

**EVALUASI PEMBINAAN PRESTASI ATLET KARATE DOJO  
ORIGIN KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

**APRILIA DWI ASTUTI**

NPM: 2015030013

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS

NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

**UN PGRI KEDIRI**

2024

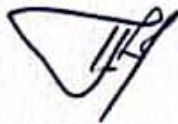
Skripsi Oleh:  
**APRILIA DWI ASTUTI**  
NPM: 2015030013

Judul:  
**EVALUASI PEMBINAAN PRESTASI ATLET KARATE DOJO  
ORIGIN KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2024**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK  
FIKS UN PGRI Kediri

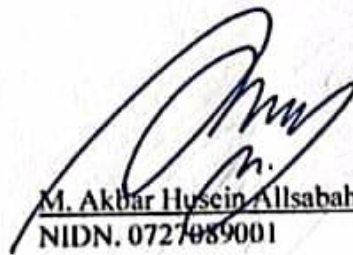
Tanggal: 1 Juli 2024

Pembimbing I



Dr. Puspodari, M.Pd.  
NIDN. 0709059001

Pembimbing II



M. Akbar Husein Allsabah, M.Or.  
NIDN. 0727089001

Skripsi Oleh:

**APRILIA DWI ASTUTI**  
NPM: 2015030013

Judul:




**EVALUASI PEMBINAAN PRESTASI ATLET KARATE DOJO  
ORIGIN KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2024**



Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri  
Pada tanggal: 09 Juli 2024

**Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

- |               |                                   |
|---------------|-----------------------------------|
| 1. Ketua      | : Dr. Puspodari, M.Pd.            |
| 2. Penguji I  | : Weda, M.Pd.                     |
| 3. Penguji II | : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. |

  
.....  
  
.....  
  
.....

Mengetahui,  
Dekan FIKS  
  
  
Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.  
NIDN: 0703098802

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Aprilia Dwi Astuti  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk/ 13 April 2001  
NPM : 2015030013  
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 01 Juli 2024  
Yang Menyatakan



**APRILIA DWI ASTUTI**  
NPM: 2015030013

Motto:

“Mimpi besar yang terwujud tidak dibangun dengan usaha yang kecil.”

Kupersembahkan karya ini buat:

1. Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua penulis yaitu Bapak Suyadjid dan Ibu Marsidah, terimakasih untuk selalu mendoakan, mengusahakan dan mendukung dalam setiap proses yang dilakukan oleh anak anaknya, selalu memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, semangat, dan motivasi. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang selalu mendukung anaknya untuk mewujudkan cita cita menjadi Sarjana pertama dikeluarga kecil ini, terimakasih bapak ibu sudah membantu membuktikan kepada dunia bahwa anak dari keluarga yang selalu dianggap remeh bisa menjadi Sarjana.
2. Untuk kakak laki laki penulis Mas Rizky Bintoro Marjid, terimakasih untuk selalu mendoakan, memberikan dukungan, semangat, motivasi, mengusahakan dalam proses belajar penulis, selalu membantu penulis dalam hal apapun dan membantu mewujudkan cita cita orang tua yang ingin mempunyai anak seorang Sarjana, sekali lagi terimakasih sudah selalu kebersamai perjuangan penulis dari kecil hingga saat ini.
3. Untuk kakak ipar Yayang Dwi Aprilia dan keponakan penulis Shafa Rizkina Almeera yang paling pintar, cantik dan lucu terimakasih selalu

menghibur dan memberikan semangat kepada penulis untuk bisa menyelesaikan tugas akhir.

4. Untuk teman teman kelas 4E khususnya untuk teman perempuan dan beberapa teman laki laki penulis terimakasih karena sudah membantu dan berperan dalam proses belajar dari semester awa I hingga semester akhir, membantu dalam penyusunan skripsi peneliti, selalu menjadi tempat berkeluh kesah, selalu ada disaat suka dan duka.
5. Untuk teman teman tim penelitian Dian Ayu, Natasya Sabrina, Shinta Nirmala, terimakasih karena sudah membantu penulis dalam hal apapun, selalu memberi dukungan kepada penulis agar dapat menyelesaikan tugas akhir, selalu menjadi pendengar keluh, kesah yang baik disaat penulis dalam keadaan suka dan duka.

