

**PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN TEKNIK  
GYAKU-TSUKI CHUDAN BERBASIS KARAKTER DALAM  
UPAYA MENINGKATKAN KESIAPAN FISIK  
DAN MENTAL ATLET KARATE**

**OLEH  
KADEK YOGI PARTA LESMANA  
NIM. 1939011001**

**Diajukan kepada Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha  
Dalam Rangka Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Doktor**

**PROGRAM STUDI ILMU PENDIDIKAN  
PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
2023**

**PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN TEKNIK  
GYAKU-TSUKI CHUDAN BERBASIS KARAKTER DALAM  
UPAYA MENINGKATKAN KESIAPAN FISIK  
DAN MENTAL ATLET KARATE**

**Kadek Yogi Parta Lesmana**

**ABSTRAK**

Penelitian ini secara bertujuan menghasilkan model pelatihan teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter yang valid, praktis dan efektif dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental atlet karate yang valid, praktis, dan efektif untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental atlet karate. Subjek penelitian efektivitas dilakukan pada 56 atlet karate Buleleng yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 28 atlet, dan kelompok kontrol sebanyak 28 atlet. Instrumen pengumpulan data kesiapan fisik menggunakan tes baku kebugaran standar Prima Pratama dan data mental atlet menggunakan kuesioner karakter. Metode analisis data untuk memperoleh hasil pengujian efektivitas dilakukan dengan menggunakan analisis MANOVA taraf signifikansi sebesar 5%. Hasil penelitian menunjukkan (1) Rancang bangun model pelatihan teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter dengan tahapan *research and information collecting, planning, develop preliminary of product, preliminary field testing, main product revision, main field test, operational product revision, operational field testing, final product revision, dissemination and implementation*; (2) Model pelatihan teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter secara keseluruhan dinyatakan valid; (3) Model pelatihan teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter lebih efektif untuk meningkatkan kesiapan fisik dibandingkan model pelatihan konvensional yang digunakan pelatih karate Buleleng; (4) Model pelatihan teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter lebih efektif untuk meningkatkan mental atlet karate dibandingkan model pelatihan konvensional yang digunakan pelatih karate Buleleng; (5) Model pelatihan teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter lebih efektif secara simultan meningkatkan kesiapan fisik dan mental atlet karate Buleleng dibandingkan dengan model pelatihan konvensional yang digunakan pelatih karate Buleleng.

**Kata Kunci:** model pelatihan, teknik *Gyaku-Tsuki Chudan*, karakter, kesiapan fisik, mental atlet.

# DEVELOPMENT OF GYAKU-TSUKI CHUDAN IN AN EFFORT TO IMPROVE THE PHYSICAL AND MENTAL READINESS OF KARATE ATHLETES

Kadek Yogi Parta Lesmana

## ABSTRACT

*This study aims to produce a valid, practical and effective character-based Gyaku-Tsuki Chudan technique training model in improving the physical and mental readiness of karate athletes which is valid, practical and effective for increasing the physical and mental readiness of karate athletes. The subject of the effectiveness research was conducted on 56 Buleleng karate athletes who were divided into two groups: the experimental group consisted of 28 athletes, and the control group consisted of 28 athletes. The instrument for collecting data on physical readiness used the Prima Pratama standard fitness test and the athlete's mental data used a character questionnaire. The method of data analysis to obtain the results of the effectiveness test was carried out using MANOVA analysis at a significance level of 5%. The results showed (1) The design of the character-based Gyaku-Tsuki Chudan technique training model with the stages of research and information collecting, planning, developing preliminary of product, preliminary field testing, main product revision, main field test, operational product revision, operational field testing , final product revision, dissemination and implementation; (2) The overall character-based Gyaku-Tsuki Chudan technique training model was declared valid; (3) The character-based Gyaku-Tsuki Chudan technique training model is more effective for increasing physical readiness than the conventional training model used by Buleleng karate trainers; (4) The character-based Gyaku-Tsuki Chudan technique training model is more effective for improving the mentality of karate athletes than the conventional training model used by Buleleng karate trainers; (5) The character-based Gyaku-Tsuki Chudan technique training model is more effective simultaneously in increasing the physical and mental readiness of Buleleng karate athletes compared to the conventional training model used by Buleleng karate trainers.*

