

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode latihan bagian perbagian dapat meningkatkan keterampilan gerak teknik *kiba-dachi* ke teknik *kokutsu-dachi* pada atlet karate pemula nomor *kata*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Dojo Pasar Minggu dan Sub Ranting 98 Jakarta Selatan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan 2-18 Januari 2013

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan (*Action Research*). Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama antara peneliti dan kolaborator tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera

digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan¹⁴. Penelitian ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian ini bersifat kolaboratif dan partisipatif karena dilakukan oleh pelatih.

D. Prosedur Penelitian Tindakan

1. Perencanaan Tindakan

Penetapan tindakan dirancang sebagai penerapan program latihan keterampilan gerak kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutchu-dachi*. Peneliti merencanakan memotong rangkaian menjadi empat bagian dari yang termudah menjadi yang tersulit. Bagian pertama akan menjadi materi latihan di pertemuan pertama yaitu mendrill teknik kuda-kuda *kiba-dachi* yang di dalam rangkaian sebagai teknik awal dari rangkaian yang akan diteliti. Kemudian bagian kedua yang akan menjadi materi pertemuan kedua adalah mendrill teknik kuda-kuda *kokutsu-dachi* dimana kuda-kuda sebagai gerakan akhir dari rangkaian yang akan diteliti. Bagian ketiga sebagai materi pertemuan ketiga adalah *tuck-jump*, kemudian ditambah kesulitannya dengan tetap *tuck-jump* tetapi mendarat dengan kuda-kuda *kokutsu-dachi*. Bagian ke empat atau bagian terakhir adalah lompat di tempat seperti *tuck-jump*, tetapi awalnya diganti dengan teknik kuda-kuda *kiba-dachi* dan mendarat dengan

¹⁴Moh. Nazir, *op.cit.*, h 79.

kuda-kuda *kokutsu-dachi*. Setelah itu ditambah lagi tingkat kesulitannya dengan memutar 360° seperti rangkaian yang diteliti.

Tujuan pelatih memberikan latihan yaitu:

- a. Atlet memahami konsep teknik gerak kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutchu-dachi*,
- b. Atlet dapat mempraktekan tahapan gerak teknik kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutchu-dachi* dengan sempurna,
- c. Atlet dapat memberikan evaluasi mengenai gerakan teknik kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutchu-dachi*,
- d. Atlet dapat bekerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai temannya dan menunjukkan keberanian.

2. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolaborator mempunyai tugas untuk meningkatkan kemampuan teknik kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutchu-dachi* dengan menggunakan metode latihan bagian perbagian dalam setiap pertemuannya. Kolaborator yang membantu peneliti adalah senior di Dojo Pasar Minggu ini bernama Cornisa Indah Widowati, sebagai pemegang sabuk hitam Dan satu. Tingkatan di dalam karate pemegang sabuk coklat ke atas sudah di anggap senior dan mampu untuk melatih junior-junior di bawahnya.