## ABSTRAK

Aprilia Dwi Astuti Evaluasi Pembinaan Prestasi Atlet Karate Dojo Origin Kabupaten Nganjuk Tahun 2024, Skripsi, PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI, FIKS UN PGRI Kediri, 2024

**Kata Kunci:** Evaluasi, Pembinaan Prestasi, Atlet Karate, Dojo Origin, Kabupaten Nganjuk.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pembinaan prestasi atlet karate di Dojo Origin Kabupaten Nganjuk pada tahun 2024. Penelitian ini dilakukan untuk menilai efektivitas program pelatihan yang telah dilaksanakan terhadap kemajuan teknis dan prestasi kompetitif atlet karate. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan observasional dan wawancara terstruktur kepada pelatih dan atlet yang terlibat dalam program. Data dikumpulkan melalui pengamatan langsung dalam sesi latihan, analisis video performa atlet, serta evaluasi pencapaian pada turnamen dan kompetisi daerah maupun nasional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan prestasi atlet karate di Dojo Origin Kabupaten Nganjuk telah memberikan dampak positif dalam peningkatan teknik dan strategi bertanding. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan program ini antara lain adalah komitmen pelatih, ketersediaan fasilitas latihan yang memadai, serta dukungan dari manajemen dojo dan pihak terkait. Meskipun demikian, terdapat juga tantangan seperti pengembangan metode evaluasi yang lebih terstruktur untuk mendukung peningkatan prestasi secara berkelanjutan.

Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman lebih lanjut tentang evaluasi pembinaan prestasi atlet karate di tingkat lokal, serta rekomendasi untuk pengembangan program yang lebih efektif di masa depan.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Evaluasi Pembinaan Prestasi Atlet Karate Dojo Origin Kabupaten Nganjuk Tahun 2024” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI KEDIRI yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Pd. selaku FIKS UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Weda, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri
4. Dr. Puspodari, M.Pd. selaku Dosen pembimbing penyusunan skripsi yang telah membimbing mahasiswa dengan ketulusan, kesabaran serta selalu memberikan dorongan dan kepada mahasiswanya.
5. M. Akbar Husein Allsabab, M.Pd. selaku Dosen pembimbing penyusunan skripsi yang telah membimbing mahasiswa dengan ketulusan, kesabaran serta selalu memberikan dorongan dan kepada mahasiswanya.



6. Kedua orang tua yang tidak hentinya memberikan kasih sayang, doa, dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur, sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 01 Juli 2024



**APRILIA DWI ASTUTI**  
NPM: 2015030013

## DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II : LANDASAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	10
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	35
B. Kehadiran Peneliti .....	36

C.	Tahapan Penelitian .....	36
D.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
E.	Sumber Data .....	37
F.	Prosedur Pengumpulan Data .....	39
G.	Teknik Analisis Data .....	41
H.	Pengecekan Keabsahan Temuan .....	42
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.	Deskripsi Lokasi Penelitian .....	43
B.	Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	45
C.	Interpretasi dan Pembahasan .....	52
BAB V	: SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A.	Simpulan .....	56
B.	Implikasi .....	57
C.	Saran .....	57
DAFTAR PUSTAKA	.....	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	.....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
Tabel 3.1 : Kisi-Kisi Pertanyaan .....	39
Tabel 3.2 : Instrumen Butir Wawancara .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
Gambar 1.1 : Gambar dan Ukuran Matras Karate .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Pedoman Wawancara .....	61
2 : Hasil Wawancara .....	64
3 : Biodata Atlet .....	95
4 : Piagam Prestasi Atlet .....	106
5 : Sertifikat Lisensi Pelatih .....	134
6 : Dokumentasi Penelitian .....	136
7 : Latihan Atlet .....	143
8 : Prestasi yang Diraih Dojo Origin .....	146
9 : Program Latihan .....	147
10 : Struktur Organisasi .....	154
11 : Jadwal Latihan .....	155
12 : Surat Penelitian .....	156
13 : Sarana dan Prasarana .....	158
14 : Sertifikat Bebas Plagiasi .....	162
15 : Berita Acara Bimbingan .....	163

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan kegiatan untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani pada tiap manusia. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang mencakup pengarahannya tenaga fisik dan pikiran untuk meningkatkan imunitas tubuh agar dalam kondisi yang baik. Dalam arti yang lebih sempit olahraga adalah menyehatkan badan, menggerakkan badan, dan menguatkan badan. Menurut Toto Mucholik Olahraga diartikan sebagai suatu proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong perkembangan dan peningkatan potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan prestasi yang bermuara pada pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Dari pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu proses yang sistematis dan terprogram yang dilakukan dalam rangka mencapai kesejahteraan jasmani, rohani, dan sosial yang diaplikasikan dalam berbagai kegiatan permainan, perlombaan, dan pertandingan. Oleh karena itu, olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia karena mengingat manfaatnya yang sangat besar bagi tubuh manusia. Selain menyehatkan untuk badan olahraga juga dapat menghasilkan prestasi melalui

cabang-cabang olahraga. Selain untuk menyehatkan tubuh olahraga juga dapat memberikan prestasi.