**Keywords:** *training model, Gyaku-Tsuki Chudan technique, character, physical readiness, mental athlete.*

## RINGKASAN

Olahraga beladiri merupakan salah satu jenis olahraga yang diminati di masyarakat salah satunya adalah beladiri karate. Pada beladiri karate selain adanya kihon dalam karate juga ada sumpah karate yang mengajarkan dan membentuk karakter karateka. Mengucapkan sumpah karate wajib dilaksanakan pada saat memulai latihan dan setelah latihan, maka setiap karateka yang mengikuti olahraga karate harus selalu mengucapkan sumpah karate dengan baik dan benar. Sumpah karate inilah sebagai hirarki bagi orang-orang yang mendalami olahraga karate, dengan jiwa sumpah karate barang tentunya harus pula selalu dan wajib hormat dan patuh kepada pelatih, senior dan sesama karateka.

Penerapan sumpah karate dapat menumbuhkan jiwa karakter seorang karateka, seperti: 1) menerapkan jiwa kepribadian karateka dengan selalu bertegur sapa dengan orang di sekitarnya, menjaga kenyamanan, menjaga alat yang akan digunakan dalam latihan kondisi fisik, 2) menerapkan jiwa karakter sikap kejujuran yang selalu ditekankan di dalam latihan kondisi fisik untuk mencapai keberhasilan latihan dengan menyelesaikan program latihan yang diberikan. 3) menerapkan jiwa karakter motivasi dalam diri untuk selalu meningkatkan prestasi di setiap jadwal program latihan dengan perubahan performa dalam perkembangan kondisi fisik, 4) menerapkan perilaku karakter di dalam latihan kondisi fisik dengan penuh kesopanan, bertutur kata yang baik, bertingkah laku yang baik dengan sesama karateka maupun orang di sekitar tempat program latihan kondisi fisik, 5) menerapkan jiwa karakter dalam diri karateka dengan menanamkan kerendahan hati, menahan rasa emosi dan ego dalam mengikuti program latihan kondisi fisik. Dengan mengamalkan dan menerapkan sumpah karate yang ada, akan terbentuklah karakter yang baik bagi para karateka. Selain memiliki karakter yang baik, karateka juga harus mempunyai kondisi fisik dan kesiapan mental yang baik.

Namun, dilapangan masih banyak ditemukan karateka yang tidak sepenuhnya menerapkan sumpah karate didalam proses latihan, pertandingan dan kehidupan sehari-harinya seperti halnya; 1) karateka yang baru memiliki prestasi

di tingkat kabupaten sudah memiliki rasa bangga yang berlebihan untuk mengakui bagaimana hasil prestasinya, 2) masih terjadi kesenjangan dalam pergaulan di antara karateka yang memiliki prestasi (sering menjadi juara) terhadap karateka yang belum pernah memiliki prestasi (belum pernah menjadi juara), 3) kurangnya disiplin dan rasa hormat kepada setiap pelatih yang ada di sekitarnya, hanya melakukan rasa hormat terhadap pelatih nya sendiri di dalam dojo, 4) kurang memperlakukan kesamaan derajat antara senior dan junior, berdampak pada lemahnya kesiapan fisik dan mental atlet dalam bertanding baik di tingkat regional maupun nasional. Di samping itu, model pelatihan yang digunakan oleh para pelatih karate selama ini kurang memperhatikan hal tersebut, sehingga prestasi atlet karate Buleleng di tingkat Provinsi Bali masih kurang memuaskan ini dibuktikan dengan perolehan medali pada pelaksanaan Porprov Bali dari tahun 2015-2017 karate Buleleng tidak mempersembahkan medali Emas dalam event dua tahunan di Bali.

Berdasarkan permasalahan tersebut, salah satu solusinya adalah dengan mengembangkan model pelatihan teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter. Alasan pengembangan model pelatihan teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter karena model pelatihan dengan teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* akan mampu meningkatkan kondisi fisik dan mental atlet karate sehingga akan mempengaruhi prestasi atlet itu sendiri. Model pelatihan ini dapat membentuk karakter dari atlet karate Buleleng dalam pertandingan, baik di tingkat daerah, Nasional maupun Internasional, model pelatihan teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter belum ada yang mengembangkan sebelumnya, model teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter ini bisa digunakan oleh pelatih karate Buleleng dalam memberikan latihan kepada atletnya.