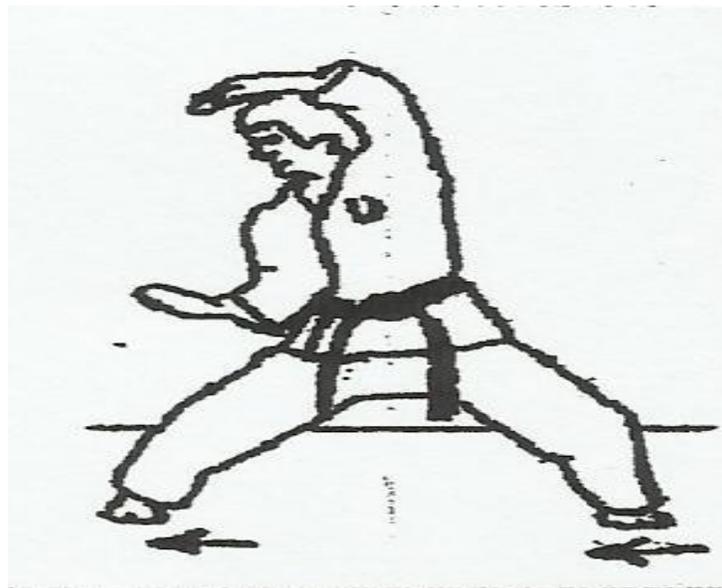
Pertemuan 1

a. Tujuan Latihan

- a) Meningkatkan daya tahan dan kekuatan tungkai atlet
- b) Melatih teknik kuda-kuda *kiba-dachi* sebagai awal dari rangkaian gerakan yang akan diteliti.

b. Materi Latihan

- a) Melakukan drill teknik kuda-kuda *kiba-dachi* kemudian melangkah kesamping, bolak-balik bergantian kaki kanan dan kiri.



Gambar 3.16 : kuda-kuda *kiba-dachi*

Sumber : Victorious, Phang. *Karatedo Shotokan Kata*. 2012.
h.91

c. Metode latihan

a) Metode latihan bagian perbagian

d. Langkah-langkah kegiatan

a) Bagian pertama: upacara tradisi karate, termasuk berdoa. Kemudian briefing tentang materi latihan yang akan di lakukan pada sesi tersebut dan mengecek denyut nadi sebelum latihan.

b) Pemanasan : jogging dan peregangan dinamis, kemudian mengecek denyut nadi latihan kembali.

c) Bagian inti :

- ladder, tiga set empat macam gerakan (ankling, double ankling, knee-up, double knee-up) masing-masing dua kali repetisi, istirahat satu menit per set.
- drill kuda-kuda *kiba-dachi*, lima set masing-masing sepuluh kali bergantian kanan dan kiri, istirahat satu menit per set.
- kemudian penguatan seperti *wall squat* masing-masing satu menit tiga set, istirahat tiga puluh detik per set, *crocodile push-up* dengan jarak sepuluh meter tiga set, istirahat satu menit per set, *sit-up crunch* lima puluh kali dan side crunch masing-masing 25 kali kanan dan kiri, dan *back up* lima puluh kali.

- d) Bagian akhir : pendinginan, peregangan statis, dan upacara tradisi karate.

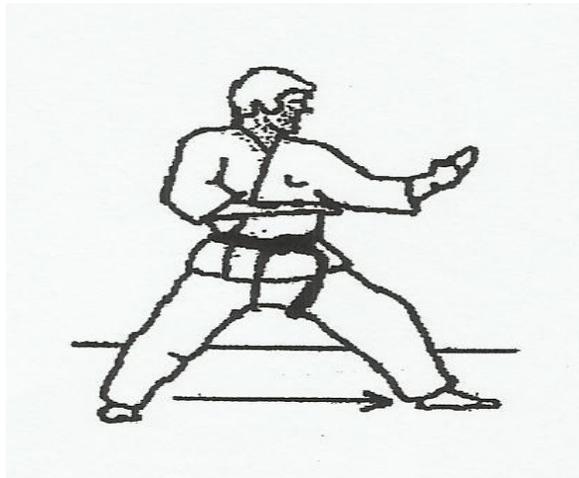
Pertemuan 2

a. Tujuan Latihan

- a) Meningkatkan daya tahan dan kekuatan khususnya kekuatan tungkai dan kaki.

b. Materi Latihan

- a) Teknik kuda-kuda *kokutsu-dachi*.



Gambar 3.17 : kuda-kuda *kokutsu-dachi*
Sumber : Victorianus, Phang. *Karatedo Shotokan Kata*. 2012.
h. 90

c. Metode Latihan

a) Metode bagian perbagian

d. Langkah-langkah kegiatan

a) Bagian pertama: upacara tradisi karate, termasuk berdoa.

