bidang kempo dan menggunakan sampel 4 orang atlet PPLM Kempo DKI Jakarta.

**D. Hasil Uji Coba Skala Besar (*Large Group Try-Out*)**

Hasil ini didapat dari data kemudahan dan kemenarikan pada model latihan teknik dasar menggunakan irama untuk meningkatkan motivasi yang diberikan kepada responden yaitu kenshi klub kempo Universitas Negeri Jakarta. Dalam pengambilan data ini terdapat 17 *kenshi* yang terlibat. Pengambilan data ini dengan cara memberikan angket kuisisioner pada responden dan data diperoleh dengan menghitung rata-rata presentase dari jumlah keseluruhan jawaban.

Berdasarkan hasil uji coba didapatkan nilai kemudahan model sebesar 81,51% sedangkan untuk nilai kemenarikan diperoleh nilai sebesar 84,52% berikut adalah hasil ujicoba.

Tabel 4.3 Hasil Analisis Uji Coba

No	Variabel	Total Skor	Skor Maksimal	%
1	Kemudahan	1164	1428	81,51
2	Kemenarikan	1207	1428	84,52

### C. Pembahasan

Hasil dari produk pengembangan model latihan teknik dasar menggunakan irama untuk meningkatkan motivasi pada *kenshi kempo* Universitas Negeri Jakarta adalah sebuah buku atau video yaitu bertujuan agar model yang saat ini dikembangkan maupun diciptakan menjadi referensi para pelatih untuk proses latihan kempo khususnya pada latihan dasar.

Dari 23 model latihan yang sudah dikembangkan, 21 model dikatakan layak untuk diuji coba dan digunakan dalam proses latihan. Tetapi terdapat kritik dan saran dalam pengembangan model latihan teknik dasar menggunakan irama. Selanjutnya model latihan yang dianggap layak, diuji cobakan kepada Klub Kempo Universitas Negeri Jakarta. Uji coba yang dilakukan untuk menilai kelayakan model latihan secara nyata. Pemberian model latihan diberikan untuk memperbaiki teknik dasar pada *kenshi Kempo*.

Model latihan teknik dasar menggunakan irama dikembangkan dan dibuat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk menambah

wawasan dan keterampilan teknik dasar serta meningkatkan motivasi dalam berlatih.

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu pembenahan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini

antara lain:

- a. Meningkatkan keterampilan teknik dasar beladiri Kempo.
- b. Model latihan teknik dasar efektif dan efisien.
- c. Sebagai referensi baru dalam latihan teknik dasar.
- d. Membuat suasana baru bagi *kenshi* dalam latihan.
- e. *Kenshi* merasa latihan tidak membosankan menambah semangat dan

motivasi dengan adanya latihan teknik dasar menggunakan irama.