Tujuan penelitian ini (1), mendeskripsikan dan merumuskan rancangan model pelatihan teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter, (2) menganalisis validitas model pelatihan teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter. (3) menganalisis efektivitas model pelatihan teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter terhadap kesiapan fisik. (4) menganalisis efektivitas model pelatihan teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter terhadap mental atlet. (5)

menganalisis efektivitas model pelatihan teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter secara simultan terhadap kesiapan fisik dan mental atlet karate.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan termasuk dalam penelitian pengembangan. Metode pengembangan yang digunakan adalah metode pengembangan Borg and Gall yang terdiri atas tahapan *research and information collecting, planning, develop preliminary of product, preliminary field testing, main product revision, main field test, operational product revision, operational field testing, final product revision, dissemination and implementation*. Pengujian efektivitas dilakukan pada atlet karate di kabupaten Buleleng dengan kelompok eksperimen (n=28), dan kelompok kontrol (n=28). Instrumen pengumpulan data kesiapan fisik menggunakan tes kebugaran dan data mental atlet menggunakan kuesioner karakter. Metode analisis data untuk memperoleh hasil pengembangan model dengan teknik analisis deskriptif dengan uji Gregory, sedangkan untuk efektivitas dilakukan dengan analisis statistik inferensial (manova).

Hasil penelitian menunjukkan: **pertama**, model pelatihan teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter dirancang dengan tahapan *research and information collecting, planning, develop preliminary of product, preliminary field testing, main product revision, main field test, operational product revision, operational field testing, final product revision, dissemination and implementation*. Setiap kegiatan tersebut telah diintegrasikan dengan nilai-nilai karakter. **Kedua**, hasil validitas model teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter secara keseluruhan dinyatakan valid oleh ke 5 pakar. **Ketiga**, hasil analisis deskriptif, pada kelompok eksperimen 10 karakter nasional yang ada pada diri atlet karakter religius memiliki rata-rata yang paling besar yaitu 89,11 selanjutnya karakter kerja keras dengan rata-rata 88,71, semangat 88,04, menghargai prestasi 87, 86, tanggung jawab 87,46, bersahabat 86,43, cinta damai 85,96, toleransi 85,11, disiplin 84, 61, dan jujur 72, 46. Pada kelompok kontrol dari 10 karakter Nasional yang ada pada diri atlet, karakter kerja keras memiliki rata-rata yang paling besar yaitu 87,54 selanjutnya karakter menghargai prestasi dengan rata-rata 86,68, semangat 85,82, religius 85, 54, cinta damai 83,64, bersahabat 83,14, toleransi 82,61, disiplin 77,93, dan jujur 59,07. Hal ini

menunjukkan bahwa 10 karakter nasional pada kelompok eksperimen secara statistik deskriptif lebih baik pada kelompok kontrol. Secara deskriptif kesiapan fisik MFT kelompok yang diberikan pelatihan model pelatihan fisik teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter lebih efektif daripada model pelatihan yang digunakan oleh pelatih karate sebelumnya. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 4.22 dan 4.23.

**Keempat**, dari hasil perhitungan Manova seperti pada Tabel 4.27 diketahui bahwa taraf signifikansi untuk *Pillai's Trace*, *Wilks' Lambda*, *Hotelling's Trace*, dan *Roy's Largest Root* masing-masing nilai signifikansi sebesar 0,022. Angka signifikansi tersebut semuanya lebih kecil dari 0,05 ( $0,022 < 0,05$ ). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan kesiapan fisik dan mental atlet karate antara kelompok eksperimen dan kontrol. Dengan demikian, dapat diambil keputusan bahwa model pelatihan fisik teknik pukulan *gyaku-tsuki* berbasis karakter efektif dalam upaya meningkatkan kesiapan fisik dan mental atlet karate Kabupaten Buleleng.

**Kelima**, dari hasil perhitungan Manova seperti pada Tabel 4.28 diperoleh hasil perhitungan MANOVA (*Tests of Between-Subjects Effects*) nilai-nilai statistik *Pillai's Trace*, *Wilks Lambda*, *Hotelling's Trace*, dan *Roy's Largest Root* masing-masing dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Angka tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Dari hasil analisis tersebut bahwa kesiapan fisik atlet karate berbeda secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Dengan demikian, dapat diambil keputusan bahwa model pelatihan fisik teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter efektif dalam upaya meningkatkan kesiapan fisik antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Sebagai tindak lanjut dari perbedaan tersebut dilakukan dengan uji LSD. Berdasarkan Tabel 4.30, tampak perbedaan nilai rata-rata kesiapan fisik dan mental atlet karate kelompok eksperimen dan kontrol adalah  $\Delta\mu = [\mu(\text{KE}) - \mu(\text{KK})] = 2,214$  dengan simpangan baku 3,232 dan angka signifikansi 0,009. Angka signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05. Di samping itu, nilai  $\Delta\mu = [\mu(\text{KE}) - \mu(\text{KK})] = 2,214$  lebih besar dari  $\text{LSD} = 1,792$ . Jadi, nilai rata-rata kesiapan fisik kelompok eksperimen dan kontrol berbeda secara signifikan pada taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat




disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kesiapan fisik atlet karate bahwa model pelatihan fisik teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter lebih efektif daripada model pelatihan yang digunakan oleh pelatih karate sebelumnya.

**Keenam**, dari hasil perhitungan Manova seperti pada Tabel 4.28 diperoleh hasil perhitungan MANOVA (*Tests of Between-Subjects Effects*) nilai-nilai statistik *Pillai's Trace*, *Wilks Lambda*, *Hotelling's Trace*, dan *Roy's Largest Root* masing-masing dengan nilai signifikansi sebesar 0,006. Angka tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $0,006 < 0,05$ ). Dari hasil analisis tersebut diperoleh bahwa adanya perbedaan mental atlet karate antara kelompok eksperimen dan kontrol. Dengan demikian, dapat diambil keputusan bahwa model pelatihan fisik teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter efektif dalam upaya meningkatkan mental atlet karate antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Sebagai tindak lanjut dari perbedaan tersebut dilakukan dengan uji LSD. Berdasarkan Tabel 4.30, tampak pula perbedaan nilai rata-rata mental atlet karate kelompok eksperimen dan kontrol adalah  $\Delta\mu = [\mu(\text{KE}) - \mu(\text{KK})] = 2,500$  dengan simpangan baku 0,866 dan angka signifikansi 0,006. Angka signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05. Di samping itu, nilai  $\Delta\mu = [\mu(\text{KE}) - \mu(\text{KK})] = 2,500$  lebih besar dari  $\text{LSD} = 1,731$ . Jadi, nilai rata-rata mental atlet karate kelompok eksperimen dan kontrol berbeda secara signifikan pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan mental atlet karate bahwa model pelatihan fisik teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* berbasis karakter lebih efektif daripada model pelatihan yang digunakan oleh pelatih karate sebelumnya.

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada penelitian ini diharapkan semua pelatih karate Buleleng menggunakan model pelatihan *gyaku-tsuki chudan* berbasis karakter dalam latihan sehari-hari yang berdampak pada meningkatnya kesiapan fisik dan mental atlet karate Buleleng. Hal ini berimplikasi pada meningkatnya prestasi atlet karate Buleleng pada event-event tertentu baik tingkat Provinsi, Nasional, maupun Internasional.



**PERSETUJUAN PROMOTOR/ CO-PROMOTOR UNTUK UJIAN  
TERBUKA DISERTAS**

PROMOTOR	CO-PROMOTOR I	CO-PROMOTOR II
 Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S NIP. 195910181985031002  2 Februari 2023	 Dr. Wahjoedi, S.Pd.,M.Pd NIP.197001291994031002  1 Februari 2023	 Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd.,M.Or NIP. 195901281982031002  1 Februari 2023



Mengetahui,  
 Koordinator Program Studi Ilmu Pendidikan Pascasarjana  
 Universitas Pendidikan Ganesha

Prof. Dr. Putu Kerti Nitiasih, M.A.  
 NIP. 196206261986032002

4 Februari 2023

Nama Mahasiswa	: Kadek Yogi Parta Lesmana
NIM	: 1939011001
Judul	: PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN TEKNIK <i>GYAKU-TSUKI CHUDAN</i> BERBASIS KARAKTER DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESIAPAN FISIK DAN MENTAL ATLET KARATE

## **PENGESAHAN**

### **KOMISI PROMOTOR**

Promotor

Prof. Dr. I Nyoman Kanca.,M.S

Co-Promotor I

Dr. Wahjoedi, S.Pd.,M.Pd

Co-Promotor II

Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd.,M.Or

### **PANITIA**

Ketua

Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd

Sekretaris

Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si

### **PENGUJI**

Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd.,M.Kes

Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd.,M.Pd

Dr. Syarif Hidayat, S.Pd.,M.Pd

Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd




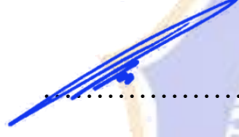
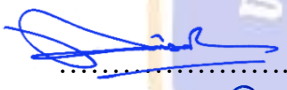
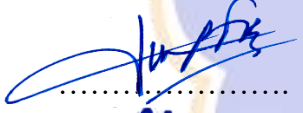