Kemudian briefing tentang materi latihan yang akan di lakukan pada sesi tersebut dan mengecek denyut nadi sebelum latihan.

b) Pemanasan : jogging dan peregangan dinamis, kemudian

mengecek denyut nadi latihan kembali.

c) Bagian inti :

- Skipping lima set masing-masing empat macam gerakan (skipping dua kaki, satu kaki yang kanan, kiri, dan berlari ditempat), istirahat satu menit per set.

- drill kuda-kuda *kokutsu-dachi*, lima set masing-masing sepuluh kali kanan dan kiri, istirahat satu menit per set.

- Kemudian *core stabilitation* tiga set masing-masing enam macam gerakan (*plank, left side plank, right side plank, left superman, right superman, dan bridge*) masing-masing tiga puluh detik, istirahat satu setengah menit per set.

d) Bagian akhir : pendinginan, peregangan statis, dan upacara tradisi karate.

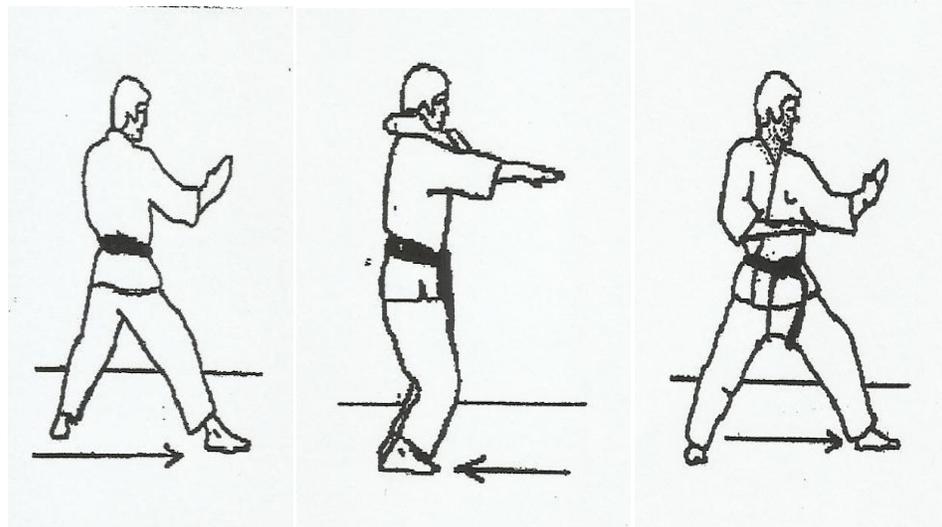
Pertemuan 3

a. Tujuan Latihan

- a) Melatih cara mendarat dari lompatan dengan kuda-kuda *kokutsu-dachi*.
- b) Meningkatkan daya tahan dan kekuatan khususnya kekuatan tungkai dan kaki.
- c) Melatih teknik perpindahan gerak dari kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutchu-dachi*

b. Materi Latihan

- a) Drill gerakan *shuto-uke* dengan lompatan. Lompatan seperti *tuck jump* hanya ditambahkan gerakan tangkisan *shuto-uke*.



Gambar 3.18 : gerakan *shuto-uke*

Sumber : Victorianus, Phang. *Karatedo Shotokan Kata*. 2012.
h.89

c. Metode latihan

a) Metode bagian perbagian

d. Langkah-langkah kegiatan

a) Bagian pertama: upacara tradisi karate, termasuk berdoa.

Kemudian briefing tentang materi latihan yang akan di lakukan pada sesi tersebut dan mengecek denyut nadi sebelum latihan.

b) Pemanasan : jogging dan peregangan dinamis, kemudian

mengecek denyut nadi latihan kembali.

c) Bagian inti :

- *Tuck jump* lima set masing-masing lima repetisi, istirahat satu menit per set.

- Drill gerakan lompat ditempat dengan posisi jatuhnya kaki kuda-kuda *kokutsu-dachi* dan tangan *shuto-uke*, lima set masing-masing lima gerakan, istirahat satu menit per set.