Jane Ruseski (2014: 396) mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial.

Olahraga dibagi menjadi 3 pilar yaitu Pendidikan Olahraga, Olahraga Rekreasi, dan Olahraga Prestasi.

#### 1. Pendidikan Olahraga

Pendidikan jasmani adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai suatu proses pendidikan yang sistematis dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara umum yang dilaksanakan oleh satuan pendidikan, baik satuan pendidikan formal maupun nonformal, dan biasanya dilaksanakan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan, dan guru pendidikan jasmani dengan bantuan tenaga keolahragaan memandu pelaksanaan kegiatan olahraga.

#### 2. Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan.



### 3. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara, terprogram, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan. pendapat Kristiyanto (2012: 12) yang menyatakan bahwa, Dalam lingkup olahraga prestasi, tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya Untuk mendapatkan atlet olahraga yang berprestasi. Semakin banyak waktu yang dihabiskan seorang atlet dalam kompetisi, semakin banyak pengalaman yang mereka miliki dalam menghadapi situasi yang berubah-ubah dalam pertandingan.

Pelatihan olahraga prestasi bertujuan untuk mengembangkan atlet secara terencana, progresif dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Prestasi olahraga dapat diraih melalui cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia. Salah satunya cabang Olahraga Karate.

Cabang Olahraga Karate tergolong dalam olahraga prestasi bela diri. Olahraga bela diri didefinisikan sebagai pertarungan tangan kosong, yaitu Suatu bentuk pertarungan atau pertahanan diri dengan menggunakan pukulan, tendangan, tangkisan, *grappling*, *blok*, dan lemparan. Oleh karena pada zaman kuno manusia tidak memiliki cara lain untuk mempertahankan dirinya selain dengan tangan kosong, maka kemampuan bertarung dengan tangan kosong dikembangkan sebagai cara untuk menyerang dan bertahan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan fisik.

Karate merupakan olahraga bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate diciptakan oleh Gichin Funakoshi dimana karateka menggunakan tangan kosong untuk melumpuhkan musuh. Karate-do jika diartikan *Kara* berarti kekosongan, langit atau cakrawala, *Te* berarti tangan yang menyerupai alat fisik utama, dan *Do* berarti cara seni yang hebat. Oleh karena itu, *Karate-do* dapat diartikan sebagai metode seni hebat yang memungkinkan seseorang untuk mempertahankan diri tanpa senjata.

Karate merupakan olahraga *body contact* yang dibagi menjadi dua kategori dalam pertandingan yaitu *kata* dan *kumite*. *Kata* merupakan seni bela diri karate dengan serangkaian gerakan teknik yang disatukan dengan irama, sedangkan *kumite* adalah seni bela diri karate dimana dua orang berlawanan yang saling memperoleh nilai dari teknik pukulan, tendangan, ataupun bantingan yang diarahkan ke lawan. Karate sendiri masuk ke dalam olahraga prestasi dan persaingan yang tinggi sehingga mendorong para atlet untuk meningkatkan kemampuan. Olahraga prestasi mengarah ke dalam persaingan yang diakhiri menang atau kalah dalam pihak-pihak yang ikut serta. Salah satunya terdapat pada Dojo Origin Kabupaten Nganjuk. Dojo Origin sendiri adalah salah satu Klub Karate yang ada di Kabupaten Nganjuk, di Dojo terdapat beberapa atlet yang aktif mengikuti pertandingan dimana pada saat mengikuti pertandingan atlet harus siap menerima konsekuensi menang atau kalah. Atlet Dojo Origin juga harus aktif mengikuti pertandingan guna untuk mengukur kemampuan agar mendapat prestasi yang leboh baik.

Dalam pencapaian prestasi atlet Karate Dojo Origin sudah pasti ada dukungan beberapa pihak diantaranya adalah Pembina, pelatih dan orang tua. Faktor-faktor pendukung pembinaan prestasi atlet diantaranya adalah:

1. Pelatih

Keberhasilan seorang atlet tidak bisa terlepas dari peran pelatih yang ada. Sangat penting memiliki pelatih yang Memahami kemampuan teknis dan non-teknis. Hal ini penting mengingat tugas dan peran seorang pelatih tidak hanya berkaitan dengan hal-hal teknis saja, namun harus memahami sisi non-teknis atlet sebagai acuan dalam mengembangkan pola pikir yang lebih matang bagi para atlet. Karena pentingnya peran pelatih, maka jika seorang atlet atau tim mengalami kegagalan, pelatihlah yang paling bertanggung jawab

2. Orang Tua

Orang tua berperan sebagai sumber utama untuk mendukung, mendoakan, semberi semangat dalam proses pencapaian prestasi atlet. Selain pendukung dalam bentuk materi orang tua juga berperan penting memenuhi kebutuhan atlet seperti halnya akomodasi, perlengkapan alat saat bertanding dan berlatih.