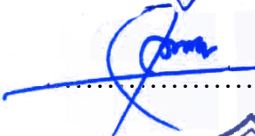
Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd.,M.Pd

## LEMBAR PENGESAHAN

Disertasi oleh Kadek Yogi Parta Lesmana berhasil dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima serta sah sebagai sebagian persyaratan untuk mengikuti ujian terbuka guna memperoleh gelar Doktor Program Studi Ilmu Pendidikan, Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.

Disahkan pada tanggal, : ..... 2023

Oleh Tim Penguji

 .....	: Ketua	Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si NIP. 196212151988031002
 .....	: Anggota	Prof. Dr. Putu Kerti Nitiasih, M.A. NIP. 196206261986032002
 .....	: Anggota	Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S NIP. 195910181985031002
 .....	: Anggota	Dr. Wahjoedi, S.Pd.,M.Pd NIP. 197001291994031002
 .....	: Anggota	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd.,M.Or NIP. 197305112001121001
 .....	: Anggota	Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata NIP. 196906061994121001
 .....	: Anggota	Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd.,M.Kes NIP. 196705272001121001
 .....	: Anggota	Dr. Syarif Hidayat, S.Pd.,M.Pd NIP. 197711152001121001
 .....	: Anggota	Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd NIP. 197309262001121001



Mengesahkan Direktur Program Pascasarjana  
Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja

Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si  
NIP. 196212151988031002

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa disertasi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Doktor Ilmu Pendidikan dari program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan disertasi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian disertasi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan berlaku.

Singaraja, Desember 2022



Kadek Yogi Parta Lesmana.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, Ida Shang Hyang Widhi Wasa yang telah melimpahkan rahmat-Nya, masih memberikan ruang dan waktu kepada peneliti sehingga disertasi ini dapat diselesaikan. Disertasi yang berjudul, **“Pengembangan Model Pelatihan Teknik *Gyaku-Tsuki Chudan* Berbasis Karakter Dalam Upaya Meningkatkan Fisik dan Mental Atlet Karate”** ini, disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapat gelar Doktor dalam bidang Ilmu Pendidikan konsentrasi Pendidikan Olahraga.

Disertasi ini dapat diselesaikan berkat keterlibatan berbagai pihak berupa arahan, dorongan, bantuan financial maupun moril selama penulis menyusun disertasi ini. Oleh karena itu, sepantasnyalah penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha, atas diberikannya kesempatan studi pada jenjang S3.
2. Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si., Direktur Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha atas segala arahan dan bimbingannya serta motivasi untuk bisa terselesaikan
3. Prof. Dr. Ida Bagus Putrayasa, M.Pd., Wakil Direktur I Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha dan juga sebagai penguji, atas segala arahan dan bimbingannya.
4. Prof. Dr. Putu Kerti Nitiasih, M.A., Koordinator Program Studi Ilmu Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha atas arahan, motivasi, dan bimbingannya.

5. Prof. Dr. I Nyoman Kanca.,M.S sebagai Promotor yang tiada henti untuk membimbing dan memberi arahan sehingga penulis mampu mengatasi kesulitan dalam proses penyusunan disertasi ini.
6. Dr. H. Wahjoedi, M.Pd Sebagai Co-Promotor I atas segala bentuk koreksi, arahan, dan bimbingannya selama dalam penyelesaian disertasi ini.
7. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, M.Or sebagai Co-Promotor II atas segala bentuk koreksi, arahan, dan bimbingannya serta motivasinya selama proses penyelesaian disertasi ini.
8. Dewan penguji: Prof. Dr. Ida Bagus Putrayasa, M.Pd., Prof. Dr. Putu Kerti Nitiasih, M.A., Prof. Dr. I Nyoman Kanca.,M.S., Dr. Wahjoedi, S.Pd.,M.Pd., Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or., Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes., Dr. I Ketut Suidana, S.Pd.,M.Kes., Dr. Syarif Hidayat, S.Pd.,M.Pd., Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.,Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd.,M.Pd
9. I Ketut Budaya Astra, S.Pd.,M.Or Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Dr. I Ketut Yoda.,M.Or., Dr. I Wayan Artanayasa.,M.Pd dan I Kadek Happy Kardiawan.,M.Pd sebagai pimpinan Fakultas yang telah memberikan kepercayaan, ijin serta dukungan dalam melanjutkan studi pendidikan ke jenjang S3.
10. I Made Satyawan, S.Pd.,M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kepercayaan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang S3, serta motivasi, dan segala bentuk dukungannya.