- kemudian penguatan seperti *wall squat* masing-masing satu menit tiga set istirahat tiga puluh detik per set, *crocodile push-up* dengan jarak sepuluh meter tiga set, istirahat satu menit per set, *sit-up crunch* lima puluh kali dan side crunch masing-masing 25 kali kanan kiri, dan *back up* lima puluh kali.

d) Bagian akhir : pendinginan, peregangan statis, dan upacara tradisi

karate.

Pertemuan 4

a. Tujuan Latihan

- a) Melatih lompatan dengan berputar 360° seperti gerakan sesungguhnya.
- b) Meningkatkan daya tahan dan kekuatan khususnya kekuatan tungkai dan kaki.
- b) Melatih teknik perpindahan gerak dari kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutchu-dachi*

b. Materi Latihan

- a) Drill lompat dari kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutsu-dachi*.
Tanpa berputar.
- b) Drill lompat dari kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutsu-dachi*.
Dengan berputar sesuai dalam gerakan *Kata Empi*.

c. Metode Latihan

- a) Metode latihan bagian perbagian

d. Langkah-langkah kegiatan

- a) Bagian pertama: upacara tradisi karate, termasuk berdoa. Kemudian briefing tentang materi latihan yang akan di lakukan pada sesi tersebut dan mengecek denyut nadi sebelum latihan.

- b) Pemanasan : jogging dan peregangan dinamis, kemudian mengecek denyut nadi latihan kembali.
- c) Bagian inti :
- Lompat *Kata Empi* tanpa berputar (di tempat) lima set masing-masing lima kali, istirahat satu menit per set.
 - Lompat *Kata Empi* dengan berputar lima set masing-masing lima kali, istirahat satu menit per set.
 - Kemudian *core stabilitation* tiga set masing-masing enam macam gerakan (*plank, left side plank, right side plank, left superman, right superman, dan bridge*) masing-masing tiga puluh detik, istirahat satu setengah menit per set.
- d) Bagian akhir : pendinginan, peregangan statis, dan upacara tradisi karate.

Pertemuan 5

- a. Tujuan Latihan
- a) Meningkatkan daya tahan dan kekuatan khususnya kekuatan tungkai dan kaki.
 - b) Melatih teknik perpindahan gerak dari kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutchu-dachi*
 - c) Melatih otomatisasi gerak lompat *Kata Empi*.

b. Materi Latihan

- a) Drill lompat dari kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutsu-dachi* tanpa berputar.
- b) Drill lompat dari kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutsu-dachi* dengan berputar.

c. Metode Latihan

- a) Metode latihan bagian perbagian

d. Langkah-langkah kegiatan

- a) Bagian pertama: upacara tradisi karate, termasuk berdoa. Kemudian briefing tentang materi latihan yang akan di lakukan pada sesi tersebut dan mengecek denyut nadi sebelum latihan.
- b) Pemanasan : jogging dan peregangan dinamis, kemudian mengecek denyut nadi latihan kembali.
- c) Bagian inti :
 - *Tuck jump* tiga set masing-masing lima kali, istirahat satu menit per set.
 - Lompat *Kata Empi* dengan tanpa berputar lima set masing-masing lima kali, istirahat satu menit per set.
 - Lompat *Kata Empi* dengan berputar lima set masing-masing lima kali, istirahat satu menit per set.

- kemudian kemudian penguatan seperti *wall squat* masing-masing satu menit tiga set istirahat tiga puluh detik per set, *crocodile push-up* dengan jarak sepuluh meter tiga set, istirahat satu menit per set, *sit-up crunch* lima puluh kali dan side crunch masing-masing 25 kali kanan kiri, dan *back up* lima puluh kali.
- d) Bagian akhir : pendinginan, peregangan statis, dan upacara tradisi karate.

E. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Tabel 3.1 : Pedoman penilaian bergerak teknik kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutchu-dachi*:

NO.	INDIKATOR	URAIAN INDIKATOR	SKOR				
			50	60	70	80	90
1.	Gerakan Persiapan	a. Sikap kaki					
		b. Sikap tangan					
		c. Sikap badan					
		d. Sikap kepala dan pandangan					
2.	Gerakan	a. Sikap kaki					

	Pelaksanaan	b. Sikap tangan					
		c. Sikap badan					
		d. Sikap kepala dan pandangan					
3.	Gerakan Lanjutan	a. Sikap kaki					
		b. Sikap tangan					
		c. Sikap badan					
		d. Sikap kepala dan pandangan					
Rata-rata							

KRITERIA PENILAIAN

1. Tahap Persiapan (sikap awal)

a. Skor 90

- a) Sikap kaki : sikap kaki kuda-kuda *kiba-dachi*, kaki kanan di depan, kaki kanan ditekuk kaki kiri lurus, berat badan bertumpu dikaki kanan, semua alas kaki menempel semua ke matras atau lantai,

telapak kaki depan agak serong sedikit kearah kiri dan kaki belakang menghadap depan.

- b) Sikap tangan : sikap tangan kanan adalah *yama-tsuki* tangan kanan sejajar dengan kaki kanan, sikut menempel ke perut dan telapak tangannya terbuka, tangan kiri berada di atas dengan telapak tangan terbuka juga, tangan kiri sejajar dengan tangan kanan yang berada di bawah.
- c) Sikap badan : badan agak condong ke depan dan tetap tegap .
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan lurus ke depan.

b. Skor 80

- a) Sikap kaki : sikap kaki kuda-kuda *kiba-dachi*, kaki kanan di depan, kaki kanan ditekuk kaki kiri lurus, berat badan bertumpu dikaki kanan, semua alas kaki menempel semua ke matras atau lantai, telapak kaki depan agak serong sedikit kearah kiri tetapi kaki belakang tidak menghadap depan.
- b) Sikap tangan : sikap tangan kanan adalah *yama-tsuki* tangan kanan sejajar dengan kaki kanan tetapi sikunya tidak menempel di perut dan telapak tangannya terbuka, tangan kiri berada di atas dengan telapak tangan terbuka juga, tangan kiri sejajar dengan tangan kanan yang berada di bawah.

- c) Sikap badan : badan terlalu condong ke depan.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, tetapi pandangan kurang lurus ke depan.

c. Skor 70

- a) Sikap kaki : sikap kaki kuda-kuda *kiba-dachi*, kaki kanan di depan, kaki kanan ditekuk kaki kiri tidak lurus, berat badan bertumpu dikaki kanan, tetapi alas kaki menempel semua ke matras atau lantai, telapak kaki depan agak serong sedikit kearah kiri tetapi kaki belakang tidak menghadap depan.
- b) Sikap tangan : sikap tangan kanan adalah *yama-tsuki* tangan kanan sejajar dengan kaki kanan tetapi sikunya tidak menempel di perut dan telapak tangannya terbuka, tangan kiri berada di atas dengan telapak tangan terbuka juga, tangan kiri tidak sejajar dengan tangan kanan yang berada di bawah.
- c) Sikap badan : badan tidak condong ke depan.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala kurang menghadap depan, dan pandangan kurang lurus ke depan.

d. Skor 60

- a) Sikap kaki : sikap kaki kuda-kuda *kiba-dachi*, kaki kanan di depan, kaki kanan ditekuk kaki kiri tidak lurus, berat badan bertumpu dikaki

kanan, tetapi alas kaki tidak menempel semua ke matras atau lantai, telapak kaki depan agak serong sedikit ke arah kiri tetapi kaki belakang tidak menghadap depan.