3. Sarana dan Prasaran

Sarana dan prasarana meupakan faktor penting bagi atlet. Karena tanpa adanya sarana dan prasarana atlet tidak akan bisa berlatih secara maksimal. Adapun sarana dan prasaran yang dibutuhkan oleh atlet adalah Gedung untuk berlatih yang luas dan nyaman, matras, *protector* lengkap

untuk berlatih dan bertanding. Sarana dan prasarana sangat berpengaruh dalam proses berlatih pada atlet.

Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting untuk memajukan prestasi. Kemajuan dunia olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan lingkungan masyarakat, sekolah, daerah, nasional, dan internasional semua membutuhkan mekanisme yang baik dalam membina olahraga. Untuk mencapai sebuah prestasi tidak terlepas dari peran pentingnya seorang pelatih. Pelatih berperan sebagai panutan untuk mencapai target prestasi yang diinginkan, tugas pelatih tidaklah mudah, seorang pelatih juga bertugas mengevaluasi atlet agar dapat berkembang lebih baik untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan.

Pembinaan prestasi sangatlah penting bagi atlet, karena dengan adanya pembinaan prestasi atlet dapat meraih suatu prestasi yang ditargetkan, melalui pembinaan prestasi atlet dapat melakukan latihan sesuai dengan program-program latihan yang telah dibuat oleh pelatih. Memaksimalkan prestasi atlet membutuhkan latihan yang terprogram, terarah, berkesinambungan, dan didukung dengan baik. Mencapai prestasi atletik yang optimal juga membutuhkan latihan yang intensif dan terus menerus, yang terkadang dapat menimbulkan kebosanan. Hal ini dapat menjadi penyebab kurang berprestasi, sehingga diperlukan pencegahan melalui perencanaan dan latihan yang bervariasi.

Orang tua menjadi sumber utama dalam mendukung dan memberi semangat pada saat berlatih maupun pada saat tanding dalam sebuah event

Karate. Pada dasarnya banyak juga orang yang kurang memberi motivasi serta dorongan terhadap kegiatan prestasi

Origin Karate Dojo merupakan klub yang melaksanakan pembinaan prestasi olahraga di Kabupaten Nganjuk, program latihan yang terstruktur di Origin Karate Dojo berjalan dengan baik guna untuk meraih prestasi atlet baik di tingkat daerah maupun Nasional. Origin Karate Dojo selalu mengirimkan atlet guna untuk ikut andil dalam mengikuti kejuaraan.

Dalam pencapaian prestasi olahraga perlu dilakukannya evaluasi agar terencana, teratur, berkeseimbangan dan sistematis. Dalam pembinaan menuju prestasi perkumpulan olahraga (klub) menjadi ujung tombak pembinaan prestasi. Klub olahraga merupakan organisasi yang terstruktur yang didalamnya terdapat pembina, pelatih, atlet, sarana dan prasarana dalam tujuan pembinaan prestasi.

Dojo Origin terletak di Kabupaten Nganjuk kelurahan Mangundikaran, latihan dilakukan di aula kelurahan Mangundikaran pada hari selasa, jumat dan minggu dengan sarana dan prasarana yang memadai. Maka berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian kepada 5 atlet karate pada Dojo Origin Kabupaten Nganjuk Tahun 2024 bagaimana pembinaan yang dilakukan kepada atlet karate Dojo Origin Kabupaten Nganjuk sehingga dapat meraih prestasi.

## **B. FOKUS PENELITIAN**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka diperlukan penelitian tentang “Evaluasi Pembinaan Atlet berprestasi Karate pada Dojo Origin Kabupaten Nganjuk” yang dirumuskan dalam sub fokus penelitian yaitu bagaimana proses Pembinaan 5 Atlet Karate Dojo Origin yang berprestasi di Kabupaten Nganjuk Tahun 2024, yang diamksud dengan Evaluasi Pembinaan adalah Pembina, pelatih, orang tua/wali atlet, dan atlet.