11. I Gede Suwiwa, S.Pd.,M.Pd.,Korprodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang sudah selalu memberikan ijin sepenuhnya dalam melaksanakan pendidikan dijenjang S3, serta dukungan motivasi yang penuh.
12. Kedua orang tuaku yang tercinta Bapak I Komang Suparta, R dan Ibu Ni Nengah Warsedi serta Kakakku Putu Parta Wedawan yang sudah selalu memberikan segala dukungan finansial dan doa tulus bagi keberhasilan studiku ini.
13. Teristimewa, istri tercinta Ni Putu Ayu Krisna Dewi, SE., dan anak-anakku Putu Kenzie Beatricia Parta Nugraha, Made Kenzo Putra Parta Nugraha dan Komang Kenhiroyuki Rayshiva Parta Nugraha, yang senantiasa mendorong penulis meraih peluang karir akademik dengan setia dan sabar menanti penyelesaian studi saya ini.
14. Keluarga tercinta Bapak dan Ibu Mertua, Bapak I Ketut Astawan beserta Ibu Sudiadi Andayani, adik-adik Ipar Kadek Krisna Mahardika serta Komang Krisna Sagita Dewi yang selalu senantiasa mendoakan serta memberikan motivasi yang tiada hentinya untuk bisa menyelesaikan studi dengan cepat dan meraih gelar yang diharapkan.
15. Sensai Dr. Maryoto Subekti.,M.Or.,Aifo, Sensai I Nyoman Sumayasa, SE serta I Made Sukawan Adika, ST.,MT., yang sudah selalu memberikan nasehat, semangat, motivasi serta Doa yang tulus untuk bisa menyelesaikan program studi S3.
16. Teman-teman mahasiswa/i pascasarjana Undiksha serta sahabat akademisi yang begitu banyak membantu penyelesaian publikasi serta menuangkan ide-ide selama masa studi.

17. Seluruh rekan pegawai Pascasarjana Undiksha yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang sudah membantu selama proses kegiatan akademik sampai pada titik yang diharapkan oleh penulis.

18. Teman-teman yang banyak ikut berkontribusi dalam membantu penyelesaian proses disertasi ini: Agus Juniarta, Alit Prawira, Rocky, Widhi Sandiada, Widiassa Pasputra (Victory Gym), Dana Handika, Dody Saputra, team karate Porprov 2022,

Penulis tidak dapat membalas jasa dan budi baik kepada pihak-pihak yang telah turut andil dalam penyelesaian disertasi ini, kecuali hanya dapat memanjatkan doa semoga dilimpahi rahmat dan karunia oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa sekalipun disertasi ini sudah penulis susun secara cermat, penuh kesungguhan, dan memperhatikan seluruh saran perbaikan yang diberikan, namun tidak menutup kemungkinan masih ada celah ketaksempurnaan. Oleh karenanya saran, kritik, atau apapun namanya untuk perbaikan, sangat penulis harapkan. Kritikan yang disampaikan akan menjadi dasar bagi penulis untuk melakukan sesuatu yang lebih baik dikemudian hari. Dengan segala kelemahan dan kelebihan, semoga disertasi ini dapat memberikan manfaat khususnya dalam dunia pendidikan.

Singaraja, Februari 2023  
Peneliti,

Kadek Yogi Parta Lesmana



## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
RINGKASAN .....	iv
LEMBAR PERNYATAAN .....	xii
KATA PENGANTAR .....	xiii
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xx
DAFTAR GAMBAR .....	xxii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	12
1.3 Pembatasan Masalah .....	13
1.4 Rumusan Masalah .....	14
1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	15
1.5.1 Tujuan Penelitian .....	15
1.5.2 Manfaat Penelitian .....	15
1.5.2.2 Praktis.....	16
1.6	
Kebaharuan/Novelty.....	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	18
2.1 Kesiapan Fisik dan Mental Atlet Karate .....	18
2.1.1. Karate .....	18
2.1.2. Komponen Fisik Dominan pada Beladiri Karate .....	28
2.1.3. Komponen Fisik dan Mental Atlet Karate .....	40
2.2. Pengembangan Model Pelatihan Teknik <i>Gyaku-Tsuki Chudan</i>	
Berbasis Karakter .....	69
2.2.1 Konsep Pengembangan Model.....	69
2.2.2 Konsep Model yang Dikembangkan.....	75