- b) Sikap tangan : sikap tangan kanan adalah *yama-tsuki* tangan kanan sejajar dengan kaki kanan tetapi sikunya tidak menempel di perut dan telapak tangannya terbuka, tangan kiri berada di atas dengan telapak tangan terbuka juga, tangan kiri tidak sejajar dengan tangan kanan yang berada di bawah.
- c) Sikap badan : badan terlalu condong ke depan.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menunduk dan pandangan tidak lurus ke depan.

e. Skor 50

- a) Sikap kaki : sikap kaki kuda-kuda *kiba-dachi*, kaki kanan di depan, kaki kanan ditekuk kaki kiri tidak lurus, berat badan bertumpu di tengah, alas kaki tidak menempel semua ke matras atau lantai, telapak kaki depan agak serong sedikit ke arah kiri tetapi kaki belakang tidak menghadap depan.
- b) Sikap tangan : sikap tangan kanan adalah *yama-tsuki* tangan kanan sejajar dengan kaki kanan tetapi sikunya tidak menempel di perut dan telapak tangannya terbuka, tangan kiri berada di atas

dengan telapak tangan terbuka juga, tetapi tangan kiri tidak sejajar dengan tangan kanan yang berada di bawah.

- c) Sikap badan : badan terlalu condong ke depan.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menunduk dan pandangan tidak lurus ke depan.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Skor 90

- a) Sikap kaki : kedua lutut diangkat tinggi agar tungkai melayang jauh di atas dan bertemu membentuk tepukan kaki.
- b) Sikap tangan : tangan kanan berada di samping telinga kiri dengan telapak tangan menghadap telinga dan tangan kiri lurus ke bawah dengan telapak tangan telungkup.
- c) Sikap badan : badan harus tetap tegap .
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan lurus ke depan.

b. Skor 80

- a) Sikap kaki : kedua lutut diangkat tinggi agar tungkai melayang jauh di atas dan bertemu tetapi tidak membentuk tepukan kaki.

- b) Sikap tangan : tangan kanan berada di samping telinga kiri dengan telapak tangan menghadap telinga dan tangan kiri tetapi tidak lurus ke bawah dengan telapak tangan telungkup.
- c) Sikap badan : badan kurang tegap .
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan kurang lurus ke depan.

c. Skor 70

- a) Sikap kaki : kedua lutut kurang diangkat tinggi sehingga tungkai kurang melayang jauh di atas dan bertemu tetapi tidak membentuk tepukan kaki.
- b) Sikap tangan : tangan kanan hampir berada di samping telinga kiri dengan telapak tangan menghadap telinga dan tangan kiri tetapi tidak lurus ke bawah dengan telapak tangan telungkup.
- c) Sikap badan : badan condong ke depan.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan tidak lurus ke depan.

d. Skor 60

- a) Sikap kaki : kedua lutut sedikit diangkat tinggi sehingga tungkai tidak melayang jauh di atas dan tidak membentuk tepukan kaki karena posisi tungkai terbuka.

- b) Sikap tangan : tangan kanan tidak berada di samping telinga kiri dan tangan kiri tidak lurus ke bawah dengan telapak tangan tidak telungkup.
- c) Sikap badan : badan sangat condong ke depan.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala tidak menghadap depan, dan pandangan tidak lurus ke depan.

e. Skor 50

- a) Sikap kaki : kedua lutut tidak diangkat tinggi sehingga tungkai tidak melayang jauh di atas dan tidak membentuk tepukan kaki karena posisi tungkai terbuka.
- b) Sikap tangan : tangan kanan tidak berada di samping telinga kiri dan tangan kiri tidak lurus ke bawah dengan telapak tangan tidak telungkup sehingga gerakannya sangat kecil.
- c) Sikap badan : badan sangat condong ke depan cenderung bungkuk.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala tidak menghadap depan, dan pandangan tidak lurus ke depan cenderung ke bawah.