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas, tujuan yang ingin dicapai oleh penulis dari penelitian ini untuk mengetahui Pembinaan Prestasi pada Atlet berprestasi pada cabang olahraga Karate di Dojo Origin Kabupaten Nganjuk Tahun 2024.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

Adapun manfaat yang diperoleh dari peneliti ini sebagai berikut :

### **1. Kegunaan Teoritis**

Dari hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan pemikiran yang bermanfaat terutama bagi peneliti, khususnya cabang olahraga karate guna meningkatkan prestasti atlet yang diraih.

### **2. Kegunaan Praktis**

#### **a. Bagi Atlet**

Atlet akan lebih bersemangat berlatih dan bertanding karena mendapat dorongan dan *support* yang lebih dari Pembina, pelatih maupun orang tua sehingga dapat menghasilkan prestasi yang jauh lebih tinggi dan berjenjang.

b. Bagi Orang Tua

Orang tua akan lebih mengerti kemampuan dan bakat anaknya di cabang olahraga karate supaya memberikan atau memfasilitasi kebutuhan anak, selain itu orang tua juga dapat menambah energi positif melalui *effort* yang diberikan kepada anak guna untuk meningkatkan kemampuan anak untuk berlatih di cabang olahraga karate agar bisa meraih prestasi yang di targetkan.

c. Bagi Pelatih

Pelatih dapat menambah materi yang disampaikan, program Latihan tambahan dan motivasi motivasi agar atlet dapat lebih maju dan berkembang guna untuk mengembangkan bakat anak agar lebih berprestasi. Pelatih memberikan evaluasi terkait proses pembinaan prestasi yang lebih baik serta mampu lebih berprestasi dikejuaraan yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Sugiarto. (2020). *"Sinergitas Pelatih dengan Atlet Dalam Upaya Meraih Prestasi Puncak."* CENDIKIA 4.2.
- Arifin, Zainal. (2013). *Evaluasi Pembelajaran: Prinsip-Teknik-Prosedur*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Balyi, I. (2001). *Sport System Building and Long-term Athlete Developmeni in British Columbia*. Canada: SportMed BC.
- Bompa. O Tudor, Haff G. Gregory. (2009). *Periodization; Theory and Methodology of Training*. York University, United State: Human Kinetic
- Djoko, P, K. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Douglas Hartmann, Christina Kwauk. (2011: 285) mengatakan pada dasarnya olahraga adalah tentang partisipasi.
- Hamzah B. Uno dan Satria Koni. (2012). *Assessment pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksar
- Hamid, Apris. (2007). *"Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan Kizami-Gyaku Tsuki the Influence of Weight Training and Hand Reaction Speed Toward Combination Speed of Kizami Gyaku Tsuki Punch To Karate-Ka Inkanas Unm."*: 85–234.
- Hanif, A, S. (2011). *Evaluasi terhadap Sekolah Khusus Olahragawan SMP/SMA Ragunan*, Jakarta. Jurnal Cakrawala Pendidikan, No.2, 243-255.
- Ismaryati. (2006). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS.
- Jane Ruseski. (2014). *Sport Participation and Subjective Well Being: Instrumental Variable Results from German Survey Data*. Human Kinetics.
- Jones, C., & Munro, R. (2005). *Organization Theory, 1985–2005. The Sociological*
- Kemenpora. (2018). *Panduan program PPLP dan PPLM*. Jakarta: Kemenpora.



- KONI DKI Jakarta. (2023). *Peraturan Peraturan Kumite World Karate Federation*. Jakarta: KONI DKI Jakarta.
- Kristiyanto, Agus. (2012). *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat dan Untuk Kejayaan Bangsa*. Yuma Pustaka: Surakarta
- Ma'mun, A. (2011). *Kepemimpinan dan Kebijakan Pembangunan Olahraga: Modul*. Bandung: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK UPI.
- Moleong, L.J. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Mutohir, Cholik. (2002). *Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Pamungkas, Bondan. (2013). "Kegiatan Ekstrakurikuler Karate Untuk Membentuk Kedisiplinan Siswa di SD". Volume: 18 Nomor 2 Mei Agustus.
- Purba, PH. (2015). "Pembelajaran Kihon dalam Olahraga Beladiri Karate". EJournal Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, 14(2).
- Rajidin dan Ramdan Amrullah. (2018). "Perbandingan Latihan Menendang Menggunakan Alat Pemberat Kaki (Ankle Weight) dan Karet ban Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri". Volume: 7.
- Rusli Lutan. (2000). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Slameto. (2001). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Soepartono. (2000). *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Sondakh. (2009). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sugiyono, (2013), *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA)
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Wijaya, Risma Satria. (2015). "Analisis Biomekanik Tendangan Karate Yoko Geri Kekomi (Studi Pada Atlet dojo Karate Mahameru Jombang)". Volume: 3 Nomor 1 Edisi Yudisium.