2.3 Pendidikan Karakter.....	82
2.4 Penelitian Relevan.....	86
2.5 Kerangka Berpikir.....	93
2.6 Hipotesis Penelitian.....	96
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>96</b>
3.2 Analisis Kebutuhan.....	108
3.3 Perencanaan Pengembangan.....	109
3.4 Validasi, Evaluasi dan Revisi Model.....	110
3.5 Uji Kelompok Kecil.....	111
3.6 Revisi Produk.....	112
3.7 Uji Coba Pada Kelompok Besar.....	112
3.8 Revisi Produk.....	113
3.9 Uji Efektivitas.....	113
3.10 Instrumen Penelitian.....	114
3.11 Hasil Uji Instrumen.....	120
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>122</b>
4.1. Rancangan Model Pelatihan Fisik Teknik <i>Gyaku-Tsuki Chudan</i> Berbasis Karakter.....	122
4.1.1 Hasil Analisis Kebutuhan.....	123
4.2. Validitas Model Pelatihan Fisik Teknik <i>Gyaku-Tsuki Chudan</i> Berbasis Karakter.....	126
4.3 Pembahasan.....	160
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>174</b>
5.1 Kesimpulan.....	174
5.2 Saran.....	175
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>177</b>
<b>BIOGRAFI</b>	
<b>PENULIS.....</b>	<b>253</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Kejuaraan Lemkari Bondalem Cup Pada Tahun 2017 .....	5
Tabel 2.1 Program Latihan Otot Punggung dan Lengan Depan Metode Pyramid Set .....	56
Tabel 2.2 Program Latihan Otot Kaki dan Perut.....	57
Tabel 2.3 Program Latihan Otot Bahu .....	57
Tabel 2.4 Program Latihan Otot Serratus Anterior .....	58
Tabel 2.5 Program Latihan Otot Dada dan Lengan Metode Pyramid Set .....	58
Tabel 2.6 Program Latihan Mingguan .....	59
Tabel 2.7 From Program Latihan Masing-Masaing Atlet.....	61
Tabel 3.1 Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model .....	113
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Isi.....	114
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Media .....	114
Tabel 3.4 Rubrik Instrumen Isi .....	115
Tabel 3.5 Rubrik Instrumen Media.....	116
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen Karakter Nasional .....	116
Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen Karakter Skala Kondisi Psikologi Atlet.....	117
Tabel 3.8 Rubrik Penilaian Instrumen Karakter Nasional .....	118
Tabel 3.9 Rubrik Penilaian Instrumen Karakter Skala Kondisi PSikologi .....	119
Tabel 3.10 Hasil Uji Validasi Instrumen Isi .....	119
Tabel 3.11 Hasil Uji Analisis Instrumen Isi.....	119
Tabel 3.12 Hasil Uji Validasi Instrumen Media .....	120
Tabel 3.13 Hasil Uji Analisis Instrumen Media.....	120
Tabel 3.14 Hasil Uji Instrumen Isi .....	121
Tabel 3.15 Hasil Uji Analisis Instrumen Isi.....	121
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan.....	124
Tabel 4.2 Penilaian dan Revisi Pada Instrumen Pengembangan Media .....	128
Tabel 4.3 Hasil dari Uji Pakar Karakter .....	132
Tabel 4.4 Ringkasan Hasil Validasi Instrumen Isi .....	133
Tabel 4.5 Hasil Analisis Validasi Instrumen Isi .....	133
Tabel 4.6 Ringkasan Hasil Instrumen Media .....	134
Tabel 4.7 Hasil Analisis Validasi Instrumen Media .....	134
Tabel 4.8 Ringkasan Hasil Validasi Instrumen Isi .....	135
Tabel 4.9 Hasil Analisis Validasi Instrumen Isi .....	135
Tabel 4.10 Ringkasan Hasil Validasi Isi .....	136
Tabel 4.11 Hasil Analisis Validasi Isi .....	136
Tabel 4.12 Ringkasan Hasil Validasi Media.....	137
Tabel 4.13 Hasil Analisis Validasi Media .....	137
Tabel 4.14 Ringkasan Hasil Validasi Isi dari Praktisi .....	138
Tabel 4.15 Hasil Analisis Validasi isi dari Praktisi .....	138
Tabel 4.16 Ringkasan Hasil Analisis Validasi Instrumen Isi.....	139
Tabel 4.17 Ringkasan Hasil Analisis Validasi Isi .....	139
Tabel 4.18 Ringkasan Hasil Analisis Validasi Media .....	140