3. Tahap Lanjutan

a. Skor 90

- a) Sikap kaki : membentuk kuda-kuda *kokutsu-dachi* dengan sempurna dan tidak ada gerakan tambahan (goyang atau kaki bergeser).
- b) Sikap tangan : membentuk gerakan *shuto-uke* dengan sempurna
- c) Sikap badan : badan tegap .
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan lurus ke depan.

b. Skor 80

- a) Sikap kaki : membentuk kuda-kuda *kokutsu-dachi* tetapi kurang sempurna karena kuda-kudanya terlalu besar dan tidak ada gerakan tambahan (goyang atau kaki bergeser).
- b) Sikap tangan : membentuk gerakan *shuto-uke* tetapi terlalu ke bawah tangan kanannya.
- c) Sikap badan : badan terlalu tegap (busung).
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan kurang lurus ke depan.

c. Skor 70

- a) Sikap kaki : membentuk kuda-kuda *kokutsu-dachi* tetapi kurang sempurna karena kuda-kudanya terlalu kecil dan tidak ada gerakan tambahan (goyang atau kaki bergeser).
- b) Sikap tangan : membentuk gerakan *shuto-uke* tetapi terlalu ke depan tangan kanannya.
- c) Sikap badan : badan condong ke depan.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala menghadap depan, dan pandangan tidak lurus ke depan.

d. Skor 60

- a) Sikap kaki : membentuk kuda-kuda *kokutsu-dachi* tetapi kurang sempurna karena kuda-kudanya terlalu besar dan sedikit goyang.
- b) Sikap tangan : membentuk gerakan *shuto-uke* tetapi terlalu ke depan tangan kanannya juga bentuk tangannya tidak rapat.
- c) Sikap badan : badan condong ke belakang.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala tidak menghadap depan, dan pandangan tidak lurus ke depan.

e. Skor 50

- a) Sikap kaki : membentuk kuda-kuda *kokutsu-dachi* tetapi kurang sempurna karena kuda-kudanya terlalu kecil dan kaki bergeser sedikit.
- b) Sikap tangan : membentuk gerakan *shuto-uke* tetapi terlalu ke depan tangan kanannya juga bentuk tangannya tidak rapat dan jempol tidak ditekuk.
- c) Sikap badan : badan sangat bungkuk karena tidak seimbang.
- d) Sikap kepala dan pandangan : kepala tidak menghadap depan, dan pandangan tidak lurus ke depan.

F. Sumber Data

- 1. Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, kolaborator, dan atlet karate Ranting Dojo Pasar Minggu Jakarta Selatan.
- 2. Data dari penelitian ini berupa:
 - a. Tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada tindakan.
 - b. Catatan lapangan
 - c. Dokumentasi

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara atau metode yang dapat digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data. Untuk mengecek keabsahan data penelitian, dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator. Dalam penelitian ini ada satu orang kolaborator, yaitu Cornisa Indah sebagai koordinator pelatih Ranting Dojo Pasar Minggu Jakarta Selatan.

1. Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala atau objek yang diselidiki atau diteliti.
2. Dokumentasi adalah hasil data lapangan yang berupa foto-foto keberhasilan pelaksanaan penelitian dan video, serta administrasi yang ada kaitannya dengan penelitian.

H. Validasi Data

Validasi data yang digunakan dalam menganalisa data yang berkumpul pada penelitian ini adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kualitatif. Skor penilaian indikator keterampilan gerak kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutsu-dachi* yang terdiri dari beberapa aspek. Target pencapaian keberhasilan peneliti adalah 90% dari lima atlet yang mengikuti latihan karate di Dojo Pasar Minggu Jakarta Selatan.

Pada instrument penilaian dihitung prosentase keberhasilan latihan dengan rumus

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{indikator penilaian}}{\sum \text{indikator penilaian maksimal}}$$

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{siswa yang berhasil latihan}}{\sum \text{seluruh siswa}} \times 100$$