

ABSTRAK

EFEKTIVITAS MODEL LATIHAN KETEPATAN PUKULAN SELAMA 6 MINGGU TERHADAP HASIL GYAKU TSUKI PADA ATLET PEMULA KKI LAMPUNG UTARA

Oleh

MOCH SYAHID FATURRAHMAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas model latihan ketepatan pukulan selama 6 minggu terhadap hasil *gyaku tsuki* pada atlet pemula KKI Lampung Utara. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian *pre test-post test design*. Sampel yang digunakan yaitu atlet pemula karate KKI Lampung Utara berjumlah 30 orang dengan pengelompokan menggunakan *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan yaitu tes pukulan *gyaku tsuki*. Hasil penelitian ini berdasarkan analisis data melalui uji *paired sample test* diketahui nilai t hitung = 4,657 > t tabel = 2,145, maka dapat disimpulkan bahwa model latihan ketepatan pukulan selama 6 minggu efektif meningkatkan hasil pukulan *gyaku tsuki* pada atlet pemula KKI Lampung Utara dengan besarnya persentase peningkatan rata-rata yaitu 28,57 %.

Kata kunci: efektivitas, latihan ketepatan, *gyaku tsuki*

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF HITTING ACCURACY TRAINING MODELS FOR 6 WEEKS ON THE RESULTS OF THE TSUKI GYAKU FOR NORTH LAMPUNG KKI BEGINNER ATHLETES

By

MOCH SYAHID FATURRAHMAN

This study aims to determine the effectiveness of a 6-week hitting accuracy training model on the results of gyaku tsuki in beginner athletes from KKI North Lampung. The research method used in this research is an experiment with a pre test-post test research design. The sample used was 30 KKI North Lampung karate beginner athletes grouped using ordinal pairing. The instrument used is the Gyaku Tsuki blow test. The results of this research are based on data analysis through paired sample tests, it is known that the value of $t = 4.657 > t \text{ table} = 2.145$, it can be concluded that the 6 week hitting accuracy training model is effective in increasing the results of gyaku tsuki punches in KKI North Lampung beginner athletes with a large percentage increase the average is 28.57%.

Keywords: *effectiveness, precision training, gyaku tsuki*