Tabel 4.19 Ringkasan Hasil Analisis Validasi Media .....	141
Tabel 4.20 Ringkuman Hasil Penilaian <i>Observer</i> .....	144
Tabel 4.21 Hasil Analisis Deskriptif Karakter Nasional Kelompok Eksperimen .....	147
Tabel 4.22 Hasil Analisis Deskriptif Karakter Nasional Kelompok Kontrol .....	148
Tabel 4.23 Kesiapan Fisik MFT Kelompok Eksperimen dan kontrol .....	151
Tabel 4.24 Ringkasan uji Normalitas Kesiapan Fisik dan Mental Atlet .....	152
Tabel 4.25 Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Varian Kesiapan Fisik dan Mental Atlet .....	153
Tabel 4.26 Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Matrik Varian/ Kovarian .....	154
Tabel 4.27 Ringkasan Hasil Uji Manova .....	155
Tabel 4.28 Ringkasan Hasil Uji Between-Subjects Effects .....	156
Tabel 4.29 Nilai rata-rata Kesiapan Fisik dan Mental Atlet Karate Terestimasi Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	158
Tabel 4.30 Signifikansi Perbedaan Nilai Rata-rata Kesiapan Fisik dan Mental Atlet Karate Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	159



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Tsuki Waza .....	23
Gambar 2.2 Teknik Tendangan (keri Waza).....	24
Gambar 2.3 Teknik Gyaku Tsuki Chudan .....	26
Gambar 2.4 Piramida Faktor-Faktor Latihan .....	28
Gambar 2.5 Otot Dada .....	48
Gambar 2.6 Otot Punggung .....	49
Gambar 2.7 Otot Bahu .....	50
Gambar 2.8 Otot Lengan.....	51
Gambar 2.9 Otot Kaki .....	53
Gambar 2.10 Otot Perut .....	54
Gambar 2.11 Kerangka Berpikir.....	94
Gambar 3.1 Skema Prosedur Pengembangan Borg dan Gall .....	96
Gambar 3.2 Kerangka Pengembangan Model Pelatihan.....	105
Gambar 4.1 Grafik Nilai Rata-rata Karakter Nasional Kelompok Eksperimen .....	148
Gambar 4.2 Grafik Nilai Rata-rata Karakter Nasional Kelompok Kontrol.....	149



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Analisis Validasi Instrumen Isi dan Media Dari Pakar Ahli .....	184
Lampiran 2. Validitas Instrumen Media .....	186
Lampiran 3. Validitas Instrumen Isi .....	188
Lampiran 4. Validitas Isi .....	190
Lampiran 5. Validitas Media .....	192
Lampiran 6. Validitas Pakar Isi .....	194
Lampiran 7. Ringkasan Hasil Analisis Instrumen Penelitian .....	196
Lampiran 8. Hasil Analisis Karakter Umum .....	198
Lampiran 9. Hasil Analisis Karakter Khusus .....	200
Lampiran 10. Hasil Analisis Kelompok Sk eksperimen Tiap Indikator Karakter Umum .....	202
Lampiran 11. Hasil Analisis Tiap Indikator Karakter Khusus Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	212
Lampiran 12. Hasil Analisis Kelompok Kontrol Tiap Indikator Karakter Umum .....	216
Lampiran 13. Hasil Analisis Pre-Test Kesiapan Fisik Kelompok Eksperimen .....	225
Lampiran 14. Hasil Analisis Data Post-Test Kesiapan Fisik Eksperimen .....	229
Lampiran 15. Hasil Analisis Data Pre-Test Kesiapan Fisik Kelompok Kontrol .....	233
Lampiran 16. Hasil Analisis Data Post-Test Kesiapan Fisik Kelompok Kontrol .....	237
Lampiran 17. Hasil Analisis Kesiapan Fisik MFT .....	241
Lampiran 18. Hasil Analisis Manova .